

Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2024



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
Институт физической культуры и спорта

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ЧТЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) – 2024

Материалы Всероссийской научно-практической конференции,
в рамках юбилейного мероприятия, посвященная 75-летию основания кафедры
Физического воспитания и памяти профессоров, Николая Калиновича Шамаева
и Валерия Пантелеимоновича Кочнева,
(Якутск, 24 октября 2024 г.)

Чебоксары
Издательский дом «Среда»
2024

УДК 796(571.6)(063)
ББК 75.4(2Рос.Яку)я43
Ф50

Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры,
ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет»
А. А. Зайцев;

д-р пед. наук, профессор, главный научный сотрудник,
заведующий учебно-научным центром кинезиологических исследований
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»
А. А. Горелов

Редакционная коллегия:

Никифоров Н. В., канд. пед. наук, доцент;
Гоголев Н. Е., канд. пед. наук, доцент;
Олесов Н. П., д-р пед. наук, доцент;
Платонова Л. Л., канд. пед. наук;
Осипова А. В., старший преподаватель

Технический редактор:

Петрова А. Ю., старший преподаватель

Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2024 :
Ф50 материалы Всероссийской научно-практической конференции, в рамках юбилейного мероприятия, посвященная 75-летию основания кафедры Физического воспитания и памяти профессоров, Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеимоновича Кочнева (Якутск, 24 октября 2024 г.) / ред. колл.: Н.В. Никифоров [и др.]; Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Ин-т физич. культ. и спорта. – Чебоксары: Среда, 2024. – 280 с.

ISBN 978-5-907830-99-8

В сборнике собраны материалы всероссийской научно-практической конференции, в рамках юбилейного мероприятия, посвященная 75-летию основания кафедры Физического воспитания и памяти профессоров, Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеимоновича Кочнева.

УДК 796(571.6)(063)
ББК 75.4(2Рос.Яку)я43

© Коллектив авторов, 2024

© ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», 2024

© ИД «Среда», оформление, 2024

ISBN 978-5-907830-99-8
DOI 10.31483/a-10687

СОДЕРЖАНИЕ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	8
Горелов А.А., Никифоров Н.В., Ефимов В.В., Чудаков А.Ю., Никифоров А.Н. О необходимости экспериментальной оценки физкультурно-оздоровительных технологий, предлагаемых различным слоям населения Российской Федерации средствами массовой информации и глобальной сетью Интернет.....	8
Борисов Е.С., Румба О.Г. Анализ показателей среднесуточной двигательной активности студентов, проживающих в Республике Саха (Якутия)	11
Беляева А.В. Организация физкультурно-патриотического воспитания при вузе	15
Винокурова А.В., Сергеева Е.Г., Сергеев В.И., Сабарайкин С.В. Влияние волейбола на общую физическую подготовленность студентов	19
Волошина Л.Н., Гавришова Е.В. К проблеме самооценки культуры здоровья студентов....	22
Гоголева Е.Н. Гоголева Н.Н. Роль цифровых компетенций к преподаванию элективных дисциплин физической культуры и спорта в высшем образовании (на примере Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова)	25
Григорович Л.А., Качалина Е.Б. Здоровье и образование как метаценности современного человека.....	28
Дмитриев Н.А., Дмитриева А.Н. Анализ отношения студентов СВФУ, занимающихся боксом, к национальным якутским видам спорта	31
Докторова В.В., Сентизова Е.И. Отношение студентов к формированию здорового образа жизни	33
Захарова А.Н., Башиев И.И. Игровые методы на уроках физической культуре как условие формирования коллективизма.....	37
Ильинова Ю.Ю., Сентизова Е.И. Функциональное состояние студентов специальной медицинской группы при очном и дистанционном обучении.....	39
Ирхина Е.Н., Сысоев А.В. Подготовка студентов физкультурных вузов к осуществлению подвижной игровой деятельности с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в структуре профессионального физкультурного образования	42
Копейкина Е.Н., Копейкина Д.А. Влияние занятий избранным видом спорта на показатели физической подготовленности студентов.....	46
Корякина С.Е., Тарасов А.Е., Лукина А.С., Алексеев П.М. Исследование особенностей и нормативно-правового обеспечения подготовки кадров по спортивно-оздоровительному туризму в Якутии	50
Лю Сылян, Черкашина Е.В., Черкашин И.А., Мигалкин А.Г. Дифференцированные шкалы оценки физической подготовленности и психофизиологического состояния спортсменов, специализирующихся в беге на 400 м	53
Мигалкин А.Г. Обзор литературы по развитию силы ударов ногами в спортивных единоборствах	56
Олесов Н.П., Данилов К.И. Развитие системы физического воспитания в Северо-Восточном федеральном университете	58
Осипова А.Н., Северянова М.И. Подготовка школьников к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне»	61
Петров Г.И., Яковлева Н. С., Краснощекова А.И., Артаева Г.В. Спортивное ориентирование в Якутии в период пандемии COVID-19	63
Петрова А.Ю. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы с миопией	67
Платонова Л.Л., Дьячковская П.Н., Платонов Д.Н. Роль студпрофкома и выпускников университета в продвижении ценностей здорового образа жизни студентов.....	70

Рожин Н.Н., Аргунов В.В. Современные подходы к оценке достижения результатов освоения образовательной программы и результатов обучения по дисциплинам/практикам	71
Сыромятникова А.С., Ефремов З.Е. Проблема студентов: непосещение дисциплины по физической культуре и спорту	74
Тимофеев В.С. Особенности проявления мотивов к профессиональной деятельности у студентов физкультурного вуза	75
Федоров Д.А., Охлопков П.П. Влияние физического воспитания на психическое здоровье студента	79
Югова А.И. Применение упражнений для развития координации и овладения техникой у начинающих студентов спринтеров	81
Колосов А.Е., Колосова С.П., Обутова И.Г. Школьный спортивный клуб как приоритетная форма развития физической культуры и спорта в школе	84
Константинова И.И., Глухарева М.Р. Итоговые мероприятия по дисциплине «Теория и методика обучения спортивных и подвижных игр» как способ повышения эффективности занятий	87
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	90
Барашков А.Н., Северьянова М.И. Методика развития взрывной силы у спринтеров на основе упражнения со штангой	90
Бестинов Р.В. Развитие студенческого киберспорта на примере СВФУ	94
Ефремов В.В. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов нефизкультурных вузов, специализирующихся в вольной борьбе по программе элективных дисциплин по физической культуре и спорту	96
Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Тренировка статокинетической устойчивости в процессе физического воспитания и занятий спортом	98
Зайцева Н.В., Румба О.Г. Сопоставление ростовых показателей волейболисток студенческих команд по федеральным округам России	100
Кычкина М.П. Повышение мастерства с помощью инновационных технологий студентов-шашистов	104
Павлова А.Д. Обзор спортивных достижений в пулевой стрельбе студентов Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова	107
Скрябин С.П. Силовые и скоростные тренировки в мини-футболе	111
Скрябин С.П. Улучшение ловкости вратарей в футзале с помощью комплекса упражнений ...	114
Шереметов А.В., Тарасов А.Е., Скрябина В.Ф., Алексеев П.М. Вбрасывание мяча вратарем в мини-футболе	117
Мярикянов А.Р., Сабарайкин С. В. Формирование морально-волевых качеств у начинающих студентов-волейболистов в Северо-Восточном федеральном университете им. М.К. Аммосова	121
ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА	123
Бандеров Н.А., Кудрин Е.П. Тренажер «танцующий стул» для развития подвижности позвоночника студентов, занимающихся мас-рестлингом	123
Бубякина Е.В. Развитие мелкой моторики младших школьников посредством настольных игр «хабылык» и «хаамыска»	128
Бугаева Л.П. Развитие физических качеств студентов посредством национальных прыжковых упражнений коренных народов севера	130
Васильева М.И. Исследование эффективности применения якутских национальных упражнений	132

<i>Друзьянов И.И., Данилов К.И.</i> Реализация функции сохранения и укрепления здоровья студентов в вузах при занятиях национальной борьбой хапсагай	133
<i>Друзьянов И.И., Данилов К.И.</i> Формирование волевых качеств у юношей 14–16 лет, занимающихся борьбой хапсагай	135
<i>Елисеев А.В., Северьянова М.И.</i> «Тутум эргиир» как средство повышения уровня физической подготовленности школьников	138
<i>Жирков Р.Д., Северьянова М.И.</i> Совершенствование техники атаки в мас-рестлинге на учебно-тренировочных занятиях	141
<i>Захаров А.А., Захарова Н.А.</i> К вопросу об использовании якутских спортивных терминов мас-рестлинга на иностранных языках	144
<i>Захарова Я.Ю.</i> Об особенностях влияния силовой нагрузки на организм женщин, занимающихся мас-рестлингом	147
<i>Захарова Я.Ю., Захаров А.А., Павлова М.Ю.</i> Выявление ведущих физических качеств в женском мас-рестлинге	149
<i>Маркина В.Б., Сысоев А.В., Румба О.Г.</i> Опыт применения исторических сведений в практике физической культуры и спорта	151
<i>Мохначевский В.В., Кудрин Е.П.</i> Совершенствование техники передвижения по доске упора в мас-рестлинге на тренировочном этапе с применением технического средства	155
<i>Протодьяконова М.Н., Протодьяконов У.В.</i> Традиционные взгляды народа саха на силовые способности человека	159
<i>Яковлев Я.И.</i> Основы якутской борьбы «Төрүт туустуу»	162
<i>Яковлев Я.И., Торговкин В.Г., Уйгурев А.В.</i> Развитие видов борьбы в Якутии	166
<i>Шергин Г. Н., Григорьева А.Г.</i> Обучение технике якутского национального прыжка «кылты» учащихся среднего школьного возраста на занятиях спортивной секции	169
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	172
<i>Абрамов С.П., Северьянова М.И.</i> Воспитание скоростно-силовых качеств у юных боксеров на этапе начальной подготовки	172
<i>Алексеев Д.М., Татаринов В.В., Молукова С.Р., Петров М.В.</i> Методика развития чувства дистанции боксеров на этапе начальной подготовки	175
<i>Барцайкин А.В., Алексеев В.А., Наумкин А.Н.</i> Спортивная ходьба для начинающих: рекомендации	178
<i>Белолюбский А.И., Старостин В.Г.</i> Использование приемов борьбы хапсагай в обучении юных борцов вольного стиля	180
<i>Владимирова Н.Р.</i> Профилактика травматизма голеностопного сустава спортсменов, занимающихся национальными видами спорта	184
<i>Глухарева М.Р.</i> Обучение волейболу с применением подвижных игр	187
<i>Громов И.И., Старостин В.Г.</i> Влияние занятий дзюдо на нравственно-волевое воспитание младших школьников	190
<i>Давыдова Д.К., Колодезникова М.Г.</i> Волейбол: анализ соревновательной деятельности игроков первой лиги РС(Я)	194
<i>Дмитриев Н.А., Дмитриева А.Н.</i> Выявление значимости базовых физических качеств боксеров на начальном этапе подготовки	198
<i>Егоров Т-В.А., Колодезников К.С.</i> Бокс: сбивающие факторы как помехоустойчивость при выполнении удара	200
<i>Карпова О.Л., Найн А.А.</i> Проблемные задания как средство формирования методического мышления студентов спортивного вуза	203

Курчатов Г.В., Винокурова Н.А. Влияние лыжной подготовки на физическое развитие детей дошкольного возраста на примере Республики Саха (Якутия).....	206
Лазарев Д.Н. Методика развития скоростно-силовых качеств баскетболистов на начальном этапе	208
Ноговицын Е.Е., Винокурова Н.А. Тактическая подготовка волейболистов старшего школьного возраста на примере Республики Саха (Якутия).....	210
Платонова Л.Л., Дьячковская П.Н., Платонов Д.Н. Эффективность применения методов спортивной тренировки в предсоревновательном периоде у бегунов на средние дистанции	212
Сабарайкин С.В. Развитие технико-тактических приемов игрока либера на примере студентов СВФУ им. М.К. Аммосова, занимающихся в спортивной секции волейбола.....	216
Сарычев А.А., Барцайкин А.В. Баскетбол как средство физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста	218
Сомкин А.А. Психолого-педагогические аспекты подготовки и участия российских гимнасток в играх БРИКС 2024	220
Старостин В.Г., Парников П.П. Технико-тактическая подготовка юных борцов вольного стиля посредством подвижных игр.....	223
Старостин В.Г., Рассадина М.В. Спортивная деятельность как средство самореализации подростков, занимающихся женской вольной борьбой.....	226
Татаринов В.В., Иванов А.И., Федоров Э.П. Профилактика травм кисти у боксеров юношей	229
Колобова В.В. Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена в период соревновательной деятельности.....	231
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	235
Волошина Л.Н., Киреева М.М. Оценка компетентности воспитателей в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности дошкольников	235
Мухамедзянов Е.В., Северьянова М.И. Формирование культуры безопасного поведения в окружающей дорожно-транспортной среде у школьников с нарушением слуха	238
Поисеев А.И., Кладкин Н.Н. Военно-спортивные игры как форма патриотического воспитания школьников.....	242
Трофимов В.В., Кладкин Н.Н. Воспитание патриотизма старшеклассников в условиях геополитической напряженности (на примере военно-патриотического клуба «Юные патриоты» СОШ № 31, г. Якутска).....	246
Николаева Е.И., Шергин Г.Н. Исследование психоэмоционального состояния студентов-стрелков в различные периоды спортивной подготовки	249
Шергин Г.Н., Тимофеев В.М. Программа по повышению физической активности детей младшего школьного возраста с нарушением слуха в режиме дня «Спорт любить – здоровым быть»	252
Новгородов И.И., Новгородова А.И., Новгородова Д.И. Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни и медико-эколого-биологической компетентности обучающихся, студентов и педагогов	255

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	258
<i>Аммосова Л.И., Заболоцкий С.Д.</i> Мотивационный и операционный аспекты коммуникации студентов с нарушением слуха как условие интеграции в общество	258
<i>Косалапова Д.А.</i> Фигурное катание как инструмент социальной интеграции детей с расстройствами аутистического спектра.....	262
<i>Прокопьев А.В., Северьянова М.И.</i> Особенности организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе у борцов с нарушением слуха	265
<i>Сабарайкин С.В.</i> Волейбол как средство физического воспитания у спортсменов пожилого возраста, занимающихся в Северо-Восточном федеральном университете им. М.К. Аммосова.....	268
<i>Якушева А.В.</i> Актуальные научно-педагогические исследования по физическому воспитанию с использованием средств плавания	271
<i>Николаева Э.П.</i> Настольные игры «хабылык и хаамыска» – доступный вид спорта для реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.....	273
<i>Савинов И.И., Сентизова М.И., Засимова Е.З.</i> Динамика хронических заболеваний студентов первого курса Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова	276

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

УДК 612.7+796.32

Горелов А.А.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Никифоров Н.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Ефимов В.В.

ФГКВОУ ВО «Военная ордена Жукова академия
войск национальной гвардии Российской Федерации»
г. Санкт-Петербург

Чудаков А.Ю.

ФГКВОУ ВО «Военная ордена Жукова академия
войск национальной гвардии Российской Федерации»,
г. Санкт-Петербург

Никифоров А.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

О НЕОБХОДИМОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРЕДЛАГАЕМЫХ РАЗЛИЧНЫМ СЛОЯМ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ И ГЛОБАЛЬНОЙ СЕТЬЮ ИНТЕРНЕТ

Введение. Сложившиеся к началу третьего тысячелетия стереотипы поведения, ценностные ориентации, формировавшиеся на протяжении XX века, к первовой четверти столетия нынешнего фактически разрушены. Становление же новых позиций происходит хаотично и не имеет какой-либо системности. Молодежь XXI столетия постепенно утрачивает способность осмысливать смысл происходящего, ощущает трудности в попытке сохранить свою индивидуальность, определять логическую направленность своего жизненного стиля. Это, естественно, ведет к прогрессирующему расширению спектра функциональных и психических расстройств, снижению сопротивляемости организма современного человека к неблагоприятным условиям природной среды, профессиональной деятельности, изобилующей множеством всевозможных стресс-факторов. Молодые люди не только не заботятся о своём здоровье, но и фактически не думают о том, что происходит в их организме, не представляют, как он должен обеспечиваться необходимой, запрограммированной природой, двигательной активности, а, наоборот, стремятся к приятным ощущениям, не требующих физических усилий и особых напряжений.

Основная часть. Многочисленные исследования, проведенные уже в нашем столетии, свидетельствуют, что более 50% студентов российских вузов имеют отклонения в состоянии здоровья [1–11]. Реальный объем двигательной активности учащейся молодежи не обеспечивает полноценного развития основных функциональных систем их организма. Повсеместно

фиксируется ежегодное увеличение числа студентов, которые по состоянию здоровья относятся к специальному учебному отделению (СУО). По нашим данным [9], в вузах Российской Федерации их насчитывается около пяти миллионов. Основной же причиной ухудшения их здоровья является недостаточная двигательная активность.

Новое тысячелетие дало человечеству невиданные успехи во многих областях науки и сферах производства. В свою очередь, это привело к тому, что большая часть населения планеты стала представлять собой инертную массу, предпочитающую существовать, не затрачивая собственной энергии на свое совершенствование. При этом, средства массовой информации насыщены всевозможными способами здоровьесбережения, которые представляются, как панацеи от всех бед. Всемирная паутина (Интернет) предлагает различным слоям населения множество оздоровительных технологий, которые можно использовать самостоятельно в повседневной жизни. Это и различные диеты, и дозированное голодание, и различные восточные технологии, которые обладают чудесами исцеления и оздоровления. Как правило, многие из них, для улучшения фигуры, похудения, укрепления здоровья, повышения эмоционального состояния и т. п., предполагают незначительные временные и энергетические затраты. При этом, следует отметить, что время бесконтрольное их применение может привести к достаточно тяжелым последствиям, так не имеют под собой достаточно серьезного научного обоснования и экспериментального подтверждения. Так, очень распространенной и модной системой создания великолепной фигуры за 15 минут в день стала программы Body Flex. Ежемесячное количество запросов на эту технологию в сети интернет составляет более 80 тыс., а отзывов более 8,5 млн. Однако в научной литературе, встречаются лишь единичные экспериментальные оценки этой системы. Большой популярностью пользуются различные дыхательные упражнения, запросов на которые во всемирной паутине зафиксировано более 3-х млн., при этом фиксируются и запросы эти беременными женщинами [9]. Таким же образом можно и охарактеризовать и различные системы Йоги, оздоровительной ходьбы и бега, аэробики, пилатеса, шейпинга, гидротермопроцедур и др. Время же глобальной информатизации, повсеместные информационные потоки, изобилующие этими рекомендациями, остановить практически невозможно, а тем более запретить, хотя, конечно же, многие из них, безусловно, оказывают благотворное влияние на живой организм. По мнению большинства, ученых в сфере двигательной активности, назрела острая необходимость тщательного изучения их содержания, направленности, методики и, конечно же, экспериментальной проверки эффективности.

Далее представляются для обсуждения перечень существующих традиционных и нетрадиционных оздоровительных технологий, необходимость обоснования которых, требует жизненные ориентиры современного человека. Основные акценты сделаны на оздоровительных технологиях с использованием:

- дозированной ходьбы и бега;
- дыхательной гимнастики;
- воздушного и водного закаливания;
- гидротермопроцедур;
- атлетической гимнастики;
- классической аэробики К. Купера;
- гимнастики по системе Пилатеса;
- оздоровительного плавания;
- аквааэробики;
- гимнастики йогов;
- танцев;
- подвижных и спортивных игр;
- иппотерапии;
- восточных оздоровительных практик.

Заключение. К настоящему времени в мире существует огромное количество оздоровительных технологий, которые средствами массовой информации и всемирной паутиной (Интернет) предлагаются различным слоям населения. Многие из них были разработаны на основании личного опыта или наблюдения за другими людьми. Как правило, авторы, предлагающие свои методики, главным образом ориентируются на своих ощущениях и на ощущениях своих почитателей, которые были получены путём обыкновенных опросов. В большинстве случаев, мы не встретили по-настоящему, экспериментального подтверждения многих авторских технологий, в которых были бы представлены данные их влияния на физиологические резервы организма, психофизиологическое состояние в длительный период последействия, воздействие на интеллектуальную сферу и профессиональную работоспособность. Это диктует разработку определённых требований к распространителям всевозможных оздоровительных технологий, которые бы декларировали обязательное представление определённых документов (актов), доказывающих их, с одной стороны эффективности, а, с другой – безопасность.

Литература:

1. Битшева, И. Г. Занятия физической культурой как условие здоровьесбережения студентов в современном вузе / И. Г. Битшева // Современные научноемкие технологии. – 2022. – №8. – С. 125–129.
2. Васенков, Н. В. Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов / Н. В. Васенков, Е. В. Фазеева // Вестник НЦБЖД. – 2013. – №1 (15). – С. 50–54.
3. Власова, О. П. Повышение двигательной активности современной молодежи как необходимого условия ее здоровьесбережения / О. П. Власова, Ю. В. Коричко, В. А. Шалаев // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №9. – С. 54–55.
4. Горовой, В. А. Физкультурно-рекреационная деятельность в структуре учебного и свободного времени студентов / В. А. Горовой, В. А. Черенко // Веснік Мазырскага дзяржбяўнага педагогічнага ўніверсітэта імя І.П. Шамякіна. – 2009. – №3. – С. 29–35.
5. Кабачков, А. В. Двигательная активность студенческой молодёжи / А. В. Кабачков, В. В. Фомиченко, Ю. С. Фролов // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – №392. – С. 175–178.
6. Марчук, С. А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи / С. А. Марчук // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №4. – С. 13–15.
7. Румба, О. Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп / О. Г. Румба // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №2. – С. 11–14.
8. Третьяков, А. А. Анализ взаимосвязи уровня соматического здоровья студентов с двигательной активностью / А. А. Третьяков, В. В. Дрогомирецкий, В. В. Агошков // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №3. – С. 279.
9. Кондаков, В. Л., Горелов, А. А., Румба, О. Г., Копейкина, Е. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов. – Москва: Юрайт, 2024. – 334 с.
10. Футорный, С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №3. – С. 75–79.
11. Шепляков, А. С. Регулирование двигательной активности студентов с использованием информационных технологий: дис. ... канд. пед. наук: 5.8.4 / Александр Сергеевич Шепляков. – Белгород, 2023. – 215 с.

УДК 379.8.092.2

Борисов Е.С.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Румба О.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СРЕДНЕСУТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования годовой динамики среднесуточной двигательной активности студентов Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова, проживающих в условиях сурового климата. Предпосылкой для исследования послужило предположение о том, что двигательная активность взаимосвязана с особенностями среды обитания, определяемыми природными факторами климатогеографических условий. В этой связи прогнозировалось, что в холодный период календарного года, длиящийся в Республике Саха (Якутия) с начала октября по май, двигательная активность студентов значительно ниже по сравнению с тёплым периодом, на основании чего целесообразно определять подходы к нормированию данного показателя.

Ключевые слова: студенты, суровый климат, двигательная активность, физическая нагрузка, годовая динамика, календарный год, локомоции, частота сердечных сокращений, тёплое время года, холодное время года.

Введение. Согласно данным специальной литературы, естественная среднесуточная потребность в движениях для лиц юношеского возраста составляет 14–19 тысяч локомоций (около 10,3 км), при этом в качестве рекомендованного минимума в основном обозначается показатель 10 тысяч локомоций в сутки [6; 8]. Вместе с тем, результаты исследований различных авторов [2; 6; 8] свидетельствуют, что большинство студентов указанные нормы не выполняют, причём дефицит двигательной активности (далее – ДА) является существенным. В частности, по данным В.А. Горового [2], в период учебных занятий ДА студентов составляет в среднем 50–65% от нормы, в период сессии – 18–22%, в период каникул приближается к норме. Это неизбежно отражается на физическом состоянии молодёжи, что проявляется в низких показателях физического развития, физической подготовленности, функциональной тренированности [1; 3; 5].

Нами не обнаружены данные о количественном измерении величины ДА студентов, проживающих в условиях сурового климата, однако, согласно результатам исследований Н.К. Шамаева, проведённых в 1996 году на базе Якутского государственного университета, средние показатели физической подготовленности обследованных студентов по многим параметрам уступали таковым у жителей средней полосы России [7]. Аналогичные данные были получены пятью годами позднее по результатам исследований Института здоровья Академии наук Республики Саха (Якутия) [4]. Можно предположить, что одна из причин указанной тенденции заключается в режиме ДА студентов, обусловленном климатогеографическими особенностями местности.

В рамках исследования особенностей ДА студентов, проживающих в условиях сурового климата, была выполнена регистрация среднесуточного количества локомоций и ЧСС студентов Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова (далее – СВФУ) в годовом цикле (365 дней) на основании ежедневных показаний электронных мобильных средств мониторинга. Результаты исследования представлены в настоящей статье.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в течение календарного года – с 1 ноября 2021 года по 31 октября 2022 года. В нём приняли участие 102 студента СВФУ (35 юношей, 67 девушек). Все студенты относятся к основной медицинской группе и обучаются на 1–3 курсах. С помощью мобильных приложений, установленных на телефоны, студенты ежедневно фиксировали показатели ДА – количество локомоций и значения ЧСС, которые в виде скриншотов пересыпались преподавателю.

Основными методами исследования являются метод регистрации величины ДА (шагометрия), математико-статистическая обработка данных, общелогические методы теоретического исследования (анализ, сравнение, обобщение, систематизация). Регистрация ДА осуществлялась с помощью мобильных приложений «Apple Health», «Zepp Life», «Samsung Health», «Mi Fit», «Pedometer++», «StepsApp», «Accupedo», «Mi Band Master», «Notify for Mi Band», «Huawei Health». Выбор приложения зависел от модели телефона.

Результаты исследования свидетельствуют (таблица 1), что общий по выборке среднегодовой показатель величины ДА студентов составляет примерно 39,9% от биологической возрастной нормы (14–19 тысяч локомоций в сутки) и 65,8% от среднестатистической нормы (10 тысяч локомоций в сутки). При этом ДА юношей выше, чем ДА девушек: у юношей рассматриваемые показатели составляют 44,1% и 72,8%, у девушек – 37,7% и 62,1% соответственно.

Таблица 1

Динамика двигательной активности студентов СВФУ в годовом цикле на основании ежедневных показаний электронных мобильных средств мониторинга

Период исследования	Юноши (n = 35)		Девушки (n = 67)		Общая выборка (n = 102)	
	среднее кол-во локомоций (в день)	средняя ЧСС (за день, уд/мин)	среднее кол-во локомоций (в день)	средняя ЧСС (за день, уд/мин)	среднее кол-во локомоций (в день)	средняя ЧСС (за день, уд/мин)
Ноябрь, 2021	6920,51±318	81,91±2,35	6538,12±250	80,31±1,41	6669,33±197	80,86±1,22
Декабрь, 2021	6620,63±392	81,09±2,97	6190,48±248	81,75±1,49	6338,08±211	81,52±1,41
Январь, 2022	5910,03±393	83,34±2,28	5036,22±327	78,15±1,27	5336,06±256	79,93±1,17
Февраль, 2022	6800,06±414	82,77±2,36	5595,08±269	81,16±1,61	6008,55±233	81,72±1,33
Март, 2022	7432,17±387	83,86±2,60	5933,58±261	80,27±1,50	6447,80±227	81,50±1,33
Апрель, 2022	7511,14±469	78,77±1,80	6113,60±316	78,76±1,56	6593,15±269	78,77±1,19
Май, 2022	7648,87±558	80,29±2,61	7050,81±243	80,12±1,51	7256,02±249	80,18±1,33
Июнь, 2022	7471,77±323	81,97±2,55	6096,12±231	80,09±1,48	6568,16±198	80,74±1,30
Июль, 2022	7178,03±399	77,80±2,39	5696,33±260	80,16±1,51	6204,76±229	79,35±1,29
Август, 2022	7907,74±504	81,80±2,42	6479,31±318	79,43±1,53	6969,46±278	80,25±1,30
Сентябрь, 2022	7907,57±366	83,46±2,59	7019,97±321	80,00±1,94	7324,54±248	81,19±1,55
Октябрь, 2022	8050,29±454	80,54±2,77	6790,24±325	80,18±1,57	7222,61±270	80,30±1,39
Среднее за год	7279,90±306	81,47±1,87	6211,66±194	80,03±1,20	6578,21±172	80,53±1,02

Динамика помесячной ДА не подтвердила изначальное предположение о существенном снижении ДА студентов в холодный период календарного года. Так, если В.А. Дубровиным уровень снижения был определён в 55–60% [3], то по нашим данным, ДА студентов в январе (месяце с наименьшим значением показателя в обеих выборках) ниже среднегодовой на 18,9% и составляет в общей выборке 5336 локомоций в сутки. При этом в выборке юношей данное отличие соответствует 18,8% (5910 – в январе, 7280 – в среднем за год), в выборке девушек – 18,9% (5036 – в январе, 6212 – в среднем за год).

Ранжирование среднесуточного количества локомоций по месяцам в выборках юношей и девушек незначительно отличается, однако суммирование рангов позволило выстроить последовательность в оценке величины Да (таблица 2), согласно которой месяцами с наименьшей Да являются три зимних месяца (январь, февраль, декабрь) и один летний (июль). Представляет интерес тенденция снижения Да в месяцах, следующих за сессией, – в январе и в июле, что косвенно может указывать на пассивный досуг студентов в эти периоды.

Таблица 2
Ранжирование среднесуточного количества локомоций студентов СВФУ
по месяцам (в 2021–22 гг.)

Ранг	Юноши (n = 35) ср. кол-во локомоций	Девушки (n = 67) ср. кол-во локомоций	Общая выборка (n = 102) сумма рангов
1-й ранг	октябрь (8050,29)	май (7050,81)	октябрь (сумма рангов 4)
2-й ранг	август (7907,74)	сентябрь (7019,97)	сентябрь и май (сумма рангов 5)
3-й ранг	сентябрь (7907,57)	октябрь (6790,24)	август (сумма рангов 7)
4-й ранг	май (7648,87)	ноябрь (6538,12)	апрель (сумма рангов 12)
5-й ранг	апрель (7511,14)	август (6479,31)	ноябрь (сумма рангов 13)
6-й ранг	июнь (7471,77)	декабрь (6190,48)	июнь (сумма рангов 14)
7-й ранг	март (7432,17)	апрель (6113,60)	март (сумма рангов 16)
8-й ранг	июль (7178,03)	июнь (6096,12)	декабрь (сумма рангов 17)
9-й ранг	ноябрь (6920,51)	март (5933,58)	июль (сумма рангов 18)
10-й ранг	февраль (6800,06)	июль (5696,33)	февраль (сумма рангов 21)
11-й ранг	декабрь (6620,63)	февраль (5595,08)	январь (сумма рангов 24)
12-й ранг	январь (5910,03)	январь (5036,22)	-

Согласно динамике среднесуточных значений ЧСС, наименьшую физическую нагрузку организм студентов испытывает в апреле, июле и январе; наибольшую – в феврале, декабре, марте, сентябре. Эти данные подтверждают вывод, сделанный на основании количественного измерения локомоций, о снижении Да в январе и июле (после сессий) и об увеличении в сентябре (с началом учебного года).

Детализация данных о физической нагрузке юношей в годовом цикле свидетельствует, что их среднесуточные показатели ЧСС стабильны: средняя ЧСС колеблется в пределах 78–84 уд/мин, максимальная ЧСС – 139–153 уд/мин, минимальная ЧСС – 51–56 уд/мин. Динамика физической нагрузки девушек в годовом цикле аналогична динамике юношей и также характеризуется стабильностью среднесуточных показателей ЧСС: средняя ЧСС колеблется в пределах 78–82 уд/мин, максимальная ЧСС – 142–152 уд/мин, минимальная ЧСС – 50–54 уд/мин.

Выводы. Результаты исследования Да студентов СВФУ в годовом цикле позволяют заключить, что среднегодовой показатель Да студентов, проживающих в условиях сибирского климата, существенно ниже показателей нормы и составляет 6578 локомоций в сутки (39,9% от биологической возрастной нормы и 65,8% от среднестатистической нормы). При этом Да юношей выше Да девушек на 8–10%.

Месяцами с наибольшей Да являются два осенних (октябрь и сентябрь), один весенний (май), один летний (август) – все они относятся к тёплому периоду календарного года в Республике Саха (Якутия). Месяцами с наименьшей Да являются три зимних месяца (январь, февраль, декабрь) и один летний (июль), то есть большинство относятся к холодному периоду календарного года. Снижение показателя в январе характеризуется его отличием от среднегодового значения в общей выборке на 18,9%.

Физическая нагрузка студентов, проживающих в условиях сурового климата, в годовом цикле стабильна и варьируется несущественно: среднесуточная ЧСС – в диапазоне 78–84 уд/мин (общий среднегодовой показатель равен 80,5 уд/мин), максимальная ЧСС – в диапазоне 139–153 уд/мин (общий среднегодовой показатель равен 148,1 уд/мин), минимальная ЧСС – в диапазоне 50–56 уд/мин (общий среднегодовой показатель равен 52,2 уд/мин). При этом наименьшие значения физической нагрузки отмечаются в январе, феврале и июле, что, вероятнее всего, связано не только с периодом календарного года, но также с построением графика учебного процесса в вузе.

В целом, проведённое исследование подтвердило исходный прогноз о дефиците ДА студентов, проживающих в условиях сурового климата, и его усилении в холодный период календарного года. Однако это снижение оказалось не настолько значительным, как ожидалось, а причины его, по всей видимости, являются комплексными и связаны не только с климато-географическими особенностями местности.

Литература:

1. Белишева, Н. К. Проблема здоровья населения в свете реализации стратегии развития арктической зоны Российской Федерации / Н. К. Белишева, В. Н. Петров // Труды Кольского научного центра РАН. – 2015. – №6 (19). – С. 152–173.
2. Горовой, В. А. Физкультурно-рекреационная деятельность в структуре учебного и свободного времени студентов / В. А. Горовой, В. А. Черенко // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагогічнага ўніверсітэта імя І.П.Шамякіна. – 2009. – №3. – С. 29–35.
3. Дубровин, В. А. Адаптивно-развивающие средства физической культуры как компонент здоровьесберегающей технологии школьников в условиях Крайнего Севера / В. А. Дубровин // Научный вестник Арктики. – 2019. – №5. – С. 54–56.
4. Крикошапкин, В. Г. Региональные стандарты здоровья человека на Севере в таблицах и рисунках / В. Г. Крикошапкин, В. П. Алексеев, П. Г. Петрова. – Якутск: Изд-во Департамента НИСПО, 2001. – 146 с.
5. Максимова, Т. А. Сравнительный анализ показателей физического развития и физической подготовленности девушек специальной медицинской группы, проживающих в условиях Крайнего Севера / Т. А. Максимова // Международный журнал экспериментального образования. – 2019. – №1. – С. 16–21.
6. Румба, О. Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп / О. Г. Румба // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №2. – С. 11–14.
7. Шамаев, Н. К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера: монография / Н. К. Шамаев; Гос. ком. РФ по высш. образованию. Якут. гос. ун-т им. М.К. Аммосова. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 1996. – 112 с. ISBN 5-7513-0093-9.
8. Шепляков, А. С. Регулирование двигательной активности студентов с использованием информационных технологий: дис. ... канд. пед. наук: 5.8.4 / Александр Сергеевич Шепляков. – Белгород, 2023. – 215 с.

УДК 796

Беляева А.В.

ФГАОУ ВО «Северо-восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ВУЗЕ

Аннотация. В данной статье представлены результаты анализа исследования формирования физкультурно-патриотического воспитания у студентов ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова. Анализ источников позволил определить существующие современные представления о средствах и методах воспитательной работы в вузе. Для получения необходимой информации были исследованы монографии по психологии и педагогике, направленные на изучение об особенностях формирования физкультурно-патриотического воспитания студентов. Это систематическое, целенаправленное прослеживание действий в определенных условиях. Научное наблюдение требует постановки четкой цели и планирования. Мы наблюдали за группой студентов Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Нас интересовали режим дня студентов, методы патриотического воспитания студентов, средства, методы и форма воспитательной работы в университете. Наблюдение нами использовано для получения первоначального представления выдвинутой проблемы. Проверку этих предположений мы осуществили при помощи экспериментального обследования. Экспериментальное тестирование проведено в целях получения исходных и конечных показателей исследуемого контингента. Учитывая тему нашей работы, экспериментальная работа строилась в течение одного учебного семестра. Путем математической статистики выявлены средние арифметические данные контрольной и экспериментальной группы. Для достижения цели были поставлены следующие задачи: 1) анализ научно-методической литературы по данной теме; 2) определить уровень сформированности физкультурно-патриотического воспитания в вузе; 3) экспериментально обосновать эффективные методы физкультурно-патриотического воспитания у студентов ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова.

Ключевые слова: патриотизм, студент, воспитание, Россия, Республика Саха (Якутия).

Введение. Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти и организаций по формированию у граждан высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению конституционного долга и обязанностей по защите интересов Родины.

Исследование теоретических основ патриотического воспитания, а также выяснение характерных черт российского патриотизма в ходе изучения общественно-исторических и идеино-психологических предпосылок становления современной России позволяет проанализировать данный феномен с точки зрения научных подходов. Под научными подходами к патриотическому воспитанию мы понимаем философские, психологические и педагогические идеи, положения, концепции о сущности, принципах и закономерностях патриотического воспитания молодежи, гражданине-патриоте, способном решать проблемы российского общества на современном этапе развития. Идея патриотизма во все времена занимала особое место не только в духовной жизни общества, но и во всех важнейших сферах его деятельности - в идеологии, политике, культуре, экономике и спорте. Содержание и направленность патриотизма определяются, прежде всего, духовным и нравственным климатом общества, его историческими корнями, питающими общественную жизнь поколений.

Цель исследования: изучить и научно обосновать особенности формирования физкультурно-патриотического воспитания у студентов ИФКиС СВФУ им. М.К.Аммосова.

Цель физкультурно-патриотического воспитания – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, развитие высокой работоспособности, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, управлять своими действиями в разнообразных условиях.

Методика и организация исследования.

Методы исследования.

1. Анализ литературных источников по проблеме исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Экспериментальное тестирование.
4. Методы математической статистики.

Анализ литературных источников позволил определить существующие современные представления о средствах и методах воспитательной работы в вузе. Для получения необходимой информации были изучены работы по психологии и педагогике, направленные на изучение об особенностях формирования физкультурно-патриотического воспитания студентов.

Организация исследования

Опытно-экспериментальная работа проводилась в 3 (три) этапа:

Первый этап (январь 2019 – август 2019 г.) – констатирующий, на данном этапе осуществлялся поисково-теоретический анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы по теме исследования, выбрана экспериментальная база. Сформулированы цель, задачи, методы и рабочая гипотеза исследования, подготовлен материал экспериментальной работы.

Второй этап (сентябрь 2019 – январь 2020 г.) – в ходе формирующего экспериментальную работу этапа определена организация исследования физкультурно-патриотического воспитания студентов ИФКиС СВФУ им. М.К.Аммосова, изучены методические аспекты формирования патриотического воспитания студентов высшего учебного заведения.

Третий этап (февраль 2020 г.) – контрольный. На данном этапе путем математического метода проведено сравнение показателей исходных и конечных данных контрольной и экспериментальной группы. Составлена обработка полученных результатов, сделаны определенные выводы уровня физкультурно-патриотического воспитания студентов ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова.

Опытно-экспериментальная работа проведена на базе Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета среди студентов 1 курса.

В начале учебного года (сентябрь 2019 г.) был составлен педагогический анализ исходных данных исследуемой проблемы. Констатирующие результаты получены в конце зимнего семестра (январь 2020 года).

В начале и конце эксперимента было проведено анкетирование среди студентов 1 курса, количество участников эксперимента 30 человек (20 девушек, 10 юношей).

Благодаря данному методу исследования мы получили информацию от респондентов путем письменных ответов. Это позволило нам изучить мнение респондентов для установления текущего состояния физкультурно-патриотического воспитания на секциях по лыжным гонкам.

При составлении анкеты мы опирались на простые вопросы, чтобы опрашиваемый смог дать полный и правдивый ответ касательно волнующей нас проблеме.

Уровень физкультурно-патриотического воспитания студентов 1 курса ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова определялся с помощью анкетирования, которая состояла из 16 вопросов.

Анкета заполнялась участниками в начале и конце педагогического эксперимента. Перед заполнением участники получили инструкцию следующего содержания: Вам предлагается ряд вопросов. Если данные вопросы совпадают вашим личным мнением, то ответьте «Да», если вы не согласны с вопросом, то ответьте «Нет», если вы затрудняетесь ответить, то ответьте «не знаю».

После заполнения анкеты результаты обрабатывались с помощью следующего ключа: «О высоком физкультурно-патриотическом уровне испытуемого говорят положительные ответы. Все эти ответы оцениваются в один бал. Отрицательные ответы не оцениваются. Общий уровень физкультурно-патриотического воспитания определяется суммой набранных баллов за ответы».

Результаты начального анкетирования (сентябрь 2019 г.) показали, что формирование физкультурно-патриотического воспитания имеют невысокий уровень.

В связи с этим на базе университета нами разработан план мероприятий, направленный на формирование физкультурно-патриотического воспитания среди студентов, мероприятия рассчитаны на один учебный семестр.

Цель программы: вовлечение личности в процесс создания ценностей спорта, формирование интереса к истории спорта, спортивной жизни Республики Саха (Якутия), России и Мира. Главной педагогической целью следует считать гармоническое развитие личности, ее духовное обогащение, создающее необходимое равновесие в развитии физкультурно-патриотического направления, обусловливающее физическую и духовную активность личности.

Задачи:

- создание условий для разностороннего развития физкультурно-патриотических представлений студентов;
- повышение духовно-патриотической культуры, развитие самодеятельности и инициативы;
- формирование патриотического отношения к действительности;
- формирование здорового образа жизни;
- овладение знаниями о нормах патриотизма;
- формирование интереса к спортивной жизни республики, страны и мира.

Таблица 1

План-график мероприятий, направленный на развитие физкультурно-патриотического воспитания студентов 1 курса

№	Название мероприятия	Форма проведения	Время проведения	Место проведения	Цель мероприятия
1	«Вместе с чемпионами» (Леонид Спиридовонов)	организация встреч студентов с выдающимися спортсменами	15 сентября	м. Юность (учебный класс)	Формирование здорового образа жизни, изучение истории спорта РС(Я)
2	«Наше здоровье!»	создание буклетов, пропагандирующих здоровый образ жизни	30 сентября	м. Юность (учебный класс)	Формирование здорового образа жизни, патриотическое воспитание
3	«Спорт – это жизнь»	Посещение музея истории физической культуры и спорта	14 октября	Ледовый дворец Эллэй Ботур	Физкультурно-патриотическое воспитание
4	«Какая встреча!»	Встреча с Олимпийским чемпионами и призерами РС(Я)	30 октября	ЦСП «Триумф»	Музыкально-эстетическое воспитание личности
5	Гимн России и гимн РС(Я)	лекция	15 ноября	м. Юность (учебный класс)	Формирование патриотического воспитания
6	«За столом»	беседа-чаепитие	30 ноября	м. Юность (учебный класс)	Привитие физкультурно-патриотического воспитания в свободной непринужденной обстановке
7	Музей «Россия – Моя история»	Экскурсия	15 декабря	ул. К.Уткина, д. 5	Формирование патриотической культуры
8	Игры «Брейн-ринг»	Проведение игры брейн-ринг, направленный на закрепление полученных знаний	28 декабря	м. Юность (учебный класс)	Формирование физкультурно-патриотического воспитания

Анализ реализации мероприятий дает основание сделать вывод, что нами правильно поставлены цели. Мероприятия по формированию физкультурно-патриотического воспитания в целом внедрена, мероприятия проводились на должном уровне, студенты 1 курса ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова активно участвовали в предложенных мероприятиях, проявляли инициативу и заинтересованность. Беседы, чаепития, развлекательные программы, вызывают неподдельный интерес и положительные эмоции у студентов.

Таким образом, предположение о том, что формирование физкультурно-патриотического воспитания у студентов помимо учебных лекций будет эффективным, если внедрить и реализовать специальную программу, направленную на формирование физкультурно-патриотического воспитания у студентов 1 курса университете, доказана.

В ходе внедрения программы студенты 1 курса ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова стали чаще посещать различные соревнования, спортивные праздники, участвовать в круглых столах, дискуссиях, мероприятиях вне университета, стали узнавать именитых спортсменов республики, России и мира. А также они стали разбираться в правилах различных видов спорта и с интересом изучали якутские национальные виды спорта, повысился интерес к спортивной жизни не только нашей республики, но России. Таким образом, наблюдается положительная динамика в формировании физкультурно-патриотического воспитания студентов 1 курса университете.

Как выше нами отмечалось, анкетирование было проведено два раза, исходные данные получены в сентябре 2019, конечные результаты в январе 2020 года). Для этого нами путем свободной выборки отобрано 30 студентов из числа студентов 1 курса ИФКиС СВФУ им.М.К.Аммосова, которые мы условно разделили на две группы: контрольная и экспериментальная группа.

Участники контрольной группы принимали участие только в анкетировании, а для участников экспериментальной группы нами разработана специальная программа, направленная на формирование физкультурно-патриотического воспитания.

После проведения общего анализа по итогам анкетирования мы провели анализ результатов по группам (контрольная и экспериментальная), при этом нашей задачей было выведение итогов физкультурно-патриотического воспитания исследуемого контингента по уровням: «Низкий», «Средний», «Высокий».

Учитывая, что наше анкетирование состояло из 16 баллов, максимальное количество баллов, которое можно было набрать равна 16. За отрицательные ответы баллы не начисляются, за каждый положительный ответ полагается по 1 баллу.

Нами разработана шкала, выявляющая уровень физкультурно-патриотического воспитания.

1. Низкий уровень воспитания будет иметь студент, набравший менее половины возможного количества баллов, то есть 7 и менее.

2. Если студент набирает от 8 до 10 баллов, то считается, что у него средний уровень физкультурно-патриотического воспитания.

3. Высокий уровень воспитания будет иметь студент, набравший более двух трети возможного количества баллов, то есть 12 и более.

Таблица 2

Динамика результатов физкультурно-патриотического воспитания студентов экспериментальной и контрольной групп

Экспериментальная группа			Контрольная группа								
Исходные данные (сентябрь 2019)		Конечные данные (январь 2020)	Исходные данные (сентябрь 2019)		Конечные данные (январь 2020)						
низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
5	7	3	1	4	10	8	4	3	7	4	4
33,4	46,6	20,0	6,8	26,6	66,6	53,3	26,6	20,1	46,6	26,6	26,8

По результатам проведенного эксперимента выявлено следующее:

в начале эксперимента уровень физкультурно-патриотического воспитание в контрольной группе составляет 20,1%, экспериментальной группе – 20%, то есть исходные данные в обеих

групп одинаковые. В конце эксперимента наблюдается повышение физкультурно-патриотического воспитания у экспериментальной группы, показатели равны – 66,6%, а у контрольной группы результат – 26,8%, тем самым подтверждается, что внедрение специальной программы, направленной на формирование физкультурно-патриотического воспитания у студентов 1 курса ИФКиС СВФУ им. М.К. Амосова имеет положительный результат.

Таким образом, наблюдается положительная динамика в формировании эстетического воспитания молодежи.

Результаты начального анкетирования (сентябрь 2019 г.) показали, что формирование физкультурно-патриотического воспитания имеют невысокий уровень. В связи с этим на базе университета нами разработан план мероприятий, направленный на формирование физкультурно-патриотического воспитания среди студентов, мероприятия рассчитаны на один учебный семестр. После проведения вышеуказанного плана мероприятий проведено повторное анкетирование.

Выводы. Программа физкультурно-патриотического воспитания направлена на формирование восприятия, воображения, памяти и на развитие интересов, чувств, склонностей и способностей, которые содействуют возникновению активного отношения к жизни и защите Родины. Проявление этих качеств и их развитие труднее проследить, чем конкретные результаты обучения знаниям и навыкам, важно определить последовательность этого развития.

Литература:

1. Алиев, М. Н. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи / М. Н. Алиев, Д. З. Джандаров // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Амосова. – 2016. – Т. 6. №3. – С. 52–57.

2. Гуськов, Ю. В. Военно-патриотическое воспитание как фактор оптимизации отношений государства и гражданского общества / Ю. В. Гуськов. – Москва: МПСИ, 2016. – 311 с.

УДК 378.1

Винокурова А.В.

ФГАОУ ВО «Северо-восточный федеральный университет имени М.К. Амосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Сергеева Е.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-восточный федеральный университет имени М.К. Амосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Сергеев В.И.

ФГАОУ ВО «Северо-восточный федеральный университет имени М.К. Амосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Сабарайкин С.В.

ФГАОУ ВО «Северо-восточный федеральный университет имени М.К. Амосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Физическая подготовка студентов в последнее время приобретает особую значимость. Множество исследований показывают, что занятия спортом не только улучшает физиологическое состояние организма, но и положительно влияет на формирование личностных качеств студентов. В данной статье мы рассмотрим влияние волейбола на общую физическую подготовленность студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, волейбол, развитие физических качеств, спорт.

Введение. В современном обществе физическая культура и спорт занимают важное место в жизнедеятельности молодых людей. Одним из наиболее популярных и доступных видов

спорта, способствующих улучшению физической подготовленности студентов, является волейбол. Эта командная игра способствует развитию не только физической силы, выносливости и ловкости, но и командного духа, умения работать в группе.

Волейбол – это командная игра, в которой две команды из шести игроков каждая пытаются забить мяч в площадку противника [2]. Игра состоит из наборов, в каждом из которых команда должна забить мяч в площадку противника не более трех раз. Команда, которая первой забивает 25 очков, выигрывает сет. Матч обычно состоит из трех-четырех сетов.

Организация и метод исследования. Техника игры достаточно проста. В нее включены следующие элементы.

1. Подача: игроки подают мяч в площадку противника.
2. Прием: игроки принимают мяч и передают его партнерам.
3. Атака: игроки атакуют мяч, пытаясь забить его в площадку противника.
4. Блок: игроки блокируют мяч, не давая противнику забить его.

Волейбол имеет огромное значение для общей физической подготовленности.

Общая физическая подготовленность (ОФП) – это комплексное понятие, включающее в себя развитие основных физических качеств человека: силы, выносливости, скорости, гибкости и координации [5]. В волейболе ОФП играет ключевую роль, так как этот вид спорта требует от игроков высокого уровня развития всех этих качеств.

Основными компонентами физической подготовки в волейболе являются.

1. Сила. Данный компонент необходим для выполнения мощных прыжков и ударов по мячу.
2. Выносливость. Этот компонент физической подготовки важен для поддерживания высокой интенсивности игры на протяжении всего матча.
3. Скорость. Немаловажный элемент в волейболе как скорость является критичным для быстрых перемещений по площадке и реакции на действия соперника.
4. Гибкость. Она помогает в выполнении технических приемов и способствует снижению риска различных травм.
5. Координация. Данный элемент необходим для точного выполнения сложных технических элементов и развивает пространственную ориентацию.

Волейбол, помимо развития основных физических качеств, способствует повышению работоспособности студентов, развитию оперативной памяти, понижает утомляемость и содействует быстрому принятию решений в сложных ситуациях.

Физическая активность, включая волейбол, способствует улучшению концентрации и памяти. Исследования показывают, что студенты, занимающиеся спортом, имеют более высокие академические результаты по сравнению с теми, кто не занимается физической активностью.

Физические упражнения стимулируют кровообращение и кислородоснабжение головного мозга, что способствует повышению его функциональной активности [1]. Студенты, регулярно занимающиеся волейболом, могут замечать улучшение внимания и способности к сосредоточению на учебном материале.

Включение тренировок по волейболу в расписание помогает студентам развивать навыки тайм-менеджмента. Студенты учатся планировать свое время, совмещая учебу и физические занятия, что в дальнейшем может быть полезно в их профессиональной карьере.

Также регулярные занятия волейболом могут помочь студентам снизить уровень стресса. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов радости, которые помогают улучшить настроение и общее психоэмоциональное состояние.

Волейбол требует от игроков значительных усилий, как на тренировках, так и во время игры. Участвуя в матчах и выполняя специальные упражнения, студенты развивают мышечную силу, особенно в верхней части тела, ногах и корпусе. Силовые тренировки помогают укрепить основные группы мышц, что важно для общего состояния организма. Кроме того, волейбол также способствует развитию кардиореспираторной выносливости, так

как игра требует постоянного перемещения по площадке, быстрой реакции и многократного повторения действий.

Волейбол – это игра, требующая хорошей координации движений и быстрого реагирования на ситуацию на площадке [3]. Играющие должны быстро оценивать позицию мяча, партнёров и противников. Такие требования положительно сказываются на координации и балансе, что является важным элементом физической подготовленности студентов. Кроме того, для успешной игры необходимо развивать гибкость, что можно достичь с помощью специальных растяжек и тренировок.

Важным аспектом волейбола является командная работа. Игра требует взаимодействия с партнёрами и согласованности действий, что способствует развитию социальных навыков и умения работать в команде. Это не только улучшает психологическое состояние студентов, но и способствует формированию лидерских качеств и умений, необходимых в будущем на рабочем месте.

Регулярные занятия волейболом помогают студентам поддерживать оптимальный уровень физической активности, что снижает риск возникновения различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Спорт помогает укрепить иммунитет, улучшает обмен веществ и способствует психоэмоциональному состоянию, что особенно важно в период учебы [4].

Волейбол оказывает значительное влияние на физическую подготовленность студентов, развивая силу, выносливость, координацию и гибкость, а также формируя важные социальные навыки. Регулярные занятия этим спортом способствуют укреплению здоровья и предупреждению заболеваний, что в свою очередь позитивно сказывается на учебной деятельности и общей жизнедеятельности студентов. Выбор волейбола как средства физического воспитания будет способствовать созданию здоровой и активной молодежной среды.

Выводы. Таким образом, волейбол является не только увлекательным видом спорта, но и эффективным инструментом для улучшения физической подготовленности и здоровья студентов.

Литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности: учебное пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин. – 3-е изд. – Москва: Лань, 2023. – 348 с.
2. Баранов, И. А. Влияние волейбольных нагрузок на физическое развитие студентов / И. А. Баранов // Научный журнал физической культуры и спорта. – 2021. – №3 (5). – С. 45–52.
3. Горбань, И. Г., Холодова, Г. Б., Гребенникова, В. А., Удовиченко, Е. В. Особенности физической подготовки студентов-волейболистов // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2020. – №1 (224). – С. 14–20.
4. Эммерт, М. С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева. – Москва: Юрайт, 2023. – 130 с.
5. Ягодин, В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики / В. В. Ягодин. – Москва: Юрайт, 2019. – 114 с.

Волошина Л.Н.

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»)
г. Белгород, Белгородская область

Гавришова Е.В.

ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова» (БГТУ им. В.Г. Шухова)
г. Белгород, Белгородская область

К ПРОБЛЕМЕ САМООЦЕНКИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Решение актуальных проблем воспитания здорового человека начинается с объективной оценки и анализа ситуации «как есть». В исследовании приведены результаты самооценки уровня личной культуры студентов технического и педагогического вузов по следующим компонентам: мотивационный, рефлексивный, деятельностный, когнитивный. Представлен сравнительный анализ полученных результатов, определены проблемы и трудности в воспитании культуры здоровья в современном образовательном пространстве.

Ключевые слова: культура здоровья, студенты, ценности, здоровьесориентированная деятельность.

Введение. Культура здоровья – значимая составляющая культуры социума и личности. Поиск ориентиров и смыслов её воспитания – актуальная проблема психолого-педагогических, естественных и социальных наук в прошлом и на современном этапе развития. Великий французский писатель и философ эпохи Возрождения Мишель де Монтень (*Michel de Montaigne*) в известной книге «Опыты» показал своё видение процесса воспитания здорового человека: «Здоровье – это драгоценность (и при этом) единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной» [6, с. 137].

Позже, уже во второй половине XX века, появилась наука о здоровье человека, которую назвали «культура здоровья». В современных исследованиях культура здоровья рассматривается как интегральное и многоуровневое понятие, сущностные характеристики которого определяются множеством параметров: системой целей и ценностных ориентаций, системой знаний и представлений, проявлением стиля здорового поведения, системой рефлексивных навыков его самооценки [1; 2; 5].

Рассмотрим оценки отдельных аспектов культуры здоровья в современных исследованиях. Научный анализ ценностей людей одного поколения, проведенный американскими исследователями Нейлом Хоувом (*Neil Howe*) и Вильямом Штраусом (*William Strauss*) при разработке их «Теории поколений», показал, что здоровье как одну из значимых ценностей выбирали люди только одного из пяти поколений в XX веке. Это поколение, которое называли авторы теории – «бэби-бумеры» или трудоголики. Это люди, родившиеся с 1943 по 1964 год. «Представители данного поколения любят спорт, стараются сохранить своё здоровье и активность как можно дольше, так как потеря активности для них означает потерю значимости» [8, с. 211]. Для остальных поколений ценности были другие, у каждого поколения свои, но здоровье для них не являлось приоритетным.

Есть и другие данные. Н.Е. Ветков (РАНХиГС, г. Орёл) на очень большой выборке – 5500 респондентов показывает, что в иерархии ценностей культурного человека у 54% здоровье занимает самую верхнюю позицию, т. е. считают его самым главным в жизни. Ещё 35%

ставят здоровье на вторую ступень, утверждая, что это необходимое условие успешной жизнедеятельности [1].

Исследования А.В. Лядовой (МГУ) и М.В. Лядовой (РНИМУ им. Н.И. Пирогова) свидетельствуют «... об отсутствии у молодёжи ценностного подхода к пониманию здоровья и здорового образа жизни и указывают на необходимость... воспитания культуры здоровья, что напрямую связано с формированием здоровьесберегающей идеологии, гражданской ответственности за своё здоровье» [5, с. 4]. Для успешного решения этих проблем нужна объективная оценка культуры здоровья личности.

Цель исследования состояла в выявлении уровня культуры здоровья у студентов педагогического и технического вузов на основе самооценки.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на кафедре дошкольного и специального (дефектологического) образования НИУ «БелГУ» – 42 студента первого и второго курсов и на кафедре физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова – 42 студента первого и второго курсов. Все студенты относятся к основной медицинской группе. Методы исследования – анализ, систематизация, обобщение, анкетирование, беседы, наблюдения, обработка, полученных данных, методы математической статистики. Возрастной диапазон респондентов – 17–20 лет.

Исследование проводилось по модифицированной, в соответствии с особенностями профессии по которой обучаются студенты (педагоги ДОУ и инженеры), методике Т.В. Карасёвой и С.Ю. Толстовой «Культура здоровья», включающей четыре критерия культуры здоровья: мотивационный, рефлексивный, деятельностный, когнитивный. [4]. Данная методика – это самооценка и самоисследование, что позволило студентам естественным и привлекательным для них способом получить важнейшую информацию о личной культуре здоровья, отношении к ней и определить собственный стиль поведения. В.А. Деркунская, оценивая указанный метод диагностики, отмечала: «Только в ходе самоисследования человек активен в анализе причин, по которым получает неудовлетворительные результаты, а это очень важно. Это первый шаг на пути обретения личностной позиции к здоровью как человеческой ценности» [3, с. 24].

Результаты исследования культуры здоровья студентов представлены в таблице.

Таблица 1

Результаты исследования культуры здоровья студентов (в баллах)

Критерий	Студенты педагогического вуза (n=42)			Студенты технического вуза (n=42)		
	высокий $\bar{x} \pm m$	средний $\bar{x} \pm m$	низкий $\bar{x} \pm m$	высокий $\bar{x} \pm m$	средний $\bar{x} \pm m$	низкий $\bar{x} \pm m$
Мотивационный п	8,1 \pm 0,2 5	5 \pm 0,2 21	2,7 \pm 0,3 16	7,75 \pm 0,1 4	4,8 \pm 0,31 18	2,8 \pm 0,2 20
Рефлексивный п	10,3 \pm 1,2 4	7,8 \pm 0,2 18	3,7 \pm 0,3 20	11,4 \pm 0,9 3	7,4 \pm 0,4 16	3,8 \pm 0,1 23
Деятельностный п	8,4 \pm 0,6 12	5,6 \pm 0,3 13	2,9 \pm 0,1 17	8,8 \pm 0,2 8	5,2 \pm 0,4 18	2,8 \pm 0,1 16
Когнитивный п	8,8 \pm 0,2 21	5,6 \pm 0,3 14	2,9 \pm 0,1 7	8,6 \pm 0,2 10	5,7 \pm 0,3 15	2,7 \pm 0,2 17

*Статистически достоверных различий (при уровне значимости p -0,05) не обнаружено.

Представим сравнительный анализ обобщённых результатов исследования. У будущих педагогов высокий уровень культуры здоровья имеют 10 человек – 23%; средний – 17 человек – 40%; низкий – 15 человек – 37. У студентов, получающих инженерное образование: высокий уровень у 6 человек – 15%; средний у 17 человек – 40%, низкий у 19 человек – 46%.

Расчёт по Т-критерию Стьюдента, показывает, что достоверных различий в уровне культуры здоровья у студентов, будущих педагогов, и студентов, будущих инженеров, нет.

Представляет интерес сравнение данных по отдельным критериям. Самые высокие результаты получили студенты-педагоги по когнитивному критерию – 50%, у студентов инженерных специальностей он составил 24%. Объяснить такую разницу в цифровых показателях можно тем, что в учебных планах педагогических специальностей есть курсы, направленные на формирование профессиональной компетенции воспитателей в сфере охраны жизни и здоровья детей. Проблема состоит в том, что имеющиеся знания далеко не всегда применяются на практике, о чём свидетельствуют данные по деятельностиному критерию. Из 50% студентов-педагогов только 29%, а у студентов-инженеров из 24% только 19% стараются действовать в соответствии с имеющимися знаниями, т. е. придерживаться режима дня и здорового питания, делать утреннюю гимнастику, достаточно двигаться (свыше 10 тыс. шагов в день). Только этих студентов можно назвать самоактуализирующими, творческими молодыми людьми в сфере здоровьесориентированной деятельности, они всегда стремятся вперёд, чтобы удовлетворить свои интеллектуальные и двигательные потребности, много читают, открыты для широкого круга однокурсников. Они понимают, что умение вести здоровый образ жизни во многом является условием их здоровья, успешной профессиональной карьеры и благополучной семейной жизни. Им можно доверять сложные задачи в организации физкультурно-оздоровительных творческих дел в группе и быть уверенным, что они будут стремиться успешно и созидательно их решать.

Но следует учитывать и тот факт, что данная подгруппа студентов не склонна поддаваться давлению извне, хотя они и не будут вступать в открытую конфронтацию. Данные студенты эффективно используют здоровьесориентированные технологии саморазвития, но только в том случае, если они им нравятся, если молодые люди не сомневаются в целесообразности рекомендованного способа укрепления здоровья.

Такой большой разрыв между знаниями и практическим их применением объясняется недостаточной мотивацией здоровьесориентированной деятельности. Высокий уровень по данному критерию показали 12% студентов-педагогов и 10% студентов-инженеров. Стимулом для формирования собственной культуры здоровья у этих студентов являются внутренние мотиваторы, определяющие направленность их деятельности. Молодые люди этой подгруппы получают удовольствие от процесса здоровьесориентированной деятельности; осознают значимость её результата для собственного развития. Адекватно реагируют на внешние мотиваторы, воздействующие на принятие решения: вознаграждение за успехи, призывающее воздействие.

У 50% студентов-педагогов и 43% студентов-инженеров средний уровень мотивации к выполнению деятельности, связанной с формированием культуры здоровья. Больше всего у них проблем с внутренней мотивацией, личной ответственностью за результаты деятельности и активностью. Они обладают необходимыми знаниями, но далеко не всё применяют на практике, забывая известную истину, в своё время сформулированную К. Юнгом: «Вы – то, что вы делаете, а не то, что вы говорите, что собираетесь делать» [7, с. 201]. Будущие педагоги в этой подгруппе склонны к завышенной оценке собственных результатов. К сожалению, они, как и подгруппа с низким уровнем, мало что делают для укрепления своего здоровья, чаще свои заболевания, нарушения здоровья связывают с внешними причинами: плохая экология, сложные занятия, не хватает средств на фитнес-занятия, не хватает времени на дополнительные занятия физкультурой и др.

У студентов, принимавших участие в исследовании, здоровье в иерархии ценностей занимало 4–6 место, после отношений со значимыми людьми, дружбы, денег, статуса в группе, успехов в учёбе. Достоверной разницы в отношении к здоровью, как к ценности, у студентов из разных вузов не выявлено. Видимо, те, кто чувствует себя здоровым, не склонны усматривать в здоровье основополагающую жизненную ценность.

Полученные данные соотносятся с результатами исследований, приведенными в работах А.В. Лядовой и М.В. Лядовой и подтверждают наличие проблемы в реализации здорового стиля поведения, цель которого состоит в поддержании собственного здоровья и благополучия.

Выводы. Таким образом, анализ самооценки культуры здоровья студентов позволяет сделать следующий вывод.

1. Выбранная специальность несущественно влияет на формирование культуры здоровья студентов. Только по когнитивному критерию студенты, получающих педагогическое образование, показали заметное преимущество.

2. Значительно большее влияние оказывает внутренняя мотивация к здоровьесориентированной деятельности, аксиологические установки, стремление индивида к максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта на основе средств, отпущеных природой и условий, созданных в социуме.

Литература:

1. Ветков, Н. Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы / Н. Е. Ветков. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-cheloveka-kak-tsennost-i-ego-opredelyayuschie-faktory/viewer> (дата обращения: 20.08.2024).
2. Волошина, Л. Н. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебное пособие / Л. Н. Волошина, Е. В. Гавришова, О. Г. Галимская. – Москва: Кнорус, 2023. – 264 с.
3. Деркунская, В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство» / В. А. Деркунская. – Санкт-Петербург: Сфера: Детство-Пресс, 2012.
4. Карасёва, Т. В. Формирование культуры здоровья воспитателей ДОУ / Т. В. Карасёва, А. Ю. Семёнова, С. Ю. Толстова. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovyya-vospitateley-dou/viewer> (дата обращения: 03.12.2024).
5. Лядова, А. В. Ценность здоровья в современном обществе / А. В. Лядова, М. В. Лядова. – URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/46691/1/klo2017167.pdf> (дата обращения: 09.08.2024).
6. Монтень, М. Опыты / М. Монтень. – Москва: АСТ, 2012. – 359 с.
7. Юнг, К. Г. Архетипы и коллективное бессознательное / К. Г. Юнг. – Москва: АСТ, 2024. – 224с.
8. Strauss, W., Howe, N. The Fourth Turning: An American Prophecy – What the Cycles of History Tell Us About America's Next Rendezvous with Destiny. New York: Broadway Books, 1997. 400 p.

УДК 796/799

Гоголева Е.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Гоголева Н.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**РОЛЬ ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ К ПРЕПОДАВАНИЮ
ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ (НА ПРИМЕРЕ СЕВЕРО-ВОСТОЧНОГО
ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ М.К. АММОСОВА)**

Аннотация. В статье рассматриваются роли цифровых компетенций к преподаванию элективных дисциплин физической культуры и спорта в высшем образовании. Также выдвинуты возможные задачи переподготовки профессорско-преподавательского состава.

Ключевые слова: цифровые технологии, специалисты, физическая культура и спорт.

Введение. В современном высшем образовании специалистами в сфере физической культуры характеризуются процесс активного использования преподавателями цифровых технологий и различных устройств на их базе, обеспечивающих: доступ к глобальным интернет ресурсам; функционирование систем автоматизации деятельности элективных дисциплин физической культуры и спорта в системе электронного и дистанционного обучения; применение цифровых средств и способов в образовательном процессе. Использование в научном и образовательном целях этот арсенал средств, прежде всего, современный препода-

ватель должен обладать базовыми знаниями и умениями в области информационных технологий, без чего вообще невозможна влияние на обучающегося средств информационных технологий и полная реализация их потенциала в образовательных целях, и, кроме того, иметь необходимые педагогические знания, умений и навыков для эффективного осуществления всех функций, связанных с использованием средств информационных технологий в процессе преподавания элективных дисциплин физической культуры и спорта [1]. Эти актуальные позиции носят, во-первых, полифункциональный и интегративный характер и, во-вторых, системный, а их решение возможно при условии переподготовки профессорско-преподавательского состава, которые должны уметь решать задачи:

– создание и использование современных педагогических технологий, ориентированных формирование умений осуществлять разнообразные виды самостоятельной деятельности по сбору, обработке, хранению, передаче учебной информации, а также учебную деятельность по формированию процессов представления и извлечения знания и обеспечивающих комфорт и мотивацию образовательного процесса;

– функционирование открытых образовательных систем электронного и дистанционного обучения и доступа на базе распределенного информационного ресурса, обеспечивающих адаптацию к физической культуре и спорту обучающихся;

– использование учебного материала на базе цифровизации преподавания элективных дисциплин физической культуры и спорта;

– создание и использование на базе информационных технологий средств мониторинга физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, образовательного процесса, в том числе продвижения в обучении обучаемого, групп обучаемых;

– организация научно-исследовательской и экспериментальной деятельности на основе средств автоматизации процессов обработки результатов учебного эксперимента, протекающего как в реальных условиях.

Вышеизложенные задачи, могут решать в современном преподавателе по физической культуре и спорту новые видения условия работ информационного сообщества, так и стать в своей профессиональной деятельности главным организатором процесса цифровизации образования, координатором внедрения средств информационных технологий в образовательном процессе. При этом отметим, что задача переподготовки преподавателя к использованию информационных технологий в своей профессиональной деятельности неразрывно должна быть связана с задачей подготовки учителя информатики, поскольку в ФГОС подготовки специалиста в сфере физической культуры и спорта широко представлены компетенции, связанные с информационными технологиями.

Информационные технологии для преподавателя в области физической культуры и спорта являются двигателями новых идей, проектов в сфере науки и образования. Главной функцией информационных технологий в деятельности преподавателя заключается в обеспечении условий работы, для качественного образования будущих специалистов по разным специальностям, а также создания новых механизмов науки [2].

Возможными направлениями цифровизации образования, согласно ФГОС, являются: информатизация образовательным процессом; информатизация учебно-методического обеспечения; информатизация научно-исследовательской деятельности.

Возникает необходимость приведения содержания образования, технологий обучения и способов оценки качества образования в соответствие с требованиями современного общества.

В связи с этим появляется потребность для преподавателя использования информационных технологий в создании средств обучения, отвечающих современным дидактическим представлениям, целям образования и быстро развивающимся информационно-техническим средствам.

Средства информатизации (электронный учебник, программы ИТ и др.) являются звеном дидактических технологий обучения, активизируют все виды деятельности преподавателя (мыслительную, речевую, физическую, перцептивную), что ускоряет процесс усвоения материала для преподавания. Платформенные технологии для преподавателя способствуют приобретению практических навыков. Применение мультимедиа-средств и мультимедиа-технологий позволяют построить такую схему обучения студента, в которой разумное сочетание

обычных и компьютерных форм организации учебного и тренировочного процесса дает новое качество в передаче и усвоении системы знаний [1; 2].

Формирование базовых информационных технологий для компетентности преподавателя не следует отождествлять с изучением собственно информационных технологий общего назначения. Поскольку главным моментом её формирования является именно опыт сферы деятельности, освоение преподавателем информационных технологий общего назначения должно осуществляться в ходе разработки и моделирования подготовки дидактических средств и проектирования функционально ориентированных компонентов образовательной деятельности. Иначе, реализация предусматривающей формирование и развитие базовой информационной технологии компетентности преподавателя, необходимо предполагает реализацию контекстного обучения.

Формирование блоков должно состоять в следующем:

- структурирование перечня компетенций преподавателя в сфере информационных технологий как целевого ориентира для слушателей;
- примерный учебный тематический план; учебные модули с комментариями по их использованию;
- методические рекомендации по реализации программы занятий.

Материалы могут, структурированы по модульному принципу. Базовые знания, умения и навыки использования средств информационных технологий в профессиональной деятельности преподавателя передаются при соблюдении требований компетенций (см. рис. 1).

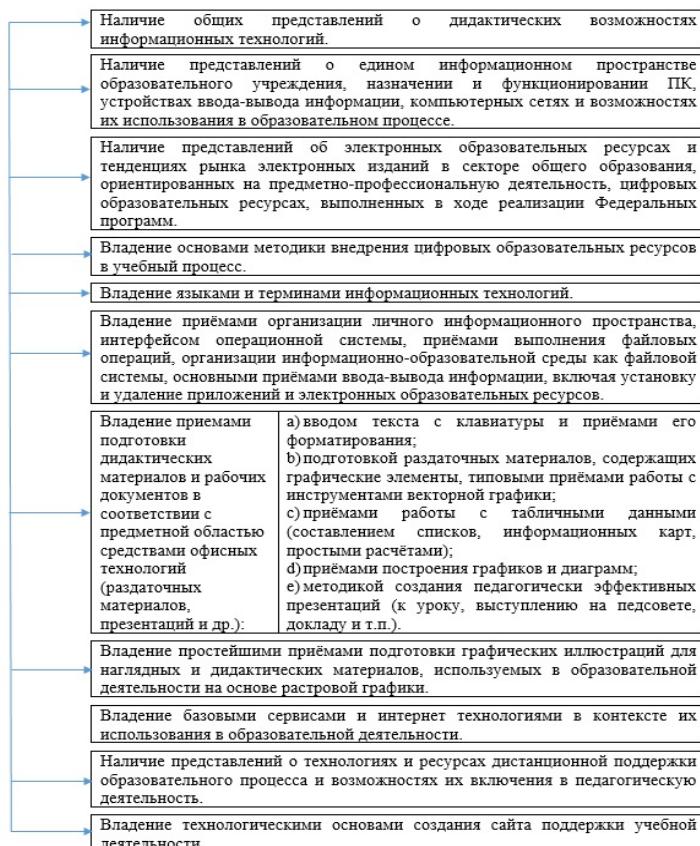


Рис. 1. Основные компетенции преподавателя
для освоения средств и способов информационных технологий
(Е.М. Валькова, Е.С. Двойникова, С.В. Резвушкин, Н.В. Стеценко, О.В. Шумилова)

Таким образом, роль цифровых технологий для преподавателя физической культуры и спорта имеет особое значение к осуществлению функций организатора, координатора процесса информатизации образования, в частности, обусловлено и перспективными направлениями развития вуза. Так, в частности, реализация Программы развития Северо-Восточного федерального университета оснащены аудитории значительного числа учебных подразделений современными компьютерами, включая обеспечение доступа в платформы и т. п. Значительное место в педагогической деятельности, связанной с внедрением информационных технологий, должны занять не только учебные занятия по курсу информатики, но и связанные с этим другие формы и виды деятельности:

- выполнение учебных коммуникационных проектов по физической культуре и спорту;
- использование информационных технологий в процессе изучения всех предметов, модулей рабочей программы физической культуре и спорту;
- обеспечение эффективной и безопасной деятельности с использованием средств информационных технологий и т. д.

Литература:

1. Григорьев, С. Г. Мониторинг использования средств информатизации в российской системе среднего образования / С. Г. Григорьев, В. В. Гриншкун, О. Ю. Заславская [и др.] // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Информатизация образования». – 2009. – №3. – С. 10–16.
2. Гриншкун, В. В. Разработка электронных ресурсов педагогами: проблемы и подходы / В. В. Гриншкун // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Информатика и информатизация образования». – 2008. – №2 (13). – С. 60–69.
3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва: Академия, 2002. – 262 с.
4. Иванченко, Д. А. Интернет и виртуальность в образовании (к вопросу о терминологии) / Д. А. Иванченко // Высшее образование в России. – 2007. – №8. – С. 60–89.
5. Ильин, Г. От педагогической парадигмы к образовательной / Г. Ильин // Высшее образование в России. – 2000. – №1. – С. 41–45.
6. Информационные технологии управления: учеб. пособие для вузов / под ред. Г. А. Титоренко. – Москва: Юнити-Дана, 2003. – 439 с.
7. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие / П. К. Петров. – Москва: Академия, 2008. – С. 5–8.
8. Толковый словарь терминов понятийного аппарата информатизации образования. – Москва: ИИО РАО, 2006. – 88 с.

УДК 378.178

Григорович Л.А.

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»

г. Москва

Качалина Е.Б.

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»

г. Москва

ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗОВАНИЕ КАК МЕТАЦЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье анализируются понятия «здоровье» и «образование» в историческом и современном понимании. Аксиологический смысл данных понятий рассматривается как воспитательное средство высшего образования, условие и фактор личностного развития и психологического здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровье физическое, здоровье психологическое, образование, высшее образование, образованность, личность, метаценность, аксиология.

Анализ публикуемой и обсуждаемой современной психолого-педагогической проблематики позволил выделить 4 кластера.

1. Цифровое детство (Когнитивное развитие. Чему учить и как учить? Цифровой контент. Искусственный интеллект).
2. Здоровье (Соматическое и психологическое здоровье. Норма развития сегодня. Ребенок с особенностями развития и инклузия. Высокочувствительный ребенок).

3. *Воспитание* (Патриотическое воспитание. Традиционные ценности. Социализация и коммуникация. Роль семьи, родительская компетентность).

4. *Управление качеством образования* (Критерии качества, ФГОС, квалиметрия. Мониторинг развития и этика. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. Супервизия, интервью, наставничество).

Остановимся на двух ключевых понятиях современной проблематики – здоровье и образование.

Исследование проблематики здоровья является одним из приоритетных направлений современной науки и часто становится предметом междисциплинарных исследований. Транзитивность современного мира приводят к перестройке ценностных установок и мировоззренческих идеалов. Среди таких изменений можно обнаружить то, что здоровье человека в его различных аспектах (физическое, психическое, психологическое, ментальное, профессиональное и др.) меняет свои позиции в ранжировании общественных и индивидуальных ценностей современного человека.

На сегодняшний день существует множество определений здоровья. Среди признаков для определения этой сложной категории наиболее часто встречаются функционально-физиологические характеристики, успешная адаптация организма к различным условиям, динамический баланс, субъективное ощущение благополучия и качества жизни. В зависимости от акцентов в распределении этих признаков здоровья, используемых разными авторами, можно выделить несколько концептуальных моделей в определении здоровья (медицинская, биомедицинская, биосоциальная, ценностно-социальная).

Не умаляя значения других моделей, важно подчеркнуть особую роль в современном мире ценностно-социальной модели здоровья, которое рассматривается как особая ценность, необходимая предпосылка для полноценной и качественной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей, активного участия в социальной жизни и различных видах деятельности. Такой аксиологический подход к проблеме здоровья находит свое отражение в работах В.А. Ананьева, И.Б. Бовиной, И.Н. Гурвича, Г.В. Залевского, С.Н. Ениколопова, А.Л. Журавлева, Г.С. Никифорова и многих других [1; 2; 6; 7]. Такой подход сегодня все чаще выступает в качестве методологии исследования здоровья и здорового образа жизни наряду с антропологическим и синергетическим подходами.

Очевидно, что формирование ценностей – процесс, происходящий на протяжении всей жизни человека. Наряду с возрастными задачами ценностного самоопределения личности в этом мире, большую роль в мировоззренческом становлении играют глобальные и локально-субъективно-значимыми события и явления. Рефлексия собственного отношения к таким событиям, осознание и выработка позиции, а значит не только переживания, но и поведения, чрезвычайно важны на этапах юности и молодости, когда происходит становление активной личности, встроенной в гражданско-правовые отношения.

Кроме того, здоровье молодого поколения – не только индивидуальная, но и социальная ценность, необходимый предиктор здоровья нации. Поэтому ценностное (и даже метаценностное) отношение к здоровью необходимо «держать в фокусе внимания» на этапе профессионального образования. Ранее мы писали о результатах наших эмпирических исследований отношения к здоровью у студентов среднеспециальных и высших учебных учреждений [3; 4].

Сравнительный анализ субъективных представлений студентов разных ступеней образовательной системы о своем здоровье и образе жизни показал, что большинство молодых людей 18–22 лет имеют положительное представление о ценности здоровья, однако не имеют личного смысла в заботе о своем здоровье. То есть ценность здоровья для них скорее декларируемая, но не реально существующая. Поэтому в задачи профессионального образования следует добавить задачу интериоризации ценности здоровья.

Перейдем к рассмотрению еще одной метаценности современного человека – *образованию*. В отношении этой категории также существуют множество определений и подходов. В

самом общем виде образование – это процесс передачи и усвоения наиболее ценного социального опыта, который представлен в виде научных знаний, мировоззренческих установок, культурных средств и способов социального взаимодействия.

К современным тенденциям развития образования относится его непрерывность. Быстро развивающийся и трансформирующийся рынок профессий заставляет представителей многих профессий оперативно «добрать» требуемые компетенции, отвечать на новые вызовы, успевать за новыми технологическими возможностями. Такая непрерывность будет лишь усиливаться, требуя от работающего специалиста модернизировать и достраивать свои Hard skills и Soft skills. Это позволяет рассматривать образование как необходимый и важный фактор профессионального успеха и жизненного благополучия.

Образование тесно связано с культурой. Образование – это средство трансляции культуры, овладевая которой человек не только адаптируется к условиям постоянно изменяющегося социума, но и становится способным к неадаптивной активности, в том числе гражданской активности в рамках гражданской культуры [5].

Образование – это один из ключевых социальных институтов, где формируется собственная «картина мира», возникают навыки целеполагания и продуктивного взаимодействия,рабатываются культурные коды поколения, что создают «язык поколения» и общее смысловое пространство развития, созидания, творчества, сохранения безопасности и традиций.

Профессиональное образование в отличие от школьного, не является обязательным, а значит, отличается в мотивационном плане. Добровольный характер получения профессиональных знаний, с одной стороны, обеспечивается большей личной значимостью, а значит, больший результативностью, а с другой стороны, требует от студента больше волевых усилий для продолжения обучения в период естественных мотивационных спадов.

Еще одно важное отличие профессионального образования – наличие выбора. У школьника выбор невелик, часто зависит от возможностей и мнения родителей. Выбор профильного колледжа или вуза самим абитуриентом накладывает на него личную ответственность, формируют волевые качества и позволяет реализовать собственную индивидуальность.

На протяжении всей жизни человека здоровье и образование присутствуют как ключевые характеристики его состояния, возможностей и продуктивности. Наряду с объективными измеряемыми параметрами здоровья и образования (группа здоровья, уровень образования и пр.) чрезвычайно важно субъективное отношение к своему здоровью и образованию. Внутренняя картина здоровья, образовательные потребности, реализуемые профессиональные треки определяют место человека в мире, его культурную и гражданскую укорененность, творческую самореализацию и социальную ответственность. Студенческий возраст – сензитивный период решения этих важнейших задач, важнейшим условием которого является ценностное отношение к здоровью и образованию.

Литература:

1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 384 с.
2. Бовина, И. Б. Социальная психология здоровья и болезни: монография / И. Б. Бовина. – Аспект Пресс, 2008, 263 с.
3. Григорович, Л. А. Представления о здоровье у студентов колледжей и вузов / Л. А. Григорович, Е. Б. Качалина // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2019. – №4. – С. 116–122.
4. Григорович, Л. А. Здоровый образ жизни в представлениях современных студентов / Л. А. Григорович, Е. Б. Качалина // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2021. – №2. – С. 93–98.
5. Григорович, Л. А. Культурные коды формирования гражданской идентичности в современных условиях / Л. А. Григорович, Е. Б. Качалина // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2023. – №2. – С. 164–177.
6. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Питер, 2006. – 607 с.
7. Клочкова, Е. В., Андреева, Е., Калинина, Е., Тищенко, М. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Клочкова. – Москва: Теревинф, 2015. – 274 с.

УДК: 796.839

Дмитриев Н.А.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Дмитриева А.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СВФУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ, К НАЦИОНАЛЬНЫМ ЯКУТСКИМ ВИДАМ СПОРТА

Аннотация. Целью нашего исследования являлось изучение и анализ отношения студентов, занимающихся боксом в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, к национальным якутским видам спорта. Исследование проводилось в сентябре 2023 года. В анонимном анкетировании приняло участие 84 студента 1–3 курсов различных факультетов Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, в возрасте 18–23 лет. Все студенты выбрали бокс для занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Анализ результатов анкетирования позволяет сделать вывод о том, что по мнению студентов, такой вид спорта как бокс является достаточно интересным и может быть рекомендован для занятий по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Ключевые слова: студенты, национальные якутские виды спорта, элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Введение. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из задач образования в соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и Концепцией демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года [8]. Прежде всего, решением этой актуальной задачи является формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у молодежи [5]. Потребность в здоровом и активном образе жизни напрямую связана с мотивацией к занятиям физическими упражнениями, как к самостоятельным, так и к занятиям в образовательных учреждениях [2].

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса отмечается многими отечественными специалистами в области физического воспитания [3]. Большинство студентов, одной из причин снижения интереса называют однообразие упражнений во время занятий, а также малое разнообразие видов спорта, которыми они могут заниматься в рамках предмета «Физическая культура» [1]. Введение в образовательные стандарты такого предмета как «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» позволяет расширить количество видов спорта, доступных для студентов, а также у студентов появилась возможность выбора занятий по виду спорта, исходя из их предпочтений и возможностей материально-технической базы каждого вуза [6].

Значительный интерес у исследователей вызывают вопросы возможности включения, в качестве средства повышения уровня мотивации, национальных видов спорта в учебный процесс [4]. Результаты исследований свидетельствуют о том, что включение в программы занятий физической культурой национальных видов спорта в целом или отдельных его элементов способствуют повышению заинтересованности студентов, и как следствие повышению уровня физической подготовленности. Исследователи национальных видов спорта и игр Якутии В.П. Кочнев и Н.К. Шамаев считают, что национальные виды выступают не только как элементы национальной культуры, но и как средство решения проблемы формирования положительного отношения и интереса обучающихся к занятиям физической культурой [5; 7].

Целью нашего исследования являлось изучение отношения студентов, занимающихся боксом в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, к национальным якутским видам спорта.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в сентябре 2023 года. В анонимном анкетировании приняло участие 84 студента 1–3 курсов различных факультетов Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, в возрасте 18–23 лет. Все студенты выбрали бокс для занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Методы исследования: изучение, анализ данных научно-методической литературы по исследуемой проблеме; беседа, опрос, анкетирование. Статистическая обработка данных осуществлялась с применением компьютерной программы «Excel».

Результаты исследования. Результаты анкетирования, Опрос респондентов показал, что большая часть студентов (38,09%), которые для занятий физической культурой в рамках предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» выбрали бокс, до поступления в вуз занимались различными видами единоборств (бокс, самбо, кикбоксинг). 20,23% респондентов занимались спортивными играми, а 19,04% студентов не имеют опыта спортивной деятельности. Значительная часть (83,34%) опрошенных студентов не имеет спортивных разрядов, а это свидетельствует об отсутствии у них систематических занятий спортом в прошлом. Лишь 16,66% студентов, участников опроса, достигли каких-либо результатов и им присвоены спортивные разряды. При ответе на вопрос о причинах выбора бокса для занятий в рамках элективного курса 54,76% студентов сказали, что у них есть симпатия к данному виду спорта. 20,23% считают, что занятия боксом помогут им сформировать уверенность в себе и достичь им высоких спортивных результатов. При этом 94,04% студентов уверены, что смогут освоить данный вид спорта, а 5,96% сомневаются в своих способностях. В перспективе 59,52% опрошенных юношей хотели бы достичь высоких спортивных результатов в избранном виде спорта, 28,57% – затруднились ответить на данный вопрос. Однако, 11,90% студентов не стремятся к повышению своего спортивного мастерства и вероятнее всего планируют посещать занятия для получения зачета. Опрос показал, что 98,80% студентов считают, что систематические занятия спортом способствуют достижению высокого уровня физической подготовленности. При этом, 1,20% не видят взаимосвязи между систематическими занятиями физической культурой и высоким уровнем физической подготовленности.

В ходе анализа ответов студентов на вопрос о возможности включения национальных якутских видов спорта и игр в учебный процесс по боксу в рамках элективных дисциплин было выявлено, что 83,34% студентов ответили положительно. Это может свидетельствовать об интересе студентов к таким видам деятельности, а также о том, что элементы национальных видов спорта можно использовать для повышения уровня заинтересованности студентов в систематических занятиях боксом.

В том, что применение национальных упражнений и игр повышает интерес к тренировочному процессу уверенно большинство студентов. Ответ «Да» отметили 46,42%, ответ «Скорее да» – 40,47%.

Ответы большинства студентов говорят о том, что на физическую подготовленность занимающихся оказывает положительное влияние использование национальных упражнений и игр. «Да» ответили 59,52% и «Скорее да» – 26,19% опрошенных.

Студентам было предложено выбрать из национальных якутских видов спорта и игр наиболее предпочтаемые, для включения в элективные занятия по боксу. Так, основная масса опрошенных студентов (40,47%) предпочитают якутские национальные прыжки, 21,42% выбирают хасагай и 20,23% затруднились с выбором. Остальные виды национальных якутских видов спорта (мас-рестлинг, тутум эргиир) набрали менее 10%.

Регулярные занятия боксом в рамках элективных дисциплин на следующем курсе хотели бы продолжить 77,38% (ответ «Да») и 15,47% (ответ «Скорее да») студентов. Лишь 7,14% опрошенных не проявили интереса к таким занятиям в дальнейшем.

Выводы. Анализ результатов анкетирования позволяет сделать вывод о том, что по мнению студентов, такой вид спорта как бокс является достаточно интересным и может быть рекомендован для занятий по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». При этом, для повышения интереса к таким занятиям и улучшения физической подготовленности нужно включать в такие занятия элементы из национальных якутских видов спорта и игр.

Литература:

1. Бондин, В. И. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом как основа формирования культуры здоровья в студенческой среде / В. И. Бондин, Т. А. Степанова, М. В. Белавкина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №1. – С. 27–28.
2. Гавришова, Е. В. Исследование мотивов к занятиям физической культурой у курсантов / Е. В. Гавришова, А. С. Грачев, А. А. Третьяков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – №3. – С. 27–33. – DOI 10.24411/2305-8404-2020-10304.
3. Кондаков, В. Л. Причины снижения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом / В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, Н. В. Балышева [и др.] // Физическое воспитание студентов. – 2015. – №1. – С. 17–21.
4. Пайгунова, Ю. В. Национальные виды спорта как фактор развития гражданской идентичности: ценностно-нормативный подход / Ю. В. Пайгунова, А. В. Гут, Н. З. Аппакова-Шогина // Проблемы современно педагогического образования. – 2020. – №68-1. – С. 340–343.
5. Пустовойтов, Ю. Л. Двигательная активность как фактор, определяющий здоровый образ жизни человека / Ю. Л. Пустовойтов // Психология, социология и педагогика. – 2016. – №1 (62). – С. 30–36.
6. Ревенко, Е. М. Индивидуальные особенности студентов, выбравших разные виды двигательной активности в рамках физического воспитания / Е. М. Ревенко // Образование и наука. – 2017. – №7. – С. 157–174.
7. Сентизова, М. И., Савинова, Е. И., Сентизова, Н. Р., Хоютанов М. М. Роль национальных видов спорта для повышения интереса учащихся к занятиям физической культурой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгата. – 2019. – №10 (176). – С. 317–320.
8. Kolokoltsev, M. M., et al., Physical activity as a factor to improve the quality of student life // Obrazovanie I Nauka-Education and Science. 2020. No. 22 (5). Pp. 150–168.

УДК 796.01 – 057.875

Докторова В.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Сентизова Е.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В данной статье выясняется отношение студентов к ЗОЖ, а также выявляются факторы, оказывающие наибольшее влияние на образ жизни студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая нагрузка, правильное питание, вредные привычки, здоровый сон.

В современном мире актуальность здорового образа жизни (ЗОЖ) становится всё более значимой. Это связано с несколькими факторами, например, увеличение заболеваемости, в последние десятилетия наблюдается рост хронических заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и ряд других, которые часто связаны со способом жизни человека. Здоровый образ жизни помогает предотвратить и контролировать эти заболевания. Современная жизнь часто сопровождается высоким уровнем стресса, что влияет на психическое здоровье. ЗОЖ, включая физическую активность, правильное питание и медитацию, может существенно улучшить общее состояние психики и помочь справиться со стрессом.

Здоровый образ жизни способствует повышению качества жизни. Люди, ведущие активный образ жизни, обычно чувствуют себя лучше, имеют больше энергии и лучше справляются

с повседневными задачами. Здоровый образ жизни может снизить затраты на медицинское обслуживание. Превентивные меры, направленные на поддержание здоровья, оказываются более экономически эффективными, чем лечение заболеваний на запущенной стадии.

В обществе наблюдается рост интереса к ЗОЖ, здоровому питанию, физической активности и экологии. Это создаёт возможности для взаимной поддержки и обмена опытом в этой области. В современном мире доступ к информации о здоровом образе жизни стал проще благодаря интернету и социальным сетям. Многие люди заинтересованы в том, как улучшить своё здоровье и благополучие. Таким образом, здоровый образ жизни не только актуален, но и необходим для сохранения здоровья, повышения качества жизни и снижения рисков различных заболеваний.

Для каждого человека понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ) разное. Для кого-то это отказ от вредных привычек (курение, алкоголь), для кого-то это постоянная физическая нагрузка. Все это – элементы ЗОЖ, действующие в комплексе со многими другими мероприятиями.

Здоровый образ жизни – это совокупность привычек, поведения и повседневных решений, направленных на поддержание и улучшение физического, психического и социального благополучия человека. Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, регулярные физические упражнения, достаточный сон, управление стрессом, отказ от вредных привычек, таких как курение и потребление алкоголя, и соблюдение правил безопасности в быту и на работе.

В понятие здорового образа жизни также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности. Соблюдать правила здорового образа жизни необходимо с малых лет, так как здоровье человека на 70% закладывается в детстве. Состояние здоровья человека зависит: от наследственности – на 18–22%, от внешней среды – на 17–20%, от развития системы здравоохранения – на 8–11%, от образа жизни – на 49–53%.

Основные составляющие здорового образа жизни.

1. Правильное питание:

о употребление разнообразных продуктов, богатых витаминами, минералами и питательными веществами;

о ограничение потребления жиров, особенно насыщенных и транс-жиров, соли и сахара;

о употребление достаточного количества воды;

о регулярный прием пищи, включая завтрак, обед и ужин, а также перекусы между приемами пищи, если необходимо;

о отказ от фастфуда, газированных напитков и других продуктов с высоким содержанием калорий, но низкой пищевой ценностью.

2. Регулярные физические упражнения:

о аэробные упражнения, такие как бег, плавание, езда на велосипеде или танцы, не менее 150 минут в неделю или 75 минут интенсивных аэробных упражнений в неделю;

о сильные упражнения, такие как отжимания, приседания или упражнения с отягощениями, не менее двух дней в неделю;

о упражнения на гибкость и баланс, такие как йога или пилатес, по мере необходимости.

3. Достаточный сон:

о сон не менее 7–9 часов в сутки для взрослых и не менее 8–10 часов для детей и подростков;

о соблюдение режима сна, ложась спать и просыпаясь в одно и то же время каждый день;

о создание благоприятной среды для сна, такой как прохладная температура, темнота и тишина.

4. Управление стрессом:

- о практика релаксации, таких техник, как глубокое дыхание, медитация или йога;
- о увлечения и хобби, которые приносят удовольствие и расслабление;
- о общение с друзьями и семьей, чтобы получить социальную поддержку.

5. Отказ от вредных привычек:

- о отказ от курения и потребления табачных изделий;
- о ограничение потребления алкоголя или полный отказ от него;
- о избегание незащищенного полового акта и других рискованных поведений, связанных со здоровьем.

6. Соблюдение правил безопасности:

- о использование ремней безопасности и шлемов во время вождения или езды на велосипеде;
- о соблюдение правил техники безопасности на рабочем месте;
- о принятие мер по предотвращению травм дома, таких как установка поручней и устранение препятствий.

7. Регулярные медицинские осмотры:

- о прохождение регулярных медицинских осмотров и вакцинаций;
- о раннее выявление и лечение заболеваний.

8. Образование и осознанность:

- о получение информации о здоровом образе жизни и факторах, влияющих на здоровье;
- о принятие осознанных решений о своем здоровье и благополучии.

Соблюдение этих основных составляющих здорового образа жизни поможет сохранить и улучшить здоровье, предотвратить заболевания и повысить качество жизни в целом.

Формирование здорового образа жизни – это комплексный процесс, включающий в себя правильное питание, физическую активность, психоэмоциональное здоровье и отказ от вредных привычек. Формирование здорового образа жизни требует времени и усилий, но оно в конечном итоге приводит к улучшению качества жизни, повышению энергии и укреплению здоровья. Следуя этим рекомендациям, вы сможете создать гармоничную и здоровую повседневную практику.

Объект исследования: составляющие здорового образа жизни.

Предмет исследования: отношение студентов МИ ЛД к формированию здорового образа жизни.

Метод исследования: основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса.

Метод обработки полученной информации: полученная информация обрабатывалась вручную и при помощи компьютера.

Практическая часть реализовывалась с участием студентов МИ ЛД 3-го курса. Среди студентов было проведено социологическое анкетирование по теме: «Здоровый образ жизни».

В опросе участвовало 50 учащихся.

Результаты исследования (анкетирования)

Был составлен перечень вопросов, по которым можно судить об отношении студентов к здоровому образу жизни, о том, как они считают нужным вести здоровый образ жизни и их отношение к вредным привычкам.

Обработка полученных результатов.

1. 62% (31) опрошенных выросли в городе и 38% (19) из сельской местности.
2. 56% (28) – мужчины, 44% (22) – женщины.
3. 74% (37) опрошенных утверждают, что имеют вредные привычки.

4. На вопрос «Какие именно у вас вредные привычки?» 60% (30) ответили курение и курение электронных сигарет, 56% (28) указали употребление алкогольных напитков, 44% (22) употребляют энергетические напитки, 64% (32) указали привычки, связанные с питанием, 70% (35) ответили, что у них плохая гигиена сна и 26% (13) человек не имеют вредные привычки.

5. На вопрос «Как вы обычно проводите свободное время» 48% (24) ответили «перед телевизором или компьютером», 22% (11) гуляют с друзьями, 26 % (13 человек) занимаются спортом, 4% (2 человека) не имеют свободного времени.

6. 8% (4) из 100 % соблюдают правильный режим питания.

7. На вопрос как часто вы делаете утреннюю зарядку, 8% (4) ответили каждый день, 20% (10) раз в два дня, остальные никогда.

8. Практически все респонденты занимались спортом ранее (76%). Чаще всего указывали баскетбол, волейбол, лёгкую атлетику, вольную борьбу, бокс. Также указывали танцы и пулевую стрельбу.

9. Когда вы в последний раз занимались спортом? 92% (46) ответило, что в последний раз они занимались спортом на занятии по физкультуре.

10. 72 % (36) опрошенных считают, что ЗОЖ способствует успеху в учебе, работе.

12. Часто задумываются о правильности своего образа жизни 52% (26), остальные редко – 30% (15), либо вообще не задумываются.

13. При этом считают, что ЗОЖ – это здорово 54% (27), что его следует соблюдать 30% (15), остальные могут обойтись без него.

15. Что респонденты понимают под ЗОЖ? На 1 место ставят занятие спортом, 2 место – прогулки на свежем воздухе, 3 место – соблюдение режима дня.

2.3. Итог.

- большая часть студентов имеют вредные привычки;
- чаще всего вредными привычками являются курение, курение электронных сигарет, употребление алкоголя, энергетиков, неправильное питание и плохой сон;
- почти половина опрошенных проводит своё свободное время пассивно;
- практически все респонденты не соблюдают правильный режим питания;
- делают зарядку только ¼ опрошенных;
- большинство студентов считают, что ЗОЖ способствует успеху в учебе и работе и положительно относятся к ЗОЖ.

Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Значительные деструктивные изменения в этом компоненты приводят к смене привычного образа жизни, выражаясь вплоть до потери трудовой дееспособности и заболеваний, что приводят к необходимости значительно менять свой жизненный ритм. Человеческое здоровье, являясь по своей сущности сложным процессом, имеет комплексный характер, проявляется на физическом, психологическом и социальном уровнях.

Говоря о здоровье человека, неотъемлемая часть его сохранения зависит от самих людей, начиная ещё с детского возраста. Поэтому важно научить ребят, молодёжь бережно относиться к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни. Ведь человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. А здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, отрицательно относиться к вредным привычкам – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми. Поэтому, данная исследовательская работа, на мой взгляд, поможет многим взглянуть на суть поставленной в работе проблемы, сделать для себя выводы, работать над собой, любить жизнь, а для этого необходимо крепкое здоровье.

Хотите быть здоровыми – ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Вредные привычки, стресс –

основной враг здоровья. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании. Вперед и удачи!!!

Проведя данное исследование, мы выявили отношение студентов к формированию здорового образа жизни и можно сделать вывод что наши студенты следят за здоровым образом жизни и стараются его соблюдать.

Литература:

1. Кучма, В. Р. Здоровый образ жизни / В. Р. Кучма. –Москва: НЦЗД РАМН, 2002. – 280 с.
2. Осипов. Российская энциклопедия. – Москва: Научное издательство, 2008. – 300 с.
3. Орешник, Ю. А. К здоровью через физкультуру: учебник / Ю. А. Орешник. – Москва, 2010. – С. 1–24.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2003. – 480 с.
5. Борисова, М. В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий оздоровительной аэробикой на организм студенток / М. В. Борисова, Н. А. Сидорова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции (Кемерово, 25–26 марта 2015 г.). – Кемерово, 2015. – 255 с.

УДК 37.037.1:793.4

Захарова А.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Баишев И.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОЛЛЕКТИВИЗМА

Аннотация. В данной статье рассматриваются игровые методы, применяемые на уроках физической культуры, и их роль в формировании коллективизма у обучающихся. Обосновывается важность развития коллективистских качеств в современном обществе. Анализируются особенности игровых методов, способствующие сплочению коллектива и развитию командного взаимодействия. Приводятся примеры игр и упражнений, которые могут быть использованы на уроках физической культуры для формирования коллективизма.

Ключевые слова: физическая культура, игровые методы, коллективизм, командное взаимодействие, сплоченность коллектива.

В современном обществе, где преобладает индивидуализм и конкурентная борьба, формирование коллективизма становится одной из важнейших задач системы образования. Коллективизм предполагает умение работать в команде, взаимопомощь, чувство товарищества и ответственности перед группой. Эти качества необходимы для эффективной деятельности в различных сферах жизни, будь то профессиональная деятельность, спорт или социальные взаимодействия.

Уроки физической культуры представляют собой уникальную среду для формирования коллективизма у обучающихся. Игровые методы, широко применяемые на этих уроках, способствуют сплочению коллектива и развитию командного взаимодействия. В данной статье рассматриваются особенности игровых методов, их роль в формировании коллективизма и конкретные примеры игр и упражнений, которые могут быть использованы на уроках физической культуры.

Игровые методы на уроках физической культуры обладают рядом особенностей, которые делают их эффективным инструментом для формирования коллективизма у обучающихся.

1. Командное взаимодействие. Многие игры предполагают разделение участников на команды, что требует совместных усилий и согласованных действий для достижения общей цели. Это способствует развитию навыков сотрудничества, взаимопомощи и коммуникации.

2. Совместное преодоление препятствий. В ходе игр участники сталкиваются с различными препятствиями и задачами, которые необходимо решать сообща. Это укрепляет чувство единства и сплоченности коллектива.

3. Распределение ролей и ответственности. В командных играх каждый участник выполняет определенную роль и несет ответственность перед своей командой. Это способствует развитию ответственности, дисциплины и уважения к вкладу каждого члена команды.

4. Эмоциональная вовлеченность. Игровые методы создают атмосферу соревнования и азарта, что повышает эмоциональную вовлеченность участников и способствует более тесному сплочению коллектива.

5. Обратная связь и рефлексия. После игры проводится анализ и обсуждение ее результатов, что позволяет участникам получить обратную связь и осмыслить свой вклад в командную работу.

Игровой метод обладает рядом отличительных черт. Деятельность участников организована согласно условному сюжету. Достижение игровой цели возможно различными способами, что обеспечивает разнообразие действий. Игра комплексно задействует различные двигательные навыки: бег, прыжки, метания и др. Играющие проявляют широкую самостоятельность, инициативность, находчивость и ловкость. Действия имеют вероятностный характер, а дозирование нагрузки ограничено. Важной особенностью является моделирование напряженных межличностных и межгрупповых взаимоотношений. Большинство игр, хотя и условно, но с высокой степенью психологической нагрузки, воспроизводят активные взаимодействия между участниками. Они строятся как на сотрудничестве внутри команды, так и на соперничестве между противниками. Это создает эмоционально насыщенную атмосферу и способствует проявлению этических качеств личности. Сохраняется вероятностное программирование ситуаций при ограниченных возможностях дозировать нагрузку.

Применение упражнений в игровой форме, таких как подвижные игры, игровые задания, использование различного оборудования, снарядов и тренажеров, повышает заинтересованность в занятиях спортом и физической культурой. Игровой подход стимулирует освоение техники отдельных упражнений и элементов, а также способствует развитию стремления преодолевать трудности для достижения поставленных целей.

На уроках физической культуры можно использовать различные игры и упражнения, направленные на формирование коллективизма. Приведем несколько примеров.

1. Эстафеты. Эстафеты предполагают разделение участников на команды и совместное выполнение задач в определенной последовательности. Это способствует развитию командного взаимодействия и ответственности перед коллективом.

2. Игры с мячом. Игры с мячом, такие как футбол, баскетбол или волейбол, требуют согласованных действий команды и развивают навыки коммуникации и взаимопомощи.

3. Командные спортивные игры. Спортивные игры, такие как лапта, городки или игра в бочче (от латинского слова *bottia* – «мяч»), объединяют участников в команды и способствуют формированию чувства коллективизма.

4. Командные эстафеты с препятствиями. В этих эстафетах команды должны преодолевать различные препятствия, полагаясь на совместные усилия и поддержку друг друга.

5. Игры на сплочение коллектива. Специальные игры и упражнения, такие как «Паутина», «Узел» или «Падающая башня», направлены на развитие доверия, взаимопонимания и сплоченности коллектива.

Совместное участие в перечисленных видах активности способствует развитию взаимного понимания, товарищеских отношений, коллективного духа и взаимной поддержки. Безусловно, это оказывает благотворное влияние на психическое состояние детей, помогая им

обрести уверенность в собственных силах. Кроме того, вовлечение детей в соревновательную деятельность приобщает их к ведению здорового образа жизни и отвлекает от чрезмерного увлечения компьютерами и других потенциально вредных привычек.

Таким образом, игровые методы на уроках физической культуры являются эффективным инструментом для формирования коллективизма у обучающихся. Они способствуют развитию навыков командной работы, взаимопомощи, ответственности и сплоченности коллектива. Применение разнообразных игр и упражнений, направленных на формирование коллективизма, позволяет не только развивать физические качества обучающихся, но и воспитывать в них важные социальные и личностные качества, необходимые для успешной деятельности в современном обществе.

Литература:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – Москва: КноРус, 2020. – 312 с.
2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – Москва: Академия, 2022. – С. 107–126.
3. Коротков, И. М. Подвижные игры в школе / И. М. Коротков. – Москва: Физкультура и спорт, 2023. – С. 35–51.
4. Кузнецов, В. С. Физическая культура. Игровые виды: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2023. – С. 118–142.
5. Кузьменко, Г. А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ, актуализирующих познавательную активность, интеллектуальные способности и личностные качества обучающихся спортсменов / Г. А. Кузьменко. – Москва: Прометей, 2020. – 896 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 2022. – С. 195–212.

УДК 796/799

Ильинова Ю.Ю.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Сентизова Е.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПРИ ОЧНОМ И ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Аннотация. Исследование проводилось с сентября 2019 г. по декабрь 2020 г. на базе ФГАОУ ВО Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова кафедры «Физическое воспитание». Проводился анализ количества направлений в медицинские группы, также анализ функциональных проб. Предметом исследования являются сравнение данных функциональных проб студентов 3 курса специальной медицинской группы гуманитарного направления.

Ключевые слова: студенты, функциональные пробы, занятия физической культурой и спортом, специальная медицинская группа.

Введение. Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в федеральном вузе по УК-7 (универсальная компетенция) – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Студенты, имеющие различные отклонения в состоянии своего здоровья постоянного, временного характера, занимаются с ограничением физических нагрузок в специальной группе. Подбираются для данной категории студентов физические упражнения, средства и методы обучения, развития с тщательным учетом специфики отклонений в состоянии

здоровья организма. Многочисленные исследования показывают, что физкультурно-спортивная активность у молодежи сегодня явно недостаточна [2, с. 5–12].

Но осваиваемая универсальная компетенция одинаково звучит как для основной, так и для подготовительной и специальной медицинских групп.

Многолетний опыт работы по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы показывает, что со студентами специальной медицинской группы должны заниматься весьма опытные преподаватели, так как планирование и реализация учебно-воспитательного процесса на занятиях физической культурой достаточно сложны. Это объясняется, психофизическими особенностями студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, также с предосторожностью педагогов при выборе средств и методов занятий, но для качественной практической и теоретической подготовки необходимо иметь соответствующую диагностическую аппаратуру и др.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2019 г. по декабрь 2020 г. на базе Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова на кафедре «Физическое воспитание», обеспечивающей реализацию дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту с 1 по 3 курс.

По данным определения медицинских групп в специальную медицинскую группу направлены:

- на 2019 г. 822 студента, т. е. 13% от общего числа студентов, занимающихся физической культурой. На 1 курсе – 260 студентов, на 2 курсе – 284, на 3 курсе – 278.
- на 2020 г. 764 студента, т. е. 12%. На 1 курсе – 246 студентов, на 2 курсе – 259, на 3 курсе – 259.

В эксперименте участвовали 26 студентов 3 курса специальной медицинской группы гуманитарных специальностей. В двух контрольных точках у каждой группы принимали функциональные пробы:

- 1 группа в сентябре 2019 г. и в декабре 2019 г.;
- 2 группа в сентябре 2020 г. и в декабре 2020 г.

Полученные данные обрабатывались математико-статистическим методом.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 90 мин по утвержденному расписанию через СЭДО Moodle, где студенты, ознакомившись с выставленным заданием выполняют его, снимая на видео, далее загрузив в любое облачное хранение отправляют в ответ ссылку на записанное видео. На занятиях студенты, в основном, выполняли упражнения на месте, так как не у всех были удобные жилищные условия. Физические упражнения подбирались с учетом этого фактора, также использовались подручные средства вместо инвентарей (бутылки с водой вместо гантелей, швабры и полотенца вместо гимнастической палки).

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1

Сравнительные результаты функциональных проб

	Ортостатическая проба				Индекс Руфье (Диксона)			
	начало 2019	начало 2020	конец 2019	конец 2020	начало 2019	начало 2020	конец 2019	конец 2020
Средняя ариф/величина (\bar{x})	13,64	18,00	11,00	14,18	13,90	10,90	10,91	7,71
Стандартное отклонение (б)	15,77	8,59	12,90	12,62	5,75	3,68	3,17	2,65
Стандартная ошибка среднего арифмет.знач. (m)	4,99	2,59	3,58	3,99	2,17	1,11	0,88	0,84
Средняя ошибка разности (t)	0,78		0,59		1,23		2,64	
Степень свободы (f)	21,00		23,00		18,00		23,00	
Значение t-критерия Стьюдента для 5% уровня значимости	2,08		2,07		2,1		2,07	
Сравнение	0,78<2,08		0,59<2,07		1,23<2,10		2,64>2,07	
Выход	$p > 0,05$		$p > 0,05$		$p > 0,05$		$p < 0,05$	

Таблица 2

Сравнительные результаты функциональных проб

	Проба Штанге				Проба Генчи			
	начало 2019	начало 2020	конец 2019	конец 2020	начало 2019	начало 2020	конец 2019	конец 2020
Средняя ариф/величина (\bar{X})	0:00:35	0:00:46	0:00:45	0:00:44	0:00:28	0:00:30	0:00:30	0:00:31
Стандартное отклонение (б)	0:00:27	0:00:12	0:00:20	0:00:13	0:00:22	0:00:08	0:00:13	0:00:15
Стандартная ошибка среднего арифмет.знач. (m)	0:00:08	0:00:04	0:00:05	0:00:04	0:00:07	0:00:02	0:00:04	0:00:05
Средняя ошибка разности (t)		1,26		-0,20		0,38		0,25
Степень свободы (f)		21,00		23,00		21,00		22,00
Значение t-критерия Стьюдента для 5% уровня значимости		2,08		2,07		2,08		2,07
Сравнение		1,26<2,08		0,2<2,07		0,38<2,08		0,25<2,07
Вывод		$p > 0,05$		$p > 0,05$		$p > 0,05$		$p > 0,05$

Сравнительный анализ результатов функциональных проб показал улучшения и в контрольной, и в экспериментальной группе.

У студентов, занимающихся дистанционным обучением, проявилось в улучшении результатов: проба Штанге на 1,9%, проба Генчи на 0%, проба Руфье на 29,3%.

В контрольной группе студентов, занимающихся при очном обучении, прослеживается следующая динамика: проба Штанге улучшилась на 14,5%, проба Руфье на 54,3%, проба Генчи на 2,4%.

Преподаватель обязан вести строгий контроль самочувствия студента, особенно в специальной медицинской группе. В первую очередь, контролируются внешние признаки утомления, такие как, окраска кожи (сильное покраснение, бледность), потливость (небольшая, большая), дыхание (учащенное, резкое), походка (бодрая, неуверенная, резкая) и др.

Выводы. Таким образом, анализ сдвигов функционального состояния студентов при очном и дистанционном обучении, показывает малый прирост в улучшении показателей функциональных проб при дистанционном обучении. Это показывает, что на сегодняшний день нет таких возможностей ИТ, которые бы позволили в полной мере заменить очную форму обучения. В связи с чем, рекомендуем: дисциплины (модули) по физической культуре и спорту проводить по возможности в очном формате.

Литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва: Научный консультант, 2018. – 98 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №5. – С. 5–12.
3. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах: учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. – Саратов: Вузовское образование, 2018. – 242 с.

Ирхина Е.Н.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Воронежская область

Сысоев А.В.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Воронежская область

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ
К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ПОДВИЖНОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление особенностей планирования и методического сопровождения подготовки студентов к осуществлению подвижной игровой деятельности в структуре профессионального физкультурного образования. Обобщение результатов свидетельствует, что подвижные игры в основном изучаются совместно со спортивными, преимущественно в 1-4 семестрах, на контактную работу отводится около 30–40 часов, доля самостоятельной работы студентов в среднем составляет 40–60%, содержание обучения тематически ориентировано на детей школьного возраста (от 7–8 лет).

Ключевые слова: ретроспективный анализ учебных документов, подготовка студентов физкультурных вузов, рабочие программы дисциплин, профессиональное физкультурное образование, подвижная игровая деятельность.

Введение. Ещё в XIX веке сложилось мнение о том, что физическое воспитание детей, включая использование в занятиях подвижных игр, должно осуществляться грамотными, квалифицированными специалистами. На это в своих трудах обращали внимание П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский и другие выдающиеся педагоги того времени [2; 4; и др.].

Под влиянием этой идеи в 1896 году П.Ф. Лесгафт открыл в Санкт-Петербурге «Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования». Трёхлетний учебный план Курсов включал более двадцати предметов, помимо которых факультативно читались лекции по философии, литературе и другим социально значимым дисциплинам. В связи с этим можно утверждать, что так называемые «Курсы Лесгафта» стали первой в мире программой высшего физкультурного образования. В 1906 году П.Ф. Лесгафт преобразовал Курсы в Вольную высшую школу, практически ставшую первым общественным университетом России [1]. Летом 1919 года на базе одного из факультетов «Курсов Лесгафта» был основан первый в стране Государственный институт физического образования (ГИФО), в настоящее время – Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. До 1927 года в институте проводилась большая аналитическая работа по уточнению и пересмотру программных материалов, детальному рассмотрению взаимосвязи отдельных предметов между собой, оценке необходимости каждого из них, апробации новых курсов. В итоге был создан учебный план, который впоследствии стал основой для всех физкультурных вузов страны [3].

Вторым старейшим физкультурным вузом России является Московский институт физической культуры (МИФК), открытый 29 мая 1918 года, в настоящее время – Российской университет спорта «ГЦОЛИФК». Учебный план был ориентирован на подготовку инструкторов по физической культуре, специалистов по врачебному контролю и лечебной физической культуре. В 1932 году были организованы факультеты: педагогический (готовил преподавателей школ, средних и высших учебных заведений), спортивный (готовил педагогов-тренеров по отдельным видам спорта) и военный (готовил руководителей физической подготовки для военных учебных заведений, воинских частей армии и флота) [5].

В целом, специалистами признаётся, что создание двух указанных вузов (начиная с «Курсов Лесгафта») является истоком развития высшего физкультурного образования в стране [1; 6; и др.]. В связи с этим **целью** исследования является выявление особенностей планирования и методического сопровождения подготовки студентов к осуществлению подвижной игровой деятельности в структуре профессионального физкультурного образования.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с февраля по июль 2021 года и включало: ретроспективный анализ учебных документов, хранящихся в архивах Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» (РУС «ГЦОЛИФК») и Московской государственной академии физической культуры (МГАФК) за период с 1951 по 2011 гг.; изучение и анализ учебных планов, аннотации программ и рабочие программы дисциплин физкультурных вузов ($n = 11$) по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». В качестве основных методов исследования использованы: анализ и обобщение документов учёта и статистики, данных официальных интернет-источников и программных документов, анализ, обобщение, систематизация.

Результаты исследования. Обнаруженные и изученные архивные документы планирования учебной работы за период с 1951 по 2011 гг., хранящиеся в Российском университете спорта «ГЦОЛИФК» и в Московской государственной академии физической культуры, свидетельствуют, что подвижные игры не выделялись в учебном плане в отдельную дисциплину, а являлись разделом дисциплины «Спортивные и подвижные игры». На освоение данного раздела в 1951–1979 гг. отводилось 32–36 часов, в 1980–1987 гг. – 20–24 часа, а в 1988 году изменилось название дисциплины. Было введено понятие «Базовые виды спорта», в связи с чем дисциплина стала именоваться «Методика преподавания базовых видов физической подготовки: Спортивные и подвижные игры». Объём раздела «Подвижные игры» был увеличен до 30 часов. В 1993 году вновь подверглось коррекции название основной дисциплины – «Базовые виды спорта и частные методики обучения: Спортивные и подвижные игры», в связи с чем объём раздела «Подвижные игры» был увеличен до 36 часов.

Начиная с 1994 года, с введением государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ГОС ВПО) вузы получили больше свободы в планировании образовательного процесса. В этот период (с 1995 по 2011 гг.) объём раздела «Подвижные игры» увеличился с 36 до 72 часов. Вместе с тем, половина указанного объёма переместилась в самостоятельную работу студентов – иными словами, объём контактной работы, по сути, не изменился.

В рамках анализа современного состояния проблемы подготовки студентов физкультурных вузов к осуществлению подвижной игровой деятельности было проведено сопоставление параметров планирования и содержательного наполнения рабочих программ соответствующих дисциплин учебного плана в физкультурных вузах страны.

На сегодняшний день в России функционируют 14 вузов, осуществляющих подготовку по направлениям высшего образования в сфере физической культуры и спорта. На официальных сайтах 11-ти из 14-ти физкультурных вузов в свободном доступе представлены учебные планы, аннотации программ и рабочие программы дисциплин, изучение и анализ которых позволили обобщить информацию о трудоёмкости и содержании дисциплин, связанных с подготовкой студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», к

осуществлению подвижной игровой деятельности (таблица 1).

Таблица 1

Параметры планирования дисциплин, связанных с подготовкой студентов к осуществлению подвижной игровой деятельности, в физкультурных вузах

Наименование вуза	Семестр	Объём дисциплины и вид учебной работы			
		Общая трудоёмкость	Контактная работа (лекции/практические)	СРС	Вид промежуточной аттестации
ВЛГАФК	2	72	4/32	36	зачёт
ВГАФК	2	72	-/36	36	зачёт
ВГАС	3	108	8/38	62	зачёт
ДВГАФК	2	42	2/24	16	зачёт
КГУФКСТ	1	108	4/32	72	зачёт
МГАФК	3	46	4/28	14	зачет
НГУ им. П.Ф. Лесгахта	3	108	6/60	42	зачет
Поволжский ГУФКСиТ	2	108	4/32	72	зачёт
РУС «ГЦОЛИФК»	4	72	2/30	40	зачёт
УралГУФК	3	108	10/40	58	зачёт
ЧГАФКиС	2	72	4/32	36	зачёт

В частности, было установлено, что в восьми вузах подвижные игры изучаются в рамках отдельного раздела дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Спортивные и подвижные игры»; в трёх вузах (КГУФКСТ, УралГУФК, РУС «ГЦОЛИФК») они являются самостоятельной дисциплиной блока базовых видов спорта. Освоение учебного материала реализуется в 1–4 семестрах. В тех вузах, в которых подвижные игры выделены в самостоятельную дисциплину или отдельный раздел, общая трудоёмкость варьируется от 72 до 108 часов (2–3 з. е.). В двух вузах (ДВГАФК и МГАФК) подвижные игры не выделяются в самостоятельный раздел и реализуются в рамках дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Спортивные и подвижные игры» в объёме 42 часа в ДВГАФК и 46 часов в МГАФК. Вид промежуточной аттестации во всех вузах – зачёт.

Интересна разница в соотношении контактной работы преподавателя со студентами (от 36 до 66 часов) и самостоятельной работы студентов (от 36 до 72 часов). В частности, в КГУФКСТ и в Поволжском ГУФКСиТ из 108 часов, отводимых на дисциплину (раздел), объём контактной работы составляет всего 33% (36 часов). Во ВГАС и УралГУФК приблизительная пропорция составляет 45% на 55% (46–50 часов контактной работы, 58–62 – самостоятельной). Самый большой объём контактной работы реализуется в НГУ им. П.Ф. Лесгахта: 62% (66 из 108 часов, из которых 6 ч – лекционные занятия, 60 ч – практические занятия). Вузы, в которых трудоёмкость дисциплины составляет 72 часа (ЧГАФКиС, ВЛГАФК, ВГАФК) в основном сохраняют пропорцию 50% на 50% (по 36 часов контактной и самостоятельной работы). Однако в РУС «ГЦОЛИФК» данное соотношение смещено в пользу самостоятельной работы: 44% и 56% соответственно. В МГАФК и ДВГАФК при самом низком объёме учебного времени, выделяемого на изучение подвижных игр, объём контактной работы составляет порядка 70–76%.

Что касается содержательного наполнения рабочих программ дисциплин «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Спортивные и подвижные игры» и «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры», то его анализ показывает схожесть тематического планирования во всех физкультурных вузах. Так, во всех программах присутствуют два одинаковых раздела: «Георетико-методические основы игр», «Организационно-методические основы проведения подвижных игр в системе урока по физической культуре и во внеурочное время». Кроме того, практически во всех программах присутствует раздел «Организация и проведение соревнований по подвижным играм», а также раздел «Подвижные игры в

занятиях спортом». Подобная идентичность содержания программ, вероятно, объясняется едиными учебниками и методическими пособиями, на основании которых разрабатывается тематическое планирование. В частности, определено, что во всех физкультурных вузах в качестве основной или дополнительной литературы заявлены учебно-методические пособия Л.В. Былеевой (2014), Е.В. Кузмичевой (2008), М.Н. Жукова (2002) и др.

Выводы. В целом, обобщение данных специальной литературы по проблеме подготовки физкультурных кадров к осуществлению подвижной игровой деятельности свидетельствует, что данный материал со времён П.Ф. Лесгафта входит в число основополагающих в структуре профессионального физкультурного образования по причине ключевой роли подвижных игр в физическом воспитании растущего человека. В основном подвижные игры изучаются совместно со спортивными, преимущественно в 1–4 семестрах, на контактную работу преподавателя со студентами с середины XX века отводится в среднем около 30–40 часов, доля самостоятельной работы студентов в среднем составляет 40–60%. Тематически содержание обучения преимущественно ориентировано на детей школьного возраста (от 7–8 лет).

Литература:

1. Агеевец, В. У. От курсов П. Ф. Лесгафта до академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта / В. У. Агеевец. – Санкт-Петербург: Олимп, 2004. – 224 с. – ISBN 978-5-94988-005-0.
2. Гориневский, В. В. Игры и развлечения: Сб. статей под общ. ред. В. Г. Марц / В. В. Гориневский, В. Г. Марц, А. Ф. Родин. – Москва: [ЦК. РКСМ], 1922. – 89 с.
3. История НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – URL: <http://lesgaft.spb.ru/tu/istoriya-ngu/istoriya-ngu-im-pf-lesgafta> (дата обращения: 14.02.2023).
4. Лесгафт, П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Том 2. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Часть 2 / П. Ф. Лесгафт; ред. коллегия: Г. Г. Шахвердов (отв. ред.), И. Д. Стрельников, К. Х. Грантынь [и др.]; отв. ред.-сост. Г. Г. Шахвердов. – Москва: Физкультура и спорт, 1952. – 384 с.
5. Подробнее о вузе // РУС «ГЦОЛИФК». – 2023. – URL: <https://vuzopedia.ru/vuz/137> (дата обращения: 14.02.2023).
6. Северухин, Г. Б. Основные вехи в истории подготовки педагогических кадров по физической культуре / Г. Б. Северухин // Теория и практика физической культуры. Научно-практический журнал. – 2002. – №12. – С. 23–26.

Копейкина Е.Н.

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»
г. Белгород, Белгородская область

Копейкина Д.А.

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»
г. Белгород, Белгородская область

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Цель исследования: оценить влияние мотивации при выборе вида спорта для занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» на показатели физической подготовленности. Организация и методы исследования: исследование было проведено в течении одного семестра (с сентября 2023 года по январь 2024 года). В слепом исследовании участвовали 240 студентов 1–2 курсов НИУ БелГУ (148 девушек и 92 юношей). Были сформированы 2 группы девушек – КГД ($n = 74$) и ЭГД ($n = 74$) и 2 группы юношей – КГЮ ($n = 46$) и ЭГЮ ($n = 46$). До проведения эксперимента все группы были однородны и не имели достоверно значимых различий. Методы исследования: анализ, научно-методической литературы по исследуемой проблеме, опрос, анкетирование, тестирование физических качеств, методы математической статистики. Результаты исследования и их обсуждение. Таким образом, сравнительный анализ полученных данных позволил оценить степень влияния мотивации при выборе вида спорта для занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» на показатели физической подготовленности, в группах студентов, сформированных с учетом мотивации, индивидуальных интересов и предпочтений видов спорта. У студентов экспериментальных групп в большей степени улучшились гибкость, выносливость, координация и скоростно-силовые физические качества. Заключение. Всесторонний анализ полученных в ходе исследования данных позволил сделать вывод о том, что осознанный, мотивированный на достижение результата и опирающийся на интерес и потребности студента выбор спорта положительно влияет на процесс физической подготовки и как следствие способствует повышению уровня физической подготовленности, так как эти студенты более ответственно относятся к занятиям, меньшие пропускают занятия по неуважительной причине. В то же время несмотря на то, что студенты занимались в одних и тех же группах, те молодые люди, выбор вида спорта которых подчинялся другим мотивам, не смогли показать достоверных улучшений в показателях физической подготовленности.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, элективные дисциплины, физические кондиции, состояние здоровья.

Введение. Процесс физического воспитания в вузе строится с учетом требований ФГОС ВО третьего поколения, которые утверждаются Министерством образования Российской Федерации. В соответствии с данными нормативными документами на преподавание «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» отводится 328 часа. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» – это курсы, которые студенты могут выбрать для изучения в рамках учебной программы. Содержание элективных дисциплин направлено на планомерное достижение оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей организма студентов и их психоэмоционального благополучия, а также на систематическое поддержание должного уровня здоровья [4; 8]. Це-

лью таких занятий является усвоение и закрепление знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, а также формирование у студентов потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и различными видами двигательной активности для повышения уровня здоровья и улучшения качества жизни [7]. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту играют важную роль в формировании здорового стиля жизни и в становлении активной жизненной позиции студентов [2].

Однако, как показывает практика, при выборе вида спорта для занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре студенты не всегда ориентируются на свои интересы и потребности, а также состояние здоровья. Зачастую выбирают занятия ориентируясь на удобство расписания занятий, а также за компанию с друзьями и одногруппниками. Таким образом, у студентов формируется низкий уровень мотивации к повышению уровня физической подготовленности, а основным стимулом посещения занятий становится получение зачета [1; 3; 5; 6].

Цель исследования – оценить влияние мотивации при выборе вида спорта для занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» на показатели физической подготовленности.

Материалы и методы исследования. Исследование было проведено в течении одного семестра (с сентября 2023 года по январь 2024 года). В слепом исследовании участвовали 240 студентов 1–2 курсов НИУ БелГУ (148 девушек и 92 юношей). Были сформированы 2 группы девушек – КГД ($n = 74$) и ЭГД ($n = 74$) и 2 группы юношей – КГЮ ($n = 46$) и ЭГЮ ($n = 46$). До проведения эксперимента все группы были однородны и не имели достоверно значимых различий.

Методы исследования: анализ, научно-методической литературы по исследуемой проблеме, опрос, анкетирование, тестирование физических качеств, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования нами было проведено анкетирование студентов с целью выявления основных мотивов, которыми они руководствовались при выборе вида спорта для посещения занятий по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре». На основе анализа полученных ответов нами были сформированы экспериментальные группы девушек и юношей (выбор вида спорта на основе интереса и потребностей студентов (ранее занимались этим видом спорта, хотели бы освоить этот вид спорта, предполагают получить положительный результат от занятий и т. д.) и контрольные группы (КГД и КГЮ – выбор вида спорта без учета интереса и потребностей студентов (удобство расписания, близкое расположение мест занятий, не требовательный преподаватель, занятия не требуют больших энергозатрат и т. д.) группы. Занятия во всех группах проходили согласно расписания, без разделения. Студенты не знали о том, что они принимают участие в исследовании. До и после эксперимента было проведено тестирование физических качеств.

Был выявлен ряд достоверных различий в исследуемых показателях до и после проведенного педагогического эксперимента как внутри групп, так и отличий между сравниваемыми группами после проведенного эксперимента. Все различия достоверны по t -критерию Стьюдента ($p \leq 0,05$). Результаты динамика показателей физической подготовленности студентов экспериментальных и контрольных групп до и после проведенного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности студентов экспериментальных и контрольных групп до и после эксперимента

Группа	показатели физической подготовленности ($M \pm m$)													
	До			после			Р внутри гр. ($t_{расч.}$)	До			после			Р внутри гр. ($t_{расч.}$)
	M	\pm	m	M	\pm	m		M	\pm	m	M	\pm	m	
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)						поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)								
КГД	7,59 \pm 0,66		8,35 \pm 0,62		1,01		51,15 \pm 2,03		52,15 \pm 1,79		0,49			
ЭГД	7,45 \pm 0,65		10,77 \pm 0,74		4,87*		49,88 \pm 2,27		60,62 \pm 2,66		3,14*			
Р м/ гр. ($t_{расч.}$)	0,16		2,83*				0,45		2,78*					
КГЮ	32,50 \pm 2,84		33,80 \pm 3,89		0,21		57,65 \pm 3,79		58,52 \pm 3,46		0,15			
ЭГЮ	32,98 \pm 3,01		39,15 \pm 1,90		1,79		52,43 \pm 1,87		59,78 \pm 2,21		2,30*			
Р м/ гр. ($t_{расч.}$)	0,13		1,28				1,26		0,33					
удержание полуприседа с опорой (сек)						прыжок в длину с места (см)								
КГД	64,74 \pm 5,25		66,76 \pm 4,91		0,40		163,15 \pm 1,80		164,61 \pm 2,0		0,62			
ЭГД	65,93 \pm 4,47		78,12 \pm 6,05		1,79		163,14 \pm 2,12		169,95 \pm 2,28		2,14*			
Р м/ гр. ($t_{расч.}$)	0,17		1,54				0,0		1,90					
КГЮ	58,66 \pm 3,79		63,67 \pm 3,10		0,90		223,85 \pm 2,67		226,0 \pm 2,25		0,71			
ЭГЮ	58,59 \pm 4,73		78,79 \pm 7,36		2,33*		220,91 \pm 2,98		231,91 \pm 2,66		2,38*			
Р м/ гр. ($t_{расч.}$)	0,01		1,88				0,72		1,67					
10 приседаний на время (сек)						наклон со скамейки (см)								
КГД	10,94 \pm 0,13		10,50 \pm 0,18		2,47*		8,80 \pm 0,96		10,20 \pm 0,92		1,37			
ЭГД	10,94 \pm 0,17		10,08 \pm 0,12		4,28*		9,18 \pm 0,80		11,61 \pm 0,78		2,40*			
Р м/ гр. ($t_{расч.}$)	0,03		1,99*				0,28		1,13					
КГЮ	9,89 \pm 0,14		9,85 \pm 0,14		1,18		5,98 \pm 0,92		6,70 \pm 0,81		0,57			
ЭГЮ	10,25 \pm 0,30		9,34 \pm 0,11		2,74*		6,76 \pm 1,50		9,67 \pm 1,18		1,46			
Р м/ гр. ($t_{расч.}$)	1,12		2,85*				0,49		2,80*					
тест Яроцкого (сек)						проба Ромберга (сек)								
КГД	6,84 \pm 1,19		7,56 \pm 0,89		0,51		12,63 \pm 1,21		14,75 \pm 1,03		1,43			
ЭГД	6,97 \pm 0,99		10,88 \pm 1,72		1,93		13,04 \pm 1,21		17,49 \pm 1,30		3,09*			
Р м/ гр. ($t_{расч.}$)	0,09		2,08*				0,24		1,87					
КГЮ	4,13 \pm 0,34		4,43 \pm 0,34		0,55		11,85 \pm 1,47		12,15 \pm 1,50		0,14			
ЭГЮ	4,24 \pm 0,28		5,84 \pm 0,32		3,45*		10,31 \pm 1,41		13,39 \pm 1,53		1,49			
Р м/ гр. ($t_{расч.}$)	0,25		3,37*				0,72		0,56					

* – различия достоверны по критерию Стьюдента ($p \leq 0,05$).

После окончания эксперимента, девушки экспериментальной группы стали выполнять большее количество повторений в следующих упражнениях: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и поднимание туловища из положения лёжа на спине. Так же они стали меньше времени затрачивать на выполнение 10 приседаний, и дольше удерживать положение в пробе Ромберга, смогли дальше прыгнуть с места и выполнить наклон со скамейки ниже, чем до эксперимента. При этом, у девушек контрольной группы достоверно улучшились лишь показатели в упражнении 10 приседаний на время.

После эксперимента между КГД и ЭГД отмечены достоверные различия в показателях сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, поднимания туловища из положения лёжа на спине, 10 приседаний на время и теста Яроцкого.

Достоверных изменений в показателях физической подготовленности юношей контрольной группы не обнаружено. У юношей экспериментальной группы улучшились следующие показатели: тест Яроцкого, прыжок в длину с места, удержание полуприседа с опорой, 10 приседаний на время, поднимание туловища из положения лёжа на спине. Между группами КГЮ и ЭГЮ после эксперимента достоверные различия выявлены в показателях теста Яроцкого, 10 приседаний на время и наклона вниз со скамейки.

Таким образом, сравнительный анализ полученных данных позволил оценить степень влияния мотивации при выборе вида спорта для занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» на показатели физической подготовленности, в группах студентов, сформированных с учетом мотивации, индивидуальных интересов и предпочтений видов спорта. У студентов экспериментальных групп в большей степени улучшились гибкость, выносливость, координация и скоростно-силовые физические качества.

Заключение. Всесторонний анализ полученных в ходе исследования данных позволил сделать вывод о том, что осознанный, мотивированный на достижение результата и опирающийся на интерес и потребности студента выбор спорта положительно влияет на процесс физической подготовки и как следствие способствует повышению уровня физической подготовленности, так как эти студенты более ответственно относятся к занятиям, меньше пропускают занятия по ненужительной причине. В то же время несмотря на то, что студенты занимались в одних и тех же группах, те молодые люди, выбор вида спорта которых подчинялся другим мотивам, не смогли показать достоверных улучшений в показателях физической подготовленности.

Литература:

1. Грачев, А. С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А. С. Грачев, Е. В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №5. – С. 176.
2. Ермакова, Ю. Н. Перспективы использования комплексных фитнес-программ в элективных дисциплинах по физической культуре и спорту в вузе / Ю. Н. Ермакова, Е. А. Осокина, Ю. В. Тихомиров // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – №5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26814>
3. Копейкина, Е. Н. Оценка влияния занятий элективными дисциплинами на двигательную активность современных студентов / Е. Н. Копейкина, В. Л. Кондаков, Л. Н. Волошина [и др.] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12. № S1 – С. 141–150. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-S1-141-150
4. Филимонова, С. И., Грачев, А. С., Егоров, Д. Е., Щербин, Д. В. Повышение физической подготовленности студентов на основе элективного курса по системе CrossFit // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №6. – С. 71–73.
5. Gnedilov, M. A. The role of elective courses in physical culture in the formation of social competence and adaptability of university students // Concept. 2017. No. 31. Pp. 686–690.
6. Kim, M. S., Cardinal, B. J. Differences in university students' motivation between a required and an elective physical activity education policy // Journal of American College Health. 2019. No. 67 (3). Pp. 207–214.
7. Lukyanova, L. M. The importance of elective disciplines in physical culture and sports for the physical fitness of students // Science. 2020. No. 5 (41). Pp. 87–91.
8. Mitrokhin, Y. A., Teplukhin, Y. I., Yudin, D. S., Samsonov A. Y. The specifics of choosing the elective disciplines in physical education and sports in universities // International Research Journal. 2022. No. 11 (125). DOI: 10.23670/IRJ.2022.125.67.

Корякина С.Е.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Тарасов А.Е.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Лукина А.С.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Алексеев П.М.

ГБПОУ «Вилюйский профессионально-педагогический колледж им. Н.Г. Чернышевского»
г. Вилюйск, Республика Саха (Якутия)

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ В ЯКУТИИ

Аннотация. В статье рассматривается изучение особенностей подготовки кадров для спортивно-оздоровительного туризма в Республике Саха (Якутия). Анализ особенностей нормативно-правового обеспечения. А также реализация профессиональной подготовки студентов, к осуществлению деятельности в туристской среде.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, профессиональный стандарт, туристские предприятия, компетенции, профессиональная подготовка, туристская среда.

Введение. Важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие спортивно-оздоровительного туризма (СОТ) в России. В процессе занятий СОТ решаются социально-педагогические условия и задачи, связанные с организацией двигательного режима различных слоев населения, сохранение и продвижение культурных традиций региона.

Для решения вышеперечисленных условий и задач требуются специально подготовленные и квалифицированные кадры способные разработать туристский маршрут и провести группу по нему. Существует по крайней мере два направления подготовки кадров для СОТ. Это прежде всего, формирование соответствующих компетенций в процессе подготовки физкультурных кадров и в системе дополнительного профессионального образования. Такие специалисты должны быть востребованы в общеобразовательных учреждениях, организациях среднего профессионального образования, высших учебных заведениях, структурах министерствах чрезвычайных ситуаций, здравоохранения, а также индустрии туризма.

В связи с этим изучение и реализация системы подготовки кадров для СОТ является актуальной задачей теории и методики физической культуры и спорта.

Целью настоящего исследования стало изучение особенностей подготовки кадров для спортивно-оздоровительного туризма в Республике Саха (Якутия).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, контент-анализ нормативно-правового обеспечения системы подготовки кадров для спортивно-оздоровительного туризма.

На первом этапе был проведен теоретический анализ профессиональных стандартов, регламентирующих подготовку специалистов в области СОТ.

Утвержденный в 2014 году профессиональный стандарт 05.005 «Инструктор-методист» не рассматривал отдельного выделение специфических особенностей спортивно-оздоровительного туризма, а предполагал организационно-методическую деятельность в области физиче-

ской культуры и спорта в целом. Основным видом профессиональной деятельности определялись организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки [4].

Учитывая то, что существует большое количество видов спорта и двигательной активности, подготовка инструкторов-методистов осуществлялась по общим для всех программам без выделения специфических особенностей деятельности в различных областях физической культуры и спорта и, в частности, в СОТ.

Поэтому в 2017 году был разработан и утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ профессиональный стандарт 33.023 «Инструктор-проводник», в котором конкретно указывалась направленность деятельности специалиста на подготовку, сопровождение, обслуживание и обеспечение безопасности туристов при организации и прохождении не категорированных и категорированных туристских маршрутов в природной среде [5].

Стандарт 2017 года в 2021 году был заменен на новый. Приказом Минтруда России от 24.12.2021 г. №914н был утвержден обновленный профессиональный стандарт 33.023 «Инструктор-проводник», который вступил в силу с 01.09.2022 г. и действует до 01.09.2028 г. Деятельность по подготовке, сопровождению, обслуживанию и обеспечению безопасности туристов при прохождении туристских маршрутов [6].

Изучение эволюции профессиональных стандартов «Инструктор-проводник» позволяет сделать вывод о том, что при составлении программ обучения следует учитывать единые и характерные черты туристско-рекреационной сферы.

Следующим этапом исследования стало выявление особенностей формирования направленностей в рамках ФГОС ВО 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». Было установлено, что:

– реализация профессиональных дисциплин начинается с первого курса, что дает возможность студенту выбирать тот или иной профиль уже в начале обучения, обеспечивая мобильность студента и его мотивированность на выбор будущей профессии;

– в отдельных дисциплинах профиля присутствует выделенная практико-ориентированное обучение (помимо трех видов практик), для овладения туристскими знаниями, умениями и навыками.

Программа «Стратегии развития туризма Российской Федерации на период до 2035 года» предусматривает решение ряда проблем и усовершенствование существующих методов подготовки и переподготовки кадров в индустрии туризма и гостеприимства, в том числе включает разработку и внедрение с учетом современных требований профессиональных стандартов деятельности специалистов в сфере туризма. Предполагается разработка учебных программ по подготовке, переподготовке, повышению квалификации инструкторов-проводников, гидов-переводчиков, экскурсоводов и т.д. [7].

В настоящее время вышло Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил ведения единого федерального реестра инструкторов-проводников и перечня сведений, содержащихся в едином федеральном реестре инструкторов-проводников, размещаемых на официальном сайте Федерального агентства по туризму в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»» от 29.04.2022 г. №780 и он вступил в силу с 01.09.2022 г. и действует по 31.08.2028 г. [3].

На третьем этапе исследования выявлялись особенности СОТ и состояние подготовки кадров для туристской индустрии в Республике Саха. В качестве показателей был избран метод опроса. Всего в анкетировании приняли участие руководители десяти предприятий туристской отрасли на территории Республики, занимающиеся различными видами услуг спортивного туризма, а также организацией досуга населения на туристских базах, для выявления определенных компетенций инструкторов-проводников.

Как известно, туристский поход, будь то сплав на байдарках, преодоление пешеходного маршрута, связан с необходимостью принятия правильных решений и выполнением необходимых действий в самых различных ситуациях угрозы здоровью и имуществу участников. Поэтому существует необходимость обучения руководителей групп и туристов надлежащему поведению в самых разных ситуациях [1; 2].

По мнению руководителей туристских предприятий, инструкторы-проводники по туризму должны обладать профессиональными компетенциями (знаниями, умениями и навыками) и специальными качествами, обуславливающими их успешную работу. Перечень и качественная характеристика их приведены в таблице 1.

Таблица 1

Профессиональные компетенции (знаниями, умениями и навыками) и качества инструкторов-проводников по туризму

Профессиональные компетенции инструкторов-проводников по туризму			Профессиональные качества инструкторов-проводников по туризму
Знания	умения	Навыки (владения)	
– особенностей видов спортивного туризма; – краеведения; – экологического и трудового воспитания	– организовывать отдых и досуг туристов; – использовать туристские умение в своей профессиональной деятельности; – ориентироваться на местности, используя картографические и природные особенности	– оказания первой доврачебной медицинской помощи; – спасение и оказание помощи утопающему; – техника безопасности и пожарной безопасности	1. Знания теоретических и практических основ по туризму. 2. Физическая подготовка, быстрое принятия решений, грамотная речь. 3. Дисциплинированность, доброжелательность, организованность, терпеливость, требовательность. 4. Ответственность, стрессоустойчивость, коммуникабельность

Также выяснилось, что подавляющее большинство руководителей (83,3%) считают важнейшим компонентом организации туристского досуга в республике обучение персонала, предоставляющего соответствующие услуги. Одним из способов является повышение квалификации сотрудников через специальные курсы с получением удостоверения «Инструктор-проводник по спортивному туризму».

Полученные данные обуславливают важность и необходимость профессиональной подготовки по СОТ и аттестации инструкторов в сфере туризма.

Вывод. По итогам проведенного исследования при разработке программ подготовки будущих специалистов по СОТ целесообразно учесть предложения руководителей туристских организаций.

1. Знать особенности видов спортивного туризма, технику преодоление препятствий, безопасное прохождение маршрутов.

2. Доступность и качество обучения, для повышения квалификации и переподготовки инструкторов.

3. Обученность профессионально-прикладным навыкам спортивно-оздоровительного туризма, обладать мотивацией и желанием работать в туристской отрасли и уметь оказывать доврачебную медицинскую помощь туристам.

В практической подготовке студентов по СОТ важнейшими компонентами являются:

– выявление воспитательного потенциала спортивно-оздоровительного туризма, основанных на принципах экологии, природообразности, культурообразности, интегративности, целостности, гуманизма;

– определение приоритетов практико-ориентированного подхода в обучении студентов спортивно-оздоровительному туризму;

– реализация профессиональной подготовки будущих специалистов, к осуществлению деятельности в индустрии туризма, основанной на отражении качественного потенциала в содержании средствах и методах практической подготовки.

Литература:

1. Зайцев, А. А., Гармаева, Д. К., Саввина, Н. В., Тарасов, А. Е. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности молодежи республики Саха (Якутия) средствами туризма // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10. №2. – С. 109–115.

2. Зайцев, А. А. Повышение двигательной активности молодежи средствами спортивно-оздоровительного туризма / А. А. Зайцев, А. Е. Тарасов // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2022. – №1 (59). – С. 190–195.

3. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил ведения единого федерального реестра инструкторов-проводников и перечня сведений, содержащихся в едином федеральном реестре инструкторов-проводников, размещаемых на официальном сайте Федерального агентства по туризму в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» от 29.04.2022 г. №780 г. Москва. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202205030015> (дата обращения: 15.05.2024).

4. Профессиональный стандарт «Инструктор-методист»: утв. Приказом Минтруда России от 8.09.2014 г. №630н. – URL: <https://base.garant.ru/70753338/> (дата обращения: 09.03.2024).

5. Профессиональный стандарт «Инструктор-проводник» утв. Приказом Минтруда России от 29.09.2017 г. №914н. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_408184 (дата обращения: 16.03.2024).

6. Профессиональный стандарт «Инструктор-проводник» утв. Приказом Минтруда России от 24.12.2021 г. №702н. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_281073/61ca29d384cb10730fecb51 (дата обращения: 15.03.2024).

7. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2-19 года №2129-р) (дата обращения: 14.03.2024).

УДК 796.422.12

Лю Сылян

ФГБОУ ВО «Московская государственная
академия физической культуры»
г. Малаховка, Московская область

Черкашина Е.В.

Хайнаньский педагогический университет
г. Хайкоу, Китайская Народная Республика

Черкашин И.А.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Хайнаньский педагогический университет
г. Хайкоу, Китайская Народная Республика

Мигалкин А.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 м

Аннотация. Представлены разработанные оценочные шкалы для проведения градации уровня физической подготовленности и психофизиологического состояния спортсменов, специализирующихся в беге на 400 м. В процессе контроля целесообразно применять 10 параметров, характеризующих физическую подготовленность и 6 показателей нейродинамических свойств высшей нервной деятельности бегунов.

Ключевые слова: длинный спринт, легкая атлетика, контроль, физическая подготовленность, психофизиологическое состояние.

Введение. Вопросу управления подготовкой спортсменов в беге на 400 м посвящено достаточно большое количество научных трудов отечественных и зарубежных ученых, в которых авторы предлагают в процессе педагогического контроля применять различные упражнения, комбинации данных средств для определения показателей физической подготовленности спринтеров [1; 4; 8–10]. В длинном спринте, к которому относится бег на 400 м, спортивный результат зависит от физической подготовленности (уровень развития качеств и способностей), функционального состояния, что показывает мониторинг сердечно-сосудистой, вегетативной нервной систем, функции внешнего дыхания (при контроле которых оценивается тип вегетативной регуляции, реакция организма на предлагаемую нагрузку, восстановление, анаэробная производительность и пр.), морфофункциональных показателей (длина и масса тела, композиционный

состав мышечных волокон, объем сердца и пр.), технической и психологической подготовленности [3; 5–7; 11; 12]. Следует отметить, что наряду с большим арсеналом упражнений для бегунов на 400 м, выявлен дефицит оценочных критериев (диапазоны уровней) физической подготовленности с учетом пола, возраста, спортивной квалификации, этапа годичного цикла подготовки и многолетнего совершенствования, а также отсутствуют критерии оценки психофизиологического состояния спортсменов, специализирующихся в длинном спринте.

Организация и методы исследования. Анализ научно-методической литературы, антропометрия, динамометрия, педагогическое и психофизиологическое тестирование, математико-статистическое методы. Приняли участие в исследованиях 24 бегунов на 400 м (КНР). Контингент обследуемых спортсменов отличался следующими характеристиками: возраст составил $16,92 \pm 0,46$ лет, длина тела – $181,02 \pm 5,62$ см, масса тела – $72,02 \pm 1,24$, спортивный результат – $49,76 \pm 0,86$ с.

Результаты исследования. Проведенный теоретический анализ позволил выявить дефицит данных относительно дифференцированных критериев физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в беге на 400 м, а оценочные шкалы психофизиологического состояния в доступной литературе отсутствовали. Функциональное состояние организма оказывает неоспоримое влияние на эффективность спортивной деятельности. Именно функциональное состояние играет значительную роль для определения деятельности различных элементов функциональной системы. Изучение психофизиологических состояний спортсменов с учетом различных психофизиологических характеристик может предоставить дополнительную информацию для контроля квалифицированных бегунов на 400 м в процессе подготовки к соревнованиям [4; 5; 7]. В основу дифференцированных шкал было положено 16 наиболее информативных показателей физической подготовленности и психофизиологического состояния квалифицированных бегунов на 400 м, отобранные в результате корреляционного анализа [8]. Таким образом, были разработаны оценочные шкалы для 10 показателей физической подготовленности и шести – для психофизиологического состояния (таблица 1, 2).

Таблица 1

Диапазоны уровней общей физической подготовленности
квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на 400 м

Тесты	Уровень общей физической подготовленности				
	Низкий (1 балл)	Ниже среднего (2 балла)	Средний (3 балла)	Выше среднего (4 балла)	Высокий (5 баллов)
40 м с ходу (с)	$> 4,40$	$4,25 - 4,40$	$4,09 - 4,24$	$3,93 - 4,08$	$\leq 3,92$
150 м с выс. старта (с)	$> 18,41$	$17,72 - 18,41$	$17,02 - 17,71$	$16,32 - 17,01$	$\leq 16,31$
500 м з выс. старта (с)	$> 87,15$	$82,62 - 87,15$	$78,07 - 82,61$	$73,52 - 78,06$	$\leq 73,51$
Прыжок в длину с места (м)	$\leq 2,64$	$2,65 - 2,75$	$2,76 - 2,86$	$2,87 - 2,97$	$> 2,97$
Пятикратный скачок на правой с места (м)	$\leq 13,04$	$13,05 - 13,59$	$13,60 - 14,14$	$14,15 - 14,69$	$> 14,69$
Пятикратный скачок на левой с места (м)	$\leq 12,98$	$12,99 - 13,60$	$13,61 - 14,22$	$14,23 - 14,84$	$> 14,84$
Метание ядра 5 кг снизу-вперед (м)	$\leq 12,41$	$12,42 - 13,68$	$13,69 - 14,95$	$14,96 - 16,22$	$> 16,22$
Метание ядра 5 кг снизу-назад (м)	$\leq 12,55$	$12,56 - 13,99$	$14,00 - 15,43$	$15,44 - 16,87$	$> 16,87$
Жим штанги лежа (кг)	≤ 59	$60 - 69$	$70 - 79$	$80 - 89$	> 89
Прыжок в длину с места спиной по направлению движения (м)	$\leq 1,43$	$1,44 - 1,79$	$1,80 - 2,15$	$2,16 - 2,51$	$> 2,51$

Рассчитывались оценочные критерии на основе применения сигмальных шкал, по методике, предложенной В.М. Зациорским. Применили для расчетов параметры стандартного отклонения ($+0,5$, $-0,5$ и $+1,5$ и $-1,5$ σ), а также среднего арифметического [2].

Таблица 2

Диапазоны уровней сенсорного компонента психофизиологического состояния квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на 400 м

Тесты	Уровень общей физической подготовленности				
	Низкий (1 балл)	Ниже среднего (2 балла)	Средний (3 балла)	Выше среднего (4 балла)	Высокий (5 баллов)
Время латентного периода ПЗМР (мс)	> 391,1	357,6 – 391,1	324,1 – 357,5	290,5 – 324,0	≤ 290,4
Количество ошибок (ПЗМР)	> 3	3	2	1	0
Время латентного периода РВ1-3 (мс)	> 558,3	526,1 – 558,3	493,8 – 526,0	461,6 – 493,7	≤ 461,5
Количество ошибок (РВ1-3)	> 4	4	3	2	≤ 1
Время латентного периода УФПНП (мс)	> 482,3	457,2 – 482,3	431,9 – 457,1	406,6 – 431,8	≤ 406,5
Время латентного периода СНП (мс)	> 434,3	412,5 – 434,3	390,7 – 412,4	368,8 – 390,6	≤ 368,7

Примечание: ПЗМР – простая зрительно-моторная реакция, СНП – сила нервных процессов, УФПНП – уровень функциональной подвижности нервных процессов, РВ1-3 – реакция выбора одного сигнала из трех.

Для более удобного использования данных критериев при расчете применили пятибалльную шкалу. Данная шкала наиболее привычна для контроля, но помимо абсолютной оценки также можно оценить подготовленность и состояния по уровням – от низкого до высокого.

Вывод. Разработаны шкалы оценки физической подготовленности и психофизиологического состояния спортсменов, специализирующихся в беге на 400 м. Данные разработки отличаются большим практическим применением, рекомендуем их применять в процессе оперативного и текущего контроля бегунов на 400 м. Чтобы тренировочный процесс не носил стихийный характер, тренерам и спортсменам, в частности, необходимо постоянно отслеживать динамические изменения в параметрах физической подготовленности и психофизиологического состояния бегунов. На основе полученных результатов тестирования с применением разработанных оценок можно оперативно определить уровень подготовленности, выявить сильные и отстающие компоненты, диагностировать утомление высшей нервной деятельности, оценить эффективность воздействия на организм занимающихся предлагаемых программ физической нагрузки и внести соответствующие корректизы в подготовку спортсменов.

Литература:

1. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – Москва: Олимпия Пресс, 2007. – 198 с.
2. Зациорский, В. М. Основы спортивной метрологии / В. М. Зациорский. – Москва, 1979. – 152 с.
3. Зеличенок, В. Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличенок, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
4. Криворученко, Е. В., Иванов, А. И., Шадрина, О. В., Сентизова, М. И. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и типа вегетативной регуляции сердечного ритма легкоатлетов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №10. – С. 35–37.
5. Лю, С., Черкашин, И. А., Черкашина, Е. В., Иванов А. И. Значимые показатели вариационной кардиоинтервалометрии бегунов на 400 м на тренировочном этапе // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №8. – С. 25–27.
6. Никитушкин, В. Г., Черкашин, В. П., Чесноков, Н. Н., Зуев С. Н. Определение функциональной стоимости основных средств тренировки юных бегунов на короткие дистанции // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №1. – С. 40–42.
8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва: Астрель: АСТ, 2003. – 864 с.

9. Черкашина, Е. В. Выявление корреляционной взаимосвязи результатов в беге на 400 м и показателей физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в длинном спринте / Е. В. Черкашина, С. Лю, И. А. Черкашин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12. №3. – С. 166–173. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-3-166-173.

10. Ameti, V., Asllani, I., Iseni, A. Anthropometric relations by measures and results in some motor tests success in running the 400m in 16-year old students // Research in Kinesiology. 2013. No. 41(2). Pp. 222–223.

11. Okudaira, M., Kuki, S., Yoshida, T., Fukuda, D. H., Tanigawa, S. Load characteristics of sprint interval training according to 400 m running performance: competitive level comparison // International Journal of Sport and Health Science. 2019. No. 17. Pp. 148–154.

12. Reis, V. M., Miguel, P. P. Changes in the accumulated oxygen deficit and energy cost of running 400 metres // New Studies in Athletics. 2007. No. 22. Pp. 49–56.

13. Schiffer, J. The 400 meters // New Studies in Athletics. 2008. No. 23 (2). Pp. 7–13.

УДК 796.835

Мигалкин А.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО РАЗВИТИЮ СИЛЫ УДАРОВ НОГАМИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Аннотация. Анализ научных исследований по развитию силы ударов ногами в спортивных единоборствах.

Ключевые слова: сила, скорость, скоростно-силовые способности, взрывная сила, сила удара ногами, физическая подготовка.

Ведение: В ударных видах спортивных единоборствах одним из технических действий, приводящих к технической или досрочной победе, является – удар, выполненный с максимальным ускорением за короткое время [10].

Рассматривая спортивные единоборства, мы изучили следующие виды спорта: кикбоксинг, тайский бокс, тхэквондо, карате, рукопашный бой, где удары ногами являются важным компонентом технического действия. Для выполнения сильного и эффективного технического действия требуется усердие, ведущие авторы в области спортивных единоборств И.П. Дегтярев и В.И. Филимонов отмечают «для нокаутирующего (акцентированного) удара необходим высокий уровень развития взрывной силы, а для эффективного выполнения серии ударов – быстрая сила» [11].

Цель исследования: Анализ научной литературы для выявления эффективных средств и методов развития силы ударов ногами в спортивных единоборствах.

Методика и организация исследования: Поиск научных трудов произведен на базе данных Scholar Google и на базе научной электронной библиотеки elibrary. Для поиска использовались ключевые слова – «сила удара ногами в спортивных единоборствах, развитие взрывной силы ударов ног в спортивных единоборствах».

Результаты исследования и их обсуждение: в настоящее время существует достаточное количество исследований, направленных на развитие взрывной силы в спортивных единоборствах, но несмотря на большое количество исследований, нами обнаружен дефицит исследований, связанных с развитием силы ударов ног, большинство работ посвящены к силе ударов руками.

Исходя из мнения ведущих авторов и специалистов по спортивным единоборствам, скоростно-силовые способности спортсмена являются необходимым условием для успешной реализации техники удара, а взрывная сила является ключевым фактором, от которого зависит

исход поединка. Научно-методическая литература не в полной мере описывает средства и методы для развития взрывной силы кругового удара ногами, что оставляет открытый вопрос о более глубокой изучении данного вопроса.

В ходе обзора научных исследований, было обнаружено что многие авторы склоняются к общей и специальной физической подготовке. Основными средствами развития силы ударов ног являются общеподготовительные упражнения, специальные упражнения с отягощением (резина, жгут, утяжелители и медицинболы), прыжковые упражнения (прыжки вверх, на тумбу, прыжки по разным направлениям, прыжки в глубину, прыжки на одной ноге) и беговые упражнения (бег на короткие отрезки от 20 до 100 метров), также работа с отягощением разного веса. Из методов авторы выделяют метод повторных и максимальных усилий, при этом эффективным методом развития взрывной силы считают ударный метод и плиометрический метод подготовки спортсменов.

Как указывают ведущие специалисты спорта при подготовке спортсменов ударным методом тренировок, т. е. прыжками в глубину нужна соответствующая подготовленность спортсменов во избежание травмоопасных моментов.

Выводы: как показывает анализ научных исследований существует дефицит методических данных об развитии силы ударов ногами в спортивных единоборствах, исследований и методик выявлено не в достаточной форме, что требует дополнительного глубинного изучения.

Литература:

1. Бахарев, Ю. А. Развитие специальной техники у спортсменов тренировочного этапа подготовки в тхэквондо / Ю. А. Бахарев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №2 (192). – С. 21–25.
2. Воронин, И. Ю. Физическая подготовка кикбоксера в годовом цикле / И. Ю. Воронин, А. А. Потеряхин // Научный журнал дискурс. – 2017. – №11. – С. 21–26.
3. Герасимов, М. В. Совершенствование ударных баллистических способностей юных кикбоксеров средствами комплексных заданий координационной направленности / М. В. Герасимов // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. №3 (20). – С. 336–342.
4. Головихин, Е. В. Увеличение скорости кругового удара в тхэквондо / Е. В. Головихин [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16. №1. – С. 69–73.
5. Дашиев, А. Б. Совершенствование специальной физической подготовленности спортсменов-единоборцев с использованием силомера «Киктест-9» / А. Б. Дашиев, М. О. Аксенов // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. – 2014. – №13-1. – С. 79–82.
6. Лосев, В. А. Использование тренажёрных устройств в специальной технической и физической подготовке студентов, занимающихся кикбоксингом / В. А. Лосев. – 2021. – Т. 113. №4. – С. 83–87.
7. Михайлов, А. С. и др. Особенности спортивной тренировки на различных этапах подготовки спортсменов / А. С. Михайлов, [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №4 (206). – С. 257–263.
8. Рогожников, М. А. Развитие взрывной силы мышц ног у юных тхэквондистов для выполнения сложнокоординационных технических действий / М. А. Рогожников // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 60–61.
9. Цекунов, С. О. Влияние плиометрической тренировки на скоростно-силовые показатели спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством / С.О. Цекунов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №2 (168). – С. 381–384.
10. Черкашин, И. А. Физическая подготовка спортсменов в ударных видах спортивных единоборств: Кикбоксинг К-1 и Тайский бокс / И. А. Черкашин, П. П. Охлопков, Е. В. Черкашина. – 2019.
11. Ширяев, А. Г. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. – Москва: Академия, 2007. – 240 с.
12. Ярошенко, Д. В. Методика повышения взрывной силы в каратэ на этапе совершенствования спортивного мастерства / Д. В. Ярошенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7. №2. – С. 52–55.
13. Alwal, T. F., Obaid, A. H. The effect of weight training exercises (for the explosive power of legs and compatibility) and the performance of the side kick for young taekwondo players // Journal of critical reviews. 2020. Vol. 7, Issue 09. Pp. 2849–2854.
14. Turner, A. N. Strength & conditioning for taekwondo athletes // Professional strength & conditioning. 2009. №15. Pp. 15–27.

Олесов Н.П.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Данилов К.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕВЕРО-ВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Аннотация. В статье анализируется современное состояние и перспективы дальнейшего развития системы физического воспитания среди студенческой молодежи в Северо-Восточном федеральном университете. Состояние развития рассмотрена в учебном, научном и спортивном направлениях развития.

Ключевые слова: студенческий спорт, национальные виды спорта, здоровый образ жизни, учебная деятельность, массовость, перспективы развития.

Введение. В настоящее время развитию системы физического воспитания в нашей стране уделяется особое внимание. Физическое воспитание рассматривается руководством страны как одно из важнейших направлений социальной политики [2].

Цель исследования – анализ состояния развития системы физического воспитания в Северо-Восточном федеральном университете и определить перспективы развития.

Методы и организация исследования. Были использованы: анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос, анкетирование преподавателей, тренеров и студентов.

В Северо-Восточном федеральном университете имеются 12 институтов, 5 факультетов и 2 колледжа. Занятия по физическому воспитанию посещают 6531 студентов с 1-го по 3-й курс. Кроме занятий по физическому воспитанию в рамках университета ведётся многоплановая работа по пропаганде спорта и здорового образа жизни в целом. С целью содействия в подготовке высококвалифицированных специалистов в 1949 году была открыта кафедра физического воспитания. Кафедра осуществляют учебно-методическую, научно-исследовательскую, физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с целью формирования физической культуры студентов и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В настоящее время на кафедре работают 1 доктор наук и 8 кандидатов педагогических наук, доцентов, 26 старших преподавателей и 3 ассистента.

Преподаватели кафедры ведут целенаправленную работу по учебно-методическому, научному и спортивному направлениям, с целью подготовки конкурентоспособных специалистов.

В результате всенародного участия кафедры в реализации миссии СВФУ на сегодня сформировались следующие направления деятельности, по которым научно-педагогический коллектив и студенческое сообщество демонстрируют устойчивые, стабильные и перспективные результаты и положительные индикаторы их оценки.

Таблица 1

Индикаторы по учебной деятельности кафедры «Физическое воспитание»

№	Индикаторы	Количественные показатели по годам				
		2024	2025	2026	2027	2028
1	Обновление учебно-методического обеспечения, в %	100%	100%	100%	100%	100%
2	Издание учебных пособий	3	4	3	3	4
3	Организация курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки	1	2	3	3	3

Профессорско-преподавательский состав кафедры активно занимается научной деятельностью: публикует научные труды, организует и участвует в научных конференциях, выполняет научно-исследовательские работы. Имеется научный потенциал для решения поставленной задачи.

Сотрудники кафедры ежегодно делают заявки на гранты в различные фонды для финансирования научных исследований. Однако, выделяемые российскими фондами средства идут на финансирование научной деятельности в другие фундаментальные исследования. Несмотря на это, необходимо улучшить работу по составлению и представлению заявок на гранты. Для целей повышения результативности деятельности по привлечению финансирования от научной деятельности профессорско-преподавательскому составу необходимо поднять уровень публикационной активности, активизировать работу по выполнению научных хоздоговорных работ.

Кафедре необходимо обеспечить поддержку соискателей из числа сотрудников института и сотрудников Министерства по физической культуре и спорту и Министерства образования и науки Республики Саха (Якутия) в защите кандидатских и докторских диссертаций.

Таблица 2

Индикаторы по научной деятельности кафедры «Физическое воспитание»

№	Индикаторы	Количественные показатели по годам				
		2024	2025	2026	2027	2028
1	Публикации с размещением в базах данных Scopus, WoS	3	4	5	5	6
2	Публикации журналах, рекомендованных ВАК	30	31	32	33	35
3	Организация и проведение научно-практических конференций	1	1	1	1	1
4	Издание научных монографий	1	1	1	1	2
5	Развитие студенческих научных кружков	3	4	5	6	7

Кафедра «Физическое воспитание» сотрудничает с Министерством по физической культуре и спорту РС(Я) по целенаправленной работе включения якутского национального вида спорта «Мас-рестлинг» в программу Олимпийских игр. Наравне с мас-рестлингом мы должны развивать борьбу «Хапсагай», якутские национальные прыжки, национальное многоборье, северное многоборье, настольные игры.

Результаты исследования. С целью определения мнения студентов, занимающихся физической культурой и спортом, нами проведено анкетирование студентов, который выявил следующие результаты:

Одним из критериев развития спорта в СВФУ является повышение уровня спортивного мастерства студенческой молодёжи. Студенты СВФУ участвуют в республиканских турнирах, чемпионатах Республики, Дальневосточного федерального округа, всероссийских и международных турнирах. Сравнительный анализ показывает положительную динамику уровня

спортивного мастерства студентов: в последние годы они стали постоянно принимать участие во всероссийских соревнованиях. Для определения динамики ведется постоянный мониторинг спортивных результатов по занимаемым в соревнованиях местам и выполняются разрядные нормативы ЕВСК, в котором также наблюдается положительная динамика.

Перспективу развития системы физического воспитания в СВФУ мы видим в следующем.

1. Увеличение количества спортивных секций для студентов СВФУ. Положительным результатом послужит повышение массовости студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

2. Реализация приоритетных научных исследований, создание инновационных технологий, направленных на развитие физической культуры и спорта, укрепление здоровья студенческой молодежи;

3. Организация системы непрерывного образования в сфере физической культуры и спорта.

4. Комплексное развитие всех национальных видов спорта.

5. Проведение работы по отбору и сохранению молодых талантливых спортсменов, нацеливая их на полную реализацию своих возможностей в спорте.

6. Укрепление материально-технической базы для полноценного развития всех культивируемых видов спорта.

Выводы. Внедрение перспективных направлений работы позволит не только повысить популярность видов спорта среди студенческой молодежи и привлечь большое количество студентов к активным занятиям спортом, но и создаст условия для реализации своих индивидуальных возможностей.

Литература:

1. Лубышева, Л. И. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы / Л. И. Лубышева, Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №1. – С. 39–41.

2. Олесов, Н. П. Состояние и перспективы развития легкой атлетики в Северо-Восточном федеральном университете / Н. П. Олесов, Е. С. Борисов, М. А. Оконешникова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №10. – С. 31–33.

3. Садовой, В. П. Сущность и структура готовности к организации массового студенческого спорта у будущих магистров сферы физической культуры и спорта / В. П. Садовой // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №5. – С. 196–199.

4. Хазова, С. А. Массовый студенческий спорт как средство развития личности студенческой молодёжи / С. А. Хазова // Вестник Московского института государственного управления и права. – 2018. – №8. – С. 80–82.

УДК 796.015.132

Осипова А.Н.

МБОУ «Бердигестяхская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов имени Афанасия Осипова»
с. Бердигестях Горного улуса

Северьянова М.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Аннотация. Статья посвящена анализу подготовки школьников к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Рассмотрены теоретические и практические аспекты программы, направленные на физическое, психологическое и социальное развитие учащихся. Освещены методики физической подготовки, психологическая поддержка и воспитательный потенциал ГТО. Программа ГТО представлена как инструмент социализации и патриотического воспитания, способствующий формированию здорового образа жизни. В статье подчеркивается роль взаимодействия учебных заведений, семьи и общественных организаций в успешной подготовке к ГТО.

Ключевые слова: готов к труду и обороне (ГТО), физическое воспитание, психологическая подготовка, патриотическое воспитание, социализация школьников, физическая культура, методики подготовки, здоровый образ жизни, воспитательный процесс, интеграция образования.

Введение. ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это комплексная программа, направленная на физическое развитие и подготовку граждан Российской Федерации к трудовой и оборонной деятельности. Для школьников прохождение данного комплекса становится не только испытанием их физических возможностей, но и важным этапом в воспитании дисциплины, воли и настойчивости. Эта статья рассматривает методы и стратегии подготовки школьников к успешной сдаче нормативов ГТО, подчеркивая важность интеграции физического воспитания в образовательный процесс.

В современных условиях комплекс ГТО представляет собой потенциальную основу для системы физического воспитания в школах. В эпоху быстрых социальных изменений особенно важно, как организован воспитательный процесс у школьников. Значимую роль в этом процессе играет физическое развитие, которое начинается на уроках физкультуры. Разработанные программы физических упражнений должны лежать в основе подготовки учащихся к выполнению норм ГТО.

Роль физической культуры и спорта в современном обществе, несомненно, велика, выступая важным социальным элементом. Активное включение всех слоев населения, особенно детей, в физическую активность является признаком жизненной энергии и духовной силы нации.

ВФСК ГТО возобновляется с целью улучшения использования ресурсов физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития личности, воспитания патриотизма и обеспечения непрерывности физического воспитания.

Главный принцип современной системы физического воспитания – всестороннее развитие. Такой подход не только способствует укреплению здоровья молодежи, но и является ключевым условием для этого.

Физическая культура в школах выполняет не только функцию сохранения здоровья и работоспособности учащихся, предотвращая болезни и обогащая их досуг, но также повышает эффективность учебного процесса, улучшая общую результативность системы образования. Физически подготовленный ученик обладает лучшей учебной способностью, меньше устает и реже страдает от болезней.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в три этапа с сентября 2023 года по март 2024 года. Каждый из этапов имел свои особенности и был направлен на решение специфических задач.

На первом этапе с сентября 2023 по октябрь 2023 года проведен анализ научно-методическая литературы, Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне(ГТО)», документы планирования учебного процесса МБОУ «Бердигестяхская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов имени Афанасия Осипова». Уточнялась формулировка темы исследования, цель, задачи, гипотеза и методы исследования.

Для подготовки учащихся к выполнению испытаний комплекса ГТО нами была разработана программа внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче норм ГТО», в которой мы использовали различные упражнения, направленные на развитие скоростных способностей, выносливости, силы и гибкости.

Развитие скоростных способностей: Основными методами воспитания скоростных способностей являются: метод строго регламентированного упражнения (метод повторного выполнения действий, метод вариативного упражнения), соревновательный метод и игровой.

В нашей работе использовались методы развития быстроты, которые определяются много-кратным повторением движения с предельной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. При выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения можно отнести к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, развивали как мышечную силу, так и быстроту движений. Последнее достигается включением упражнений с малыми отягощениями чтобы учащиеся на занятиях сознательно развивали и увеличивали свою силу.

Результаты исследования. Проанализировав результаты предварительного тестирования, мы выявили, что 5 человек имеют низкие показатели в испытании, характеризующем скоростные качества (бег на 60 м), 4 человек в испытании на выносливость (бег на 1000 м) и 6 человек в испытании, характеризующем силовые качества (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу). Исходя из этого, мы сформировали 3 группы, каждая из которых выполняла дифференцированную работу над отстающими физическими качествами, применяя специально подобранные нами упражнения.

По окончанию эксперимента было проведено итоговое тестирование, по результатам которого определялась эффективность использованной методики при подготовке учащихся средних классов к выполнению испытаний комплекса ГТО. Проанализировав данные, мы увидели, что количество учащихся, выполнивших испытания на знаки отличия комплекса ГТО, претерпело качественные изменения: золотой знак получили 4 учащихся, серебряный 6 и бронзовый 5.

Экспериментальная группа, в которой использовался индивидуальный подход и ВУД, показала значительное улучшение результатов.

Контрольная группа, в которой не использовался индивидуальный подход и не проводилась ВУД, не показала изменений в результатах.

Применение индивидуального подхода и внеклассной учебной деятельности положительно влияет на физическую подготовленность учащихся, в то время как отсутствие таких методов не приводит к улучшению результатов.

Вывод. В статье рассмотрена подготовка школьников к сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), охватывающая теоретические и практические аспекты этой важной образовательной и физкультурной программы. ГТО не просто физкультурный комплекс, но и важный инструмент социализации и патриотического воспитания молодежи, способствующий формированию здорового и активного образа жизни.

Подготовка к ГТО включает комплексные меры, направленные на физическое, психологическое и моральное развитие школьников. Физическая подготовка, психологическая устойчивость и воспитательный компонент являются ключевыми элементами успешной подготовки

и сдачи нормативов ГТО. Важно подчеркнуть, что эффективность программы зависит не только от организации тренировочного процесса, но и от взаимодействия учебных заведений, семьи и общественных организаций.

В заключение, программа ГТО является неотъемлемой частью образовательной системы России, направленной на создание здорового и гармонично развитого поколения, готового вносить вклад в развитие общества и государства. Успех реализации этой программы зависит от координированных усилий всех участников образовательного процесса и поддержки со стороны государства, что делает её актуальной и значимой задачей на современном этапе развития страны.

Литература:

1. Иванов, А. А. Физическая культура и спорт в современной школе / А. А. Иванов, С. И. Петрова. Москва: Физкультура и спорт, 2020.
2. Смирнова, Е. П. Психология физической активности / Е. П. Смирнова. – Санкт-Петербург: Питер, 2019.
3. Кузнецов, И. В. Воспитательные аспекты физической культуры / И. В. Кузнецов, М. Н. Чернышова. – Казань: Казанский университет, 2021.
4. Рогов, Е. М. Интеграция образования и физической культуры в общеобразовательной школе / Е. М. Рогов. – Екатеринбург: Уральский государственный университет, 2018.
5. Федорова, С. А. Современные методики физической подготовки школьников / С. А. Федорова. – Волгоград: Волгоградское издательство, 2022.

УДК 796

Петров Г.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Яковлева Н.С.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Краснощекова А.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Артаева Г.В.

ФГАОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова»
г. Элиста, Республика Калмыкия

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ЯКУТИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Аннотация. В данной статье рассмотрены тренировочный и соревновательный процесс в период пандемии. Нами были проведены опросы среди местных спортсменов ориентировщиков через Google форму. Чтобы узнать, как они проводили свой тренировочный процесс и какое у них осталось впечатление от дистанционных тренировок.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, дистанционное обучение, онлайн-игры, пандемия COVID-19, мини-ориентирование.

Введение. Организация тренировочных занятий и соревновательной деятельности в любом виде спорта в период пандемии достаточно сложный и непонятный вопрос, который требует особого внимания и усилий для его решений. Не все виды спорта могут позволить провести полноценную тренировку или соревнования в дистанционном формате. С этой пробле-

мой столкнулся каждый спортсмен, тренер и организатор соревнований. Спортивное ориентирование не было исключением в этих условиях. Никто не мог дать каких-либо положительных прогнозов для дальнейшего развития данного спорта. Тренировочные занятия были приостановлены на неопределённое время, поэтому многие соревнования были несколько раз перенесены или во все отменены. Самым сложным являлось сохранить интерес у спортсменов младшего возраста и поддерживать оптимальную физическую форму профессиональных атлетов. На тот момент главным являлось – определить какие возможны способы занятий спортивным ориентированием в период пандемии. Рассмотреть варианты проведения соревнований среди ориентировщиков, составить грамотный процесс тренировочных занятий и повышать квалификацию тренеров и судий. Несмотря на эти затрудненные моменты региональное отделение федерации спортивного ориентирования Республики Саха (Якутии) совместно с республиканским ресурсным центром «Юные Якутяне» нашли решения проблемы развития ориентирования в период пандемии COVID-19.

Организация и методы исследования. Рассмотрим пути решения данной проблемы в трех основных направлениях: во-первых, тренировочный процесс, во-вторых, соревновательный процесс и в-третьих, очень важный для тренеров и организаторов процесс повышения квалификации.

1. Тренировочный процесс. Обучение проводилось дистанционно на площадке ZOOM, Google Формы или для поддержания связи использовались социальные сети. Чтобы работать через такие платформы тренеры начали разрабатывать новые методики и задания для обучения. Создание новых тестов, онлайн-симуляторов, онлайн-игры, обучающих видео. В основном это все имело теоретический характер. Минус заключается в том, что занимающиеся не могут долго сидеть за техникой, на это влияет человеческий фактор. Поэтому занятия проводятся в укороченном варианте, это значит, что объём информации усваивается меньше. Заложение материала в понимании занимающихся дается тяжелее, чем при занятиях в очном формате. Но тренера стараются провести занятие без сильной нагрузки на занимающегося. Направленность на физическую активность осуществлялась в малом объёме. Тренер отправлял домашние тренировочные задания занимающимся и просил прислать ему видеоролик о проделанной работе. Также был вариант индивидуальных тренировок, спортсмены самостоятельно приезжали на назначенное место, брали задание в определенном месте, выполняли прописанный план и отправляли фотоотчет, видеоролик и трек дистанции. Как показала практика – это не удобный и не перспективный вариант обучения. Не осуществляется достаточный педагогический контроль. Занимающиеся не могут приложить полную физическую силу в тренировочный процесс. Также ничто не заменит живого общения с подопечными.

2. Соревновательный процесс. Во время пандемии COVID-19 резко сократилось количество проводимых соревнований. Так как организаторы и судья не имели понятия, как организовать и провести соревнования в таких условиях. Однако, спустя долгое время первые дистанционные соревнования были проведены в виде теста на Google форме от Дворца Детского Творчества. В нем были представлены фото-опросы, на которых участники должны были определить правильное местонахождение контрольного пункта в помещении. Республиканские соревнования были проведены через площадку YouTube. Судья выкладывал видео на площадку, отправлял в определенное время ссылку на видео, в созданную группу в социальной сети, и спортсмены выполняли задание в течение контрольного времени. Суть задания – смотря видео, нужно было отметить на спортивной карте, где верно находятся контрольные пункты.

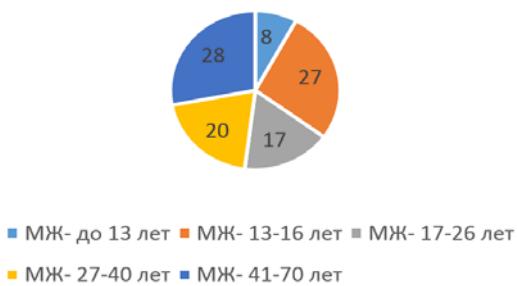
Соревнования на лыжах проводились в очном формате, с разрешением Министерства спорта. Соблюдались все ограничительные меры, строгое нахождение в спортивном городке в масках, обеспечение участников дезинфицирующими средствами, соблюдение социальной дистанции и приезд команд к определенному времени старта для них.

Также была разработана методика проведения мини-ориентирования на волейбольной площадке, по которой каждая школа могла самостоятельно провести соревнования на уроках физической культуры среди учащихся. Школе заранее предоставлялось видео-обучение, методическое пособие и заранее спланированная карта спортивного лабиринта. После проведения внутри школьных соревнований результаты (протокол) отправлялись главному судье, который заполнял общий республиканский протокол, где выявлялись призеры и победители по мини-ориентированию.

3. Курсы повышения квалификации. Курсы проводились через платформу ZOOM для участников всей страны. Проводящая организация заранее разработала план курса и назначила ответственных лиц по каждой теме. Курсы проводились от 4–10 дней, продолжительность зависела от насыщенности заявленной программы. Например, можно представить вопросы по определению верного азимута на контрольный пункт, выбор оптимального пути до контрольного пункта, тактическая подготовка ориентировщиков, применение на тренировочных занятиях новых методов обучения, основа работы в программе OCAD, теория и методика подготовки спортсменов, физическая и психологическая форма атлетов. По окончанию курсов проводился контрольный тест через Google форму и (или) экзамен через платформу ZOOM. По окончанию курса выдавался именной сертификат о действительности его прохождения.

Результаты исследования. Для исследования этой темы мы провели опрос среди местных спортсменов ориентировщиков через Google форму. Чтобы узнать, как они проводили свой тренировочный процесс и какое у них осталось впечатление от дистанционных тренировок. Также узнать мнение об участии в соревнованиях в удалённом формате. Все данные опроса в процентном соотношении представлены в виде диаграмм ниже.

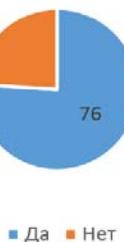
1. Ваша возрастная группа?



2. Какой у вас уровень подготовки в СО?



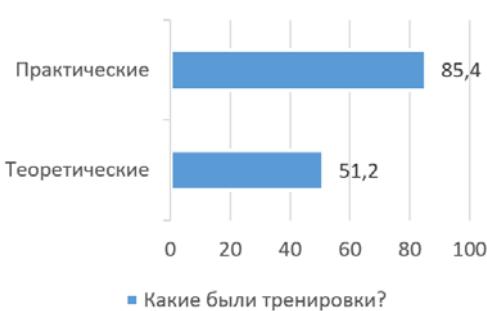
3. Тренировались ли вы в период пандемии?



4. Часто были у вас тренировки?



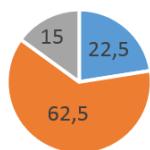
5. Какие были тренировки?



6. Что вы делали на тренировках?



7. На сколько они были интенсивные?



8. Как тренер контролировал ваши тренировки? (%)

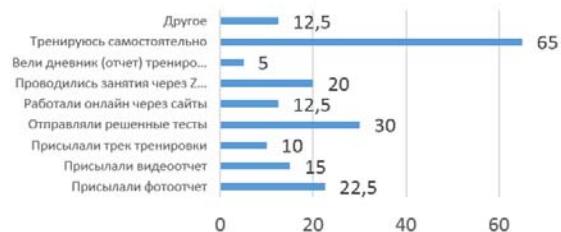
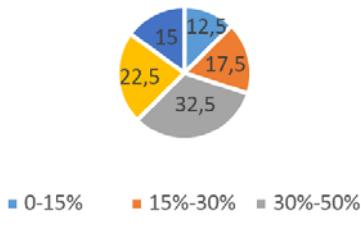
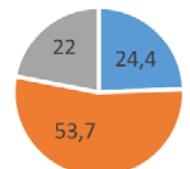


Рис. 1. Вопросы опроса и их результаты

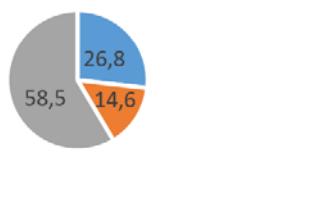
9. Насколько плодотворен был такой тренировочный процесс?



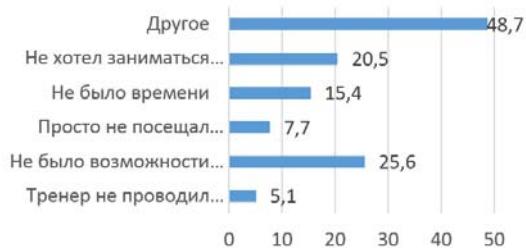
10. Как вы думаете эффективны дистанционные методы тренировки?



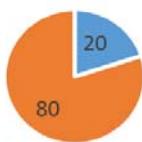
11. Хотели бы в будущем применять (участвовать) в такие(-их) методы(-ах)?



12. Почему тренировочный процесс не проходил? (%)

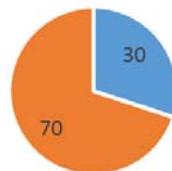


13. Принимали участие в дистанционных соревнованиях во время пандемии?



■ Нет ■ Да

14. Понравилась ли вам их организация и проведения?



■ Нет ■ Да

Рис. 2. Вопросы опроса и их результаты

Выводы. Мы рассмотрели возможные способы проведения занятий и соревнований по спортивному ориентированию в период пандемии, также результаты опроса. Как выяснилось, проведение тренировочного и соревновательного процесса во время пандемии возможно, но это долгий и затруднительный процесс, который не каждый человек может выдержать. Усвоение программы занимающимися не даёт 100% объёма, в отличие от очного проведения. Если теорию можно изучить, то в плане специальной физической подготовки возникают трудности. Спортсмены считают дистанционное обучение малоэффективным методом, но при этом не исключает возможности использования, такого метода в дальнейшем тренировочном и спортивном процессе. Считаем, что с накоплением опыта реализовывать такие мероприятия уже будет легче и доступнее. Всё же система дистанционного обучения будет актуальна и в будущем.

Литература

1. Иванов, Ю. В. Организация и проведение занятий по спортивному ориентированию в спортивном зале и на пришкольном участке: методическое пособие / Ю. В. Иванов. – Якутск, 2005. – 69 с.
2. Иванов, Ю. В. Организация занятий по туризму в школе. Спортивное ориентирование / Ю. В. Иванов, А. Н. Обутов, И. С. Филиппов. – Якутск, 2020. – 11 с.
3. Ермолов, Ю. В. Особенности тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов / Ю. В. Ермолов, А. А. Заварзин, А. Г. Ушаков // Омский научный вестник. – 2008. – №2 (66). – С. 151–152.
4. Константинов, Ю. С. Уроки спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глагольева. – Москва: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
5. Кудинов, В. С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе / В. С. Кудинов. – Волгоград: Кнауб, 2017. – 116 с.

УДК 796.01-057.875

Петрова А.Ю.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С МИОПИЕЙ

Аннотация. В статье рассматривается проблема снижения остроты зрения студентов. Оздоровительная гимнастика является профилактическим и доступным средством для снижения напряжения глаз у студентов.

Ключевые слова: студенты, зрение, миопия, специальная медицинская группа.

В последнее время с развитием информационных технологий человек больше времени проводит за электронными устройствами. Широкое использование в повседневной жизни в какой-

то мере облегчает работу и ускоряет темп жизни, вместе с этим, взамен мы получаем малоподвижный образ жизни, эмоциональное напряжение, значительную нагрузки испытывает зрительный аппарат. По мнению многих специалистов, ухудшение зрения проявляется в начале как зрительное утомление, а затем рядом функциональных нарушений.

Студенты СВФУ на первом курсе проходят медицинское обследование и на основании заключения распределяются по медицинским группам (основная, подготовительная, специальная медицинская группа А, специальная медицинская группа Б) в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности и оценки функциональных возможностей организма.

В таблице 1 привели результаты медицинского осмотра по годам. Среди студентов 1 курса отмечается высокий уровень заболеваемости органов зрения и придаточного аппарата с тенденцией повышению. В 2018–2019 уч. гг. заболевания органов зрения и придаточного аппарата установлены у 20,9% студентов, в 2021–2022 у 44,4%, в 2022–2023 уч. гг. 37,6% [1].

Таблица 1

Процентное и количественное соотношение студентов с заболеваниями органов зрения и придаточного аппарата по годам

Нозология	2014-2015 уч. г		2015-2016 уч. г		2016-2017 уч. г		2017-2018 уч. г		2018-2019 уч. г		2019-2020 уч. г		2020-2021 уч. г		2021-2022 уч. г		2022-2023 уч. г		2023-2024 уч. г	
	Кол-во	%																		
Заболевания органов зрения и придаточного аппарата	554	21,6	556	20,2	636	26,1	520	24,9	424	20,9	763	32,9	568	30,1	793	44,4	1091	37,6	816	28,7

К заболеваниям органов зрения и придаточного аппарата относят: болезни век, слезных путей, глазницы, конъюнктивы, болезни склеры, роговицы, радужной оболочки, цилиарного тела, хрусталика, сосудистой оболочки, сетчатки, стекловидного тела, глазного яблока зрительного нерва, отслойка и разрывы сетчатки, глаукома, болезни мышц глаза, нарушения содружественного движения глаз, нарушения рефракции и аккомодации, слепота, пониженное зрение, аномалии цветового зрения, временные функциональные расстройства органа зрения после острого заболевания, обострения хронического заболевания, травмы или хирургического лечения [4].

Таблица 2

Классификация развития миопии

I степень	II степень	III степень
слабая – до -3 диоптрий	средняя – от -3,25 до -6 диоптрий	высокая – свыше -6 диоптрий.

Существует несколько комплексов гимнастики для глаз, из них самыми распространёнными являются: методики по Ю. Манделю, А.Э. Аветисова, У. Бейста, Г. Лувсан, Шульте. Более подробно будем рассматривать метод У. Бейста.

Гимнастика для глаз по методу Бейтса – это комплекс упражнений, разработанный для улучшения кровообращения в области глаз, укрепления глазных мышц и снижения визуального напряжения.

Таблица 3

Положительные и отрицательные стороны методики Бейтса

Плюсы	Минусы
Не требует особого оборудования	Метод не признан официальной медициной
Мобильна, выполняется в любом месте	Не приносит мгновенного результата как в случае с очками
Тренировка глазных мышц полезна в любом случае, даже если не принесет ощутимых результатов. Она пригодится для профилактики, а также для улучшения циркуляции крови в глазах	Не рекомендуется людям с заболеваниями: глаукома, катаракта, отслойка сетчатки или инфекционные заболевания глаз. В этих случаях важно следовать медицинским рекомендациям и применять традиционные методы лечения
Повышается эластичность глазных мышц и улучшение способности к аккомодации – процессу, позволяющему глазу изменять фокусировку для четкого восприятия объектов на различных расстояниях	

Комплекс упражнений по методике Бейтса.

Все упражнения выполняются медленно, регулярно и постепенно увеличивая нагрузки, чтобы избежать перенапряжения.

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, выровнять дыхание, расслабить мышцы шеи выполнить круговые движения головы вправо-влево, вперед-назад.

1. Пальминг. Предварительно разогреть руки потерев их друг о друга. Положив руки друг на друга и сложив их домиком прикрыть глаза ладонями. Глаза должны быть закрыты. Упражнение делается не менее 5 минут. Во время упражнения думать о расслаблении и приятном для максимального эффекта расслабления.

2. Взгляд вверх-вниз. Медленно смотреть вверх, затем вниз движения выполняются только глазами. Голова неподвижна. Упражнение выполняется 5 раз.

3. Вправо-влево. Медленно смотреть вправо-влево, движения выполняются только глазами. Голова неподвижна. Упражнение выполняется 5 раз.

4. Перемещение взгляда по диагонали. Смотрим вперед, водим глазами по диагонали по разным направлениям.

5. Смотрим вперед, взглядом рисуем прямоугольник.

6. Направлять взгляда по воображаемым часам – 12 часов, 3 часа, 6 часов и 9 часов.

7. Упражнение змейка – рисуем глазами волнообразную линию, слева-направо, затем справа-направо.

8. Движение глаз по спирали от центра к краю окружности и обратно к центру.

Вывод. Исходя из анализа литературных источников, можно сказать, что с каждым годом увеличивается количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Стремительный рост объема научной информации, увеличил умственную нагрузку на студентов. Студенты больше времени проводят за компьютером, после переходят на гаджеты, что влечет за собой к зрительному напряжению. Из-за этого сетчатка нормально не воспринимает световой луч, что является причиной дисфункции зрения.

Гимнастика глаз направлена на профилактику зрения, на снятие напряжения, улучшения циркуляции крови в глазах, но никак не предназначена для улучшения остроты зрения. Рекомендуется включить гимнастику глаз в заключительную часть занятия и добавить в повседневную жизнь для снятия напряжения. К здоровью глаз нужно относиться с максимальной ответственностью, поэтому профилактические воздействия, направленные на органы зрения, следует выполнять после консультации врача.

Литература:

1. Засимова, Е. З. Результаты медицинских осмотров и распределение по физкультурным группам студентов I курса с 2018–2019 по 2020–2023 уч. гг. / Е. З. Засимова, А. П. Атласова, Т. В. Немцева [и др.] // Материалы IX Международного научного конгресса. – 2023. – С. 378.

2. Казакова, О. А. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: практикум / О. А. Казакова, Л. А. Иванова. – Самара: Самарский университет, 2012. – 36 с.

3. Марчук, С. А. Профилактика нарушений зрения студентов педагогических вузов средствами оздоровительно-коррекционной гимнастики: дис. ... канд. пед. наук / С. А. Марчук. – Екатеринбург, 2004. – 189 с.

4. Хурай, А. Р. Допуск к занятиям физической культурой и спортом при заболеваниях органа зрения. Методические рекомендации / А. Р. Хурай. – Москва: ФГУ «ЦСМ ФМБА России», 2010. – 60 с.

УДК 796/799

Платонова Л.Л.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Дьячковская П.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Платонов Д.Н.

ФГБОУ ВО «Арктический государственный агротехнологический университет»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РОЛЬ СТУДПРОФКОМА И ВЫПУСКНИКОВ УНИВЕРСИТЕТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы здорового образа жизни для студентов. Значение студпрофкома и ассоциации выпускников в формировании у студентов мотивации заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студпрофком, физическая культура и спорт, студенческая молодежь.

В настоящее время в вузах России по воспитательной работе ставятся новые задачи – это создание социокультурной среды, формирующей у студента общекультурные компетенции. Одним из важных компетенций является владение средствами самостоятельного и методически-правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению определенного уровня физической подготовленности, необходимое для будущей профессиональной деятельности. В университете существенную помощь в этом процессе может оказать органы студенческого профсоюза. Студпрофком выполняет важную роль в проведении мероприятий, где формируются социокультурная среда по продвижению ценностей здорового образа жизни студентов. Студпрофком – это форма самоорганизации студентов, где одним из целей является развитие культуры здорового образа жизни, поддержка физической культуры и спорта, воспитание чувства патриотизма к университету. Даные мероприятия ставят следующие задачи:

- популяризация физической культуры и спорта среди студенческой молодежи;
- формирование здорового образа жизни;
- организация конкурсов и поддержка спортивных команд университета по различным видам спорта.

Каждый вуз желает выпустить конкурентоспособных специалистов и поэтому для выпускников должны быть созданы условия для формирования необходимых общекультурных компетенций. Воспитательный процесс в вузе, кроме администрации университета и студенческого самоуправления могут проводить выпускники данного вуза, путем создания «Ассоциации выпускников», членами которого являются выпускники разных лет из различных факультетов и институтов университета. Член ассоциации ответственный за физическую культуру и спорт из числа выпуск-

ников обязан создать центр из значимых людей в спорте, известных спортсменов, тренеров, руководителей министерств и различных организаций. Внедрить студенческую жизнь своего вуза необходимые проекты для формирования ценностей здорового образа жизни студентов:

- проведение утренней зарядки и мастер классов с известными спортсменами;
- проведение различных соревнований по видам спорта с благотворительной целью;
- организация именных стипендий и грантов от выпускников.

Выпускники, работая в ассоциации, встречаясь со студентами играют огромную роль, путем передачи своего опыта и полезных традиций в формировании у студенческой молодежи здорового образа жизни.

Таким образом, деятельность студпрофкома совместно с ассоциацией выпускников должна помочь студенческой молодежи формировать понятие здорового образа жизни, достичь состояние полного физического, психологического и социального благополучия в образовательных организациях необходимую для формирования и сохранения здоровья нации.

Литература:

1. Баженова, Н. И. Орган студенческого самоуправления: организация или самоорганизация? / Н. И. Баженова // Педагогическое образование и наука. – 2011. – №4. – С.69.
2. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни: учебник / Е. Н. Назарова. – Москва: Academica, 2019. – С. 536.
3. Жулина, Г. В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека / Г. В. Жулина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. – Ставрополь: СГУ, 2012. – С. 179–193.

УДК 378

Рожин Н.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Аргунов В.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНАМ/ПРАКТИКАМ

Аннотация. Современные методы оценки в высшем образовании основаны на ряде ключевых принципов, которые отражают актуальные требования и цели образовательных учреждений.

Ключевые слова: освоения образовательной программы, оценка результатов обучения, перспективы развития.

Современные методы оценки в высшем образовании основаны на ряде ключевых **принципов**, которые отражают актуальные требования и цели образовательных учреждений. Давайте рассмотрим некоторые из них:

Целенаправленность и Прозрачность:

Оценка должна четко соответствовать целям образовательной программы и быть ясной для студентов. Прозрачность процесса оценки способствует лучшему пониманию ожиданий и помогает студентам фокусироваться на ключевых аспектах учебного материала.

Формативная Оценка:

Современные методы акцентируют внимание на формативной оценке, которая ориентирована на обратную связь и поддержку студентов в процессе обучения. Это позволяет студентам постоянно улучшать свои знания и навыки.

Использование Технологий:

Интеграция современных технологий в процесс оценки, таких как электронные платформы и программы для автоматизации, способствует более эффективному сбору, анализу и представлению результатов оценки.

Поддержка Разнообразия:

Учет разнообразия способностей и стилей обучения студентов. Современные методы оценки стараются учесть различия между индивидуальными обучающимися и предоставлять разнообразные методы оценивания.

Системность и Интегрированность:

Оценка должна быть взаимосвязанной с образовательным процессом. Интеграция оценки в обучение способствует более глубокому пониманию студентами учебного материала.

Объективность и Справедливость:

Постоянное стремление к минимизации субъективности в оценке. Использование объективных критериев и стандартов помогает обеспечить справедливость в процессе оценивания.

Адаптивность:

Способность оценочной системы адаптироваться к изменяющимся потребностям образовательной среды и общества в целом. Гибкость в методах оценки позволяет лучше соответствовать динамике образовательных требований.

Современная система образования сталкивается с рядом сложных проблем и вызовов в области оценки, которые требуют внимательного рассмотрения и поиска инновационных решений. Рассмотрим некоторые из ключевых аспектов, которые являются вызовами в современной оценке:

Субъективность Оценки:

Проблема субъективности в процессе оценивания, где личные предпочтения преподавателей или предвзятость могут повлиять на результаты.

Недостаток Объективности:

Затруднения в создании объективных критериев оценки, особенно при оценке творческих работ, проектов и практических заданий.

Ориентация на Тестирование:

Слишком сильная ориентация на тестирование, что может не полностью отражать комплексность знаний и навыков студента.

Неэффективное Использование Технологий:

Недостаточное использование современных технологий в процессе оценки из-за отсутствия соответствующей подготовки или доступных ресурсов.

Стресс и Давление на Студентов:

Высокий уровень стресса и давления на студентов в связи с частыми и интенсивными оценками, что может негативно сказываться на их психологическом благополучии.

Недостаточная Формативная Оценка:

Недостаточное внимание к формативной оценке и обратной связи в реальном времени, что мешает студентам в процессе активного обучения.

Проблемы с Количеством и Сложностью Заданий:

Проблемы, связанные с балансом между количеством и сложностью заданий, влияющие на объективность оценок и нагрузку на студентов.

Снижение Мотивации:

Снижение мотивации студентов из-за недостаточной ясности целей оценки и их применимости в реальной жизни.

Несоразмерность Критериев:

Несоразмерность между учебными программами и оценочными критериями, что затрудняет адекватную оценку достижения учебных целей.

Решение этих проблем требует совместных усилий образовательных учреждений, преподавателей и учащихся, а также внедрения новых подходов к оценке, учитывающих изменения в образовательной среде и потребностях студентов.

Современные вызовы в системе образования требуют постоянного развития и усовершенствования методов оценки. Рассмотрим некоторые перспективы развития оценки в образовании, направленные на улучшение качества образовательного процесса:

Интеграция Искусственного Интеллекта (ИИ):

Применение технологий искусственного интеллекта для автоматизации процесса оценки, улучшения объективности и выявления индивидуальных потребностей студентов.

Развитие Технологий Виртуальной Реальности (VR) и Дополненной Реальности (AR):

Использование VR и AR для создания иммерсивных сред обучения и оценки, позволяющих студентам применять знания в реалистичных условиях.

Адаптивные Оценочные Методики:

Разработка оценочных методик, которые адаптируются к индивидуальным потребностям и уровню подготовки каждого студента, обеспечивая более точные результаты.

Формативная Оценка и Обратная Связь в Реальном Времени:

Расширение использования формативной оценки и предоставление обратной связи в режиме реального времени, чтобы студенты могли немедленно реагировать на свои успехи и ошибки.

Стратегии Эффективного Структурирования Оценочных Процессов:

Разработка систем оценки, которые более эффективно учитывают различные формы обучения, включая коллективные проекты, самостоятельные исследования и онлайн-курсы.

Учет Развития Мягких Навыков:

Интеграция оценки мягких навыков, таких как коммуникация, критическое мышление и решение проблем, чтобы студенты готовились к широкому спектру профессиональных задач.

Развитие Методов Оценки Креативных Проектов:

Создание инновационных методов оценки для проектной работы, творческих заданий и других форм, которые способствуют развитию креативности и самостоятельности.

Партнерство с Индустрией:

Укрепление партнерских отношений с предприятиями и работодателями для создания оценочных систем, отражающих текущие требования рынка труда.

Развитие этих перспектив позволит создать более адаптивную, справедливую и эффективную систему оценки в образовании, соответствующую требованиям современного общества и подготавливающую студентов к успешной профессиональной жизни.

Несмотря на вызовы, оценка остается неотъемлемой частью образования, и ее развитие должно быть направлено на создание более справедливых, гибких и инновационных систем оценивания. Только через совместные усилия образовательных учреждений, преподавателей и обучающихся мы сможем достичь более качественного и адаптированного к современным требованиям образования. В этом процессе важно сохранять баланс между традиционными и современными методами, стремясь к созданию образовательной среды, которая наилучшим образом способствует росту и развитию каждого студента.

Литература:

1. Ляляева, Л. В. Методы оценивания в профессиональном образовании / Л. В. Ляляева. – Москва, 2021. – 42 с.
2. Губкин, Н. А. Модернизация системы образования в России: оценка результатов / Н. А. Губкин. – Новокузнецк, 2014. – 25 с.
3. Пискунов, А. И. Оценка в образовании: теория и практика / А. И. Пискунов. – Москва, 2001. – 79 с.
4. Зимняя, Г. И. Оценка и тестирование в системе образования / Г. И. Зимняя. – Москва, 2009. – 172 с.
5. Ковалева, Е. В. Формативное оценивание в образовательном процессе / Е. В. Ковалева. – Москва, 2017. – 59 с.

Сыромятникова А.С.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Ефремов З.Е.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРОБЛЕМА СТУДЕНТОВ: НЕПОСЕЩЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация. В данной статье рассмотрена – «Проблема студентов: непосещение дисциплины по физической культуре и спорту». Перечислены проблемы студентов, связанные с образом жизни, изучены причины не посещаемости, рассмотрены исследования, предложены способы решения проблемы не посещаемости.

Ключевые слова: физическая культура, образ жизни студентов, непосещение занятий.

В наше время необходимо беречь здоровье, занимаясь спортом, поддерживая и развивая свое физическое состояние. Влияние на здоровье человека оказывают многие факторы, к основным можно отнести: генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни человека.

Причины непосещения студентов дисциплины по физической культуре и спорту.

Главной причиной не посещаемости является нездоровый образ жизни студентов, скорее не дисциплинированность – плохой режим сна, неправильное питание и малоподвижность.

Плохой режим сна оказывает большое влияние не только на распорядок дня, дисфункции вырабатываемых гормонов и на физическое состояние человека. Недостаточный сон подвергает организм стрессу, увеличивает риск преждевременной смерти и возникновений сердечно-сосудистых заболеваний, снижает функционирование мозга, работоспособности и качества работы.

Причин нарушений сна множество, у студентов это может быть связано со стрессом, недостаточной усталостью, длительным нахождением днем в постели, нерегулярное время засыпания, заболевания, использование гаджетов перед сном и многим другим.

Неправильное питание студентов влияет на сон и физическое состояние в целом. Среди многих студентов распространено чрезмерное потребление жирного и сладкого, помимо этого, потребление энергетических и алкогольных напитков.

Исследования ученых показывают, что после приема вредной пищи медленная фаза сна у людей была сокращена. Во время этой фазы происходит активное запоминание новых знаний, расслабление организма и восстановление иммунной системы. В процессе медленного сна в головном мозге человека вырабатываются гормоны роста, которые обеспечивают рост тканей и восстановление мышц.

Еще одним фактором является малоподвижность. Отсутствие привычки делать зарядку по утрам, заниматься физкультурой отягощает пробуждение по утрам, развивает лень и негативно сказывается на здоровье человека. Организм не готов к физическим нагрузкам, если не развивать выносливость и не заниматься спортом.

От этого ряда причин можно сделать вывод, что у некоторых студентов, пропускающих занятия по данной дисциплине, организм плохо чувствует себя по утрам и они не готовы к раннему пробуждению для занятия физической культурой и спортом.

Способы решения проблемы не посещаемости

Решением проблемы было бы ведение здорового образа жизни студентами, правильный сон, питание и введение спорта в свою жизнь, посещением различных спортивных секций после учебных занятий, но как показывает практика внедрения ЗОЖ университетом и государством в целом, вероятно, не все будут его придерживаться.

Можно отметить, что согласно научным исследованиям, на эффективность тренировок влияют суточные колебания температуры тела: когда она максимальна, занятия приносят наилучший результат, обычно минимум наступает за 1–3 часа до пробуждения, а пик – во второй половине дня до 18 часов, в это время стоит организовать себе физическую активность.

В настоящее время студенты первых курсов должны посещать занятия с 8:00, вторых курсов – с 9:50, и третьих – с 11:40.

Исходя из выявленных причин непосещения занятий и научных исследований, возможным решением могло бы быть проведение занятий дисциплины по физической культуре и спорту начиная с 11:40.

Литература:

1. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни. – URL: <https://www.who.int/ru>

2. Circadian Rhythms in Exercise Performance: Implications for Hormonal and Muscular. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761508>

УДК 378.1

Тимофеев В.С.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МОТИВОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Аннотация. В статье приведены результаты исследования по изучению ведущих мотивов профессиональной деятельности у студентов вуза в зависимости от курса обучения. Применена методика К. Замфир.

Ключевые слова: мотив, профессиональная деятельность, студент, вуз, направление, курс, методика.

Введение. Мотивы играют ключевую роль в формировании поведения человека, направляя его действия и определяя выбор. Они могут варьироваться от базовых физиологических потребностей, таких как голод и жажда, до более сложных социальных и психологических потребностей, таких как стремление к самореализации, признанию и принадлежности.

Мотивы могут быть сознательными и бессознательными, что делает их сложной и многообразной составляющей человеческой психологии. Разнообразие мотивов также объясняет, почему разные люди могут реагировать на одни и те же ситуации по-разному. В зависимости от личного опыта, культуры и индивидуальных особенностей, мотивы могут проявляться в различных формах и приводить к разнообразным результатам в поведении. Изучение мотивов важно не только в психологии, но и в других областях, таких как менеджмент, маркетинг и образование, где понимание того, что движет людьми, может помочь создать более эффективные стратегии взаимодействия и мотивации [1].

Действительно, мотивация не может быть полностью понята без учета социального контекста, в котором человек живет и взаимодействует с окружающими. Мотивы формируются и развиваются не изолированно, а в контексте межличностных отношений, культурных норм и социальных институций. Чтобы по-настоящему понять мотивацию и поведение человека, необходимо учитывать все аспекты его социальной жизни и

взаимодействия с окружающим миром [2].

Организация и метод исследования. Для выявления мотивов к профессиональной деятельности у студентов проведено исследование по методике К. Замфир, которая направлена на выявление факторов и мотивов, влияющих на выбор профессии и профессиональную деятельность студентов. Она охватывает как внутренние, так и внешние мотивы [3]. В исследовании принимали участие студенты Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета с 1 по 4 курсы, возраст – от 17 до 23 лет.

Результаты исследования. Данные представлены на следующих графиках (в %)

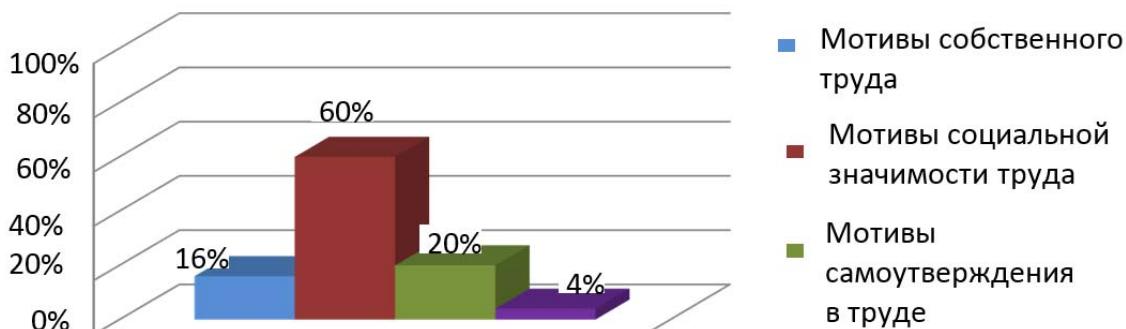


Рис. 1. Средние показатели исследования мотивов профессиональной деятельности у студентов 1 курса

В данном анализе профессиональной мотивации студентов 1-го курса можно выделить несколько ключевых аспектов. Доминирование мотивов социальной значимости труда на уровне 60% указывает на то, что для студентов важна не только профессиональная реализация, но и положительное влияние их деятельности на общество. Это может свидетельствовать о высоком уровне социальной ответственности и желания вносить вклад в развитие общества. Мотив самоутверждения в труде на уровне 20% говорит о том, что студенты также стремятся к личностному росту и признанию своих достижений. Это важный аспект, так как он подчеркивает значимость профессиональной самореализации и уверенности в своих силах. Мотивы собственного труда и профессионального мастерства, хотя и занимают меньшие доли, также играют важную роль в формировании профессиональной идентичности студентов. Они подчеркивают стремление к развитию навыков и знаний, необходимых для успешной карьеры.

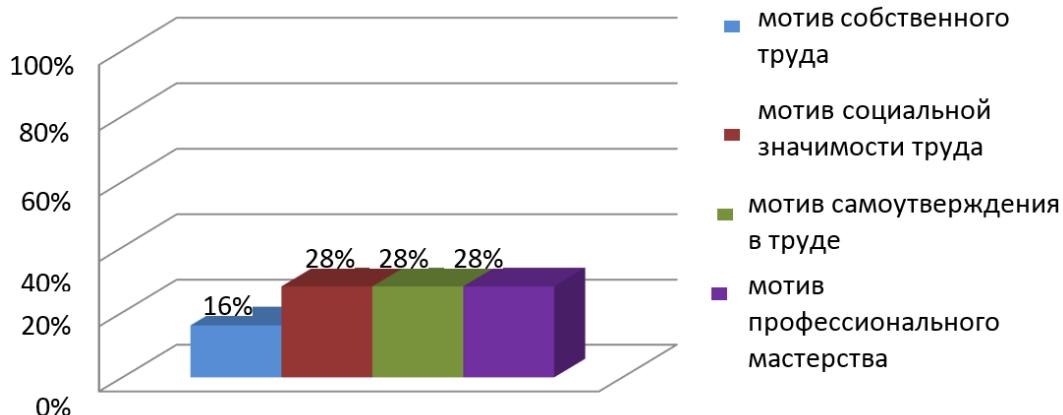


Рис. 2. Средние показатели исследования мотивов профессиональной деятельности у студентов 2 курса

Можно сказать, что ответы типичны для студентов 2-го курса, они находятся на этапе поиска своей профессиональной идентичности. В данном случае три упомянутых мотива – социальная значимость труда, самоутверждение и профессиональное мастерство – отражают различные аспекты их стремлений и ценностей. Разброс в выборе приоритетных мотивов может быть обусловлен тем, что на данном этапе студенты еще находятся в процессе самопознания и определения своих жизненных целей. Они могут рассматривать различные аспекты своей будущей деятельности и их значимость для себя. Также это может указывать на разнообразие личностных характеристик среди опрошенных, а также на различие в том, как каждый из студентов видит свою будущую профессию. В будущем, по мере накопления опыта и понимания своей профессиональной роли, студенты смогут более четко определить свой личный мотив труда, который будет сочетать в себе элементы всех трех категорий или акцентироваться на каком-то одном из них.

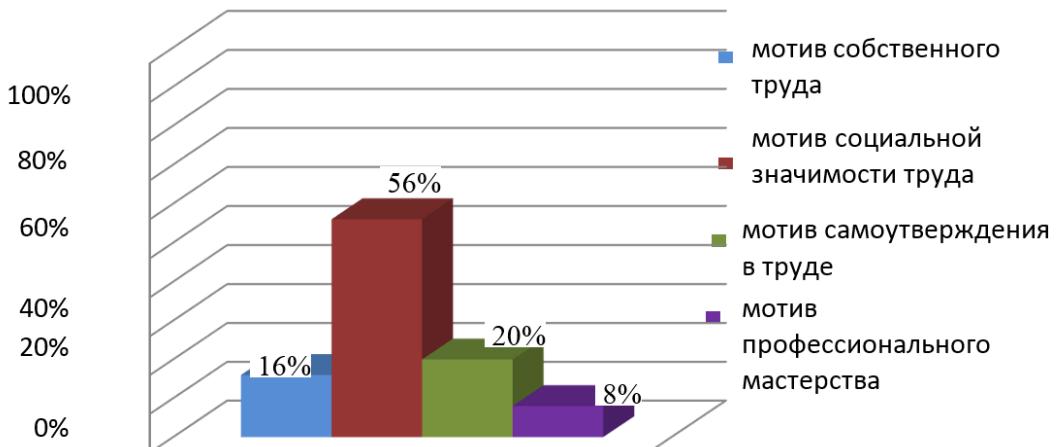


Рис. 3. Средние показатели исследования мотивов профессиональной деятельности у студентов 3 курса

Из представленных данных о мотивах профессиональной деятельности студентов 3-го курса можно сделать несколько выводов. Преобладание «мотивов социальной значимости труда» указывает на то, что студенты ориентированы на вклад в общество и стремление к помощи другим. Это может свидетельствовать о высоком уровне социальной ответственности и осознания той роли, которую они могут сыграть в своей будущей профессии. Мотивы самоутверждения также имеют важное значение, что может говорить о желании студентов реализовать свои амбиции и достигать успеха в избранной области. «Мотивы собственного труда» подчеркивают важность результатов личных усилий, что может указывать на стремление к самореализации и признанию. Низкий процент студентов, выбирающих «мотивы профессионального мастерства», может говорить, что, они еще не нацелились на высокий уровень мастерства в своей профессии или не видят в этом приоритета на данном этапе обучения. Это открывает возможности для дальнейшей работы в области профориентации и развития навыков среди студентов.

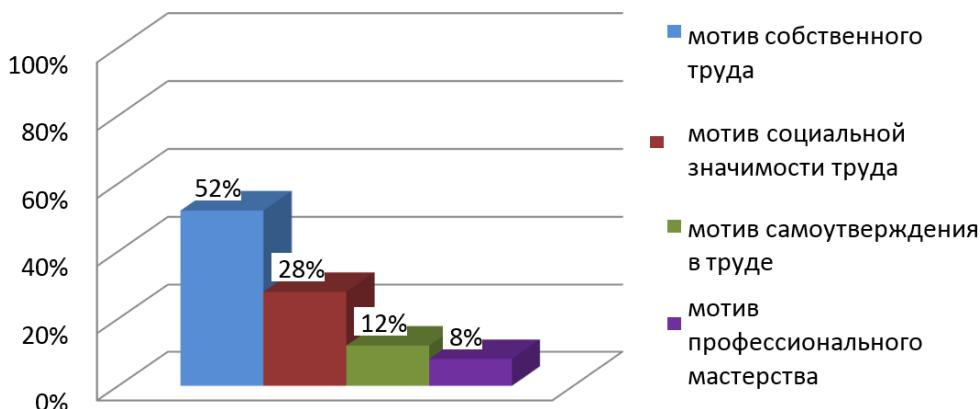


Рис. 4. Средние показатели исследования мотивов профессиональной деятельности у студентов 4 курса

Выбор студентов 4 курса в пользу мотивов собственного труда может говорить о высоком уровне сознательности и ответственности перед будущей трудовой деятельностью. Это свидетельствует о желании развивать свои навыки и применять полученные знания на практике. Следующий по популярности мотив – «Мотивы социальной значимости труда», который выбрали 28% студентов, показывает, что значительная часть учащихся понимает важность своей будущей профессии для общества и стремится создавать ценность для других. Это может говорить о высоком уровне социальной ответственности. Мотивы самоутверждения в труде и профессионального мастерства, хотя менее распространены, также важны и могут указывать на потребность студентов в самореализации через профессиональные достижения.

В целом, выбор мотивов студентов 4 курса демонстрирует разнообразие подходов к трудовой деятельности и может служить основой для дальнейшего развития образовательных и профессиональных программ, нацеленных на соответствие ожиданиям и интересам студентов.

Выводы. Действительно, мотивация к профессиональной деятельности у студентов может варьироваться в зависимости от их курса обучения, а также от личных интересов и целей. На первом курсе студенты часто ориентируются на общее понимание профессии и приобретение базовых знаний, в то время как на старших курсах акцент может смещаться на специализированные аспекты, практическое применение знаний и карьерное развитие. Студенты физкультурного вуза могут быть мотивированы различными факторами: увлечением спортом, желанием помочь другим через физическую активность, стремлением к улучшению собственного здоровья или карьерными амбициями в спортивной сфере. Учитывая эти аспекты, можно говорить о важности поддержки и развития мотивации, которая будет актуальна для каждого этапа их образовательного процесса.

Литература:

1. Гильмееева, Р. Х. Формирование ключевых профессиональных компетенций студентов в учреждениях среднего профессионального образования в процессе преподавания гуманитарных дисциплин / Р. Х. Гильмееева [и др.] // КПЖ. – 2009. – №1.
2. Полякова, О. Б. Мотивация спортивной деятельности / О. Б. Полякова. – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 112 с.
3. Сборник психологических тестов. Часть III: Пособие / сост. Е. Е. Миронова. – Мн.: Женский институт Энвила, 2006. – 120 с.

Федоров Д.А.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Охлопков П.П.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Аннотация. Проблемы психического здоровья становятся все более актуальными в современном обществе. Все больше людей в том числе и студентов страдают от различных психических заболеваний, таких как депрессия, тревожные расстройства, биполярное расстройство и шизофрения. Существует широкий спектр методов профилактики и лечения этих заболеваний, и одним из эффективных инструментов является физическая активность. В работе рассматривается влияние физической активности на психическое здоровье, механизмы этого влияния, а также практические рекомендации для использования физической активности в качестве средства профилактики и лечения психических заболеваний.

Ключевые слова: физическая активность, психическое здоровье, здоровье.

Физическая активность выступает важным профилактическим фактором для улучшения психического состояния человека. Она оказывает положительное влияние на психическое здоровье, стимулирует выделение нейромедиаторов и гормонов, улучшает кровообращение и снижает воспалительные процессы в организме. Для того чтобы достичь максимальной пользы от физической активности в профилактике и лечении психических заболеваний, необходимо выбирать подходящий тип активности, соблюдать частоту и интенсивность тренировок. В связи с этим считаем важным указать, что физическая активность является важным дополнением к традиционным методам лечения психических заболеваний и может способствовать улучшению психического состояния и общего качества жизни.

Эмоциональное состояние и грамотная физическая активность играют важную роль в жизни человека. Их взаимосвязь также подтверждают исследования специалистов в области психологии и физиологии. Целью данной работы выступает изучение влияние физической активности на эмоциональное состояние человека в контексте механизмов, через которые она влияет на психологическое здоровье.

Исследования указывают на три физиологических аспекта, на которые влияет физическая активность.

1. Выделение эндорфинов. Физическая активность стимулирует выделение эндорфинов – химических веществ в организме, которые повышают настроение и вызывают ощущение эйфории.

2. Улучшение кровообращения и циркуляции путем физической активности.

3. Снижение уровня стресса и тревоги. Регулярная физическая активность помогает снизить уровень гормонов стресса, таких как кортизол, и справиться с тревожными состояниями более эффективно.

Психологическими аспектами отмечают следующие три момента.

1. Уменьшение симптомов депрессии. Физическая активность способствует улучшению настроения и снижает симптомы депрессии. Длительное занятие спортом может быть эффективным альтернативным методом лечения депрессивных состояний.

2. Систематические занятия спортом или другими формами физической активности способствуют повышению самооценки, улучшая состояние телосложения.

3. Социальные факторы. Физическая активность в условиях коллективных занятий или командных видах спорта будет содействовать налаживанию социализации и укреплению коммуникации.

Многочисленные исследования доказали глубокую связь между физической активностью и эмоциональным состоянием человека. Регулярная физическая активность не только способствует улучшению настроения, но и снижению уровня стресса (тревоги), а также является эффективным методом профилактики и лечения депрессии. Благодаря высвобождению эндорфинов и улучшению кровообращения, физическая активность помогает людям чувствовать себя лучше, как физически, так и эмоционально.

Физическая активность может быть использована как одна из эффективных способов снятия стресса и улучшения психического благополучия.

Физическая активность и стресс:

- общие принципы связи между физической активностью и стрессом;
- физическая активность улучшает гормональный фон и нервную систему;
- механизмы, через которые физическая активность помогает снять стресс и повысить уровень эндорфинов.

Физическая активность и психическое благополучие.

1. Влияние физической активности на настроение и эмоции. 2. Повышение самооценки и уверенности. 3. Снижение уровня тревожности и депрессии. 4. Улучшение когнитивных функций и памяти.

Оптимальные формы физической активности для снятия стресса и улучшения психического благополучия:

- интервальная тренировка и ее эффект на стресс;
- силовые тренировки и их влияние на самооценку и уверенность;
- йога, медитация и их вклад в снижение тревожности и депрессии;
- прогулки на свежем воздухе и их положительное влияние на настроение и эмоциональное состояние.

Практические рекомендации по использованию физической активности в повседневной жизни для улучшения психического благополучия:

- регулярность и длительность физической активности;
- выбор подходящего вида физической активности в соответствии с предпочтениями и физическим состоянием;
- интеграция физической активности в рабочий график и образ жизни;
- поддержка социальной среды и мотивация.

Эффективным способом снятия стресса и улучшения психического благополучия является физическая активность. Включение в повседневную жизнь регулярной физической активности может помочь поддерживать психическое здоровье, и улучшать общее качество жизни.

Развитие самодисциплины и силы воли через спортивные занятия и физические тренировки является очень важным аспектом для достижения успеха во многих сферах жизни. Силу воли можно определить, как способность управлять своими мыслями, эмоциями, поведением и отказываться от мгновенного удовлетворения ради достижения долгосрочных целей.

Идеальным пространством для развития силы воли и самодисциплины являются спортивные занятия и тренировка. Во-первых, они требуют регулярного прихода и соблюдения расписания тренировок. Это уже само по себе требует от нас усилий и самоорганизации. Во-вторых, тренировки часто могут быть физически и эмоционально тяжелыми, и именно здесь мы можем научиться преодолевать свои личные границы и проявлять стойкость в стремлении достичь поставленных целей.

А также, спорт также способствует формированию целеустремленности и настойчивости. Когда мы занимаемся спортом, мы ставим перед собой определенные цели, такие как улуч-

шение физической формы, достижение определенного результата или выступление на соревнованиях. Для достижения этих целей необходимо проявлять постоянство и настойчивость, тренироваться регулярно и не отступать даже в трудные моменты.

Победы и достижения в физических активностях развивают уверенность в себе и самооценку. Когда мы удается преодолеть себя и достичь поставленных целей, мы начинаем верить в свои силы и способности. Это положительно влияет на наше отношение к себе, повышает самооценку и уверенность. К тому же, физическое состояние и спортивные достижения могут быть видимыми результатами нашего упорства и настойчивости, что также может укреплять наше чувство уверенности.

Заключение.

Таким образом, физическая активность выступает основным аспектом психического здоровья. Системные занятия спортом или другими формами физической активности требуют постоянного осознанного преодоления трудностей, что помогает формированию силы воли, уверенности в себе, а также комфорtnости в коллективной среде. Считаем односторонним рассматривать физическую культуру и спорт исключительно как средство повышения физических качеств было бы ошибочно. Необходимо отметить влияние физического воспитания в контексте естественного развития ряда психических качеств и свойств личности, которые необходимы для полноценной жизни.

Литература:

1. Ганюшкин, А. Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера / А. Д. Ганюшкин. – Смоленск, 1989.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва, 1986.
3. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995.
4. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – Москва, 1987.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва, 1991.
6. Психология: учебник для ИФК / под ред. В. М. Мельникова. – Москва, 1987.
7. Психология физического воспитания и спорта / под. общ. ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – Москва, 1979.

УДК 796.42

Югова А.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ И ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ У НАЧИНАЮЩИХ СТУДЕНТОВ СПРИНТЕРОВ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема- поиск новых средств и методов развития координационных качеств, способствующих лучшему освоению техники бега и прыжков. Благодаря эффективному применению упражнений на координацию у студентов спринтеров формируется интерес к занятиям в целом, нормализуется мышечный тонус, улучшается техника выполнения движений в беге и прыжках, что отражается и на результатах. Результаты исследования могут быть применены инструкторами, тренерами по видам спорта, учителями по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: координация, техника бега, студенты.

Введение. В настоящее время в секции по легкой атлетике в вузах записываются не очень большое количество студентов. Из тех, кто приходит в секции 70% это студенты новички, которые нигде раньше нигде не занимались. Наблюдается неоднородность по уровню физического развития [1, с. 44], о чем можно судить по результатам тестирования. Значительная часть студентов с низким уровнем координационных способностей. По наблюдениям у 30% студентов труднодается овладение техникой беговых упражнений и синхронизации движений рук и ног в целом. Для освоения техники движений требуется многократное объяснение

и показ техники упражнений. Также наблюдается не правильная, уже сформированная техника бега, что дает трудности в работе тренера. В нашем случае мы затрагиваем обучение технике бега на короткие дистанции.

Под координацией понимается способность контролировать пространственные, временные и силовые переменные при выполнении целенаправленных движений и сложных двигательных задач [2, с. 10]. Для лучшего понимания сути координации Н.А. Бернштейн сформулировал основные уровни построения движения человека: 1) уровень тонуса – это поддержание мышц туловища и шеи. Фоновое тоническое напряжение чрезвычайно важно для выполнения всех пространственных, циклических и ациклических локомоций; 2) уровень синергии – направленность на управление основными локомоциями, такими как бег, прыжки и т. д. связан с формированием новых двигательных навыков и формирует цепочки выполнения последовательных движений. Этот уровень накапливает новый двигательный фон; 3) уровень пространства – отвечает за большую группу действий, связанных с перемещением в пространстве тела и конечностей, распознавания углов, расстояния до предметов. Включает в себя ациклические движения, такие как прыжки, упражнения с предметами, оборудованием, включая упражнения со свободными весами; 4) уровень действия – самый важный контроль над всеми движениями, которые формируются из правильной цепочки последовательности действий, исходящих из коры головного мозга. В отличие от других уровней, уровень действия формирует точные двигательные навыки, которые составляют технико-тактическую суть мастерства спортсменов [2, с. 26]. Регуляция движений происходит в коре головного мозга.

При помощи различных упражнений можно изменить уровень координации движений, повысить точность движений, что значительно повлияет на технику выполнения в целом, а значит и улучшит спортивный результат в будущем.

Исследование проводилось со студентами СВФУ им. М.К. Аммосова, которые записались в секцию в сентябре 2022 г. В исследовании приняли участие 10 человек, не имеющие спортивных разрядов. Мной были применены методы: тестирования, наблюдения, применение практических упражнений. Студенты занимались 3 раза в неделю по 90 мин. Наблюдение проходило в течение 4 недель. По результатам опроса студенты нигде раньше не занимались в спортивных секциях.

Результаты исследования их обсуждение. В начале я провела тестирование технических умений выполнения специально-беговых упражнений и поместила в таблицу. Оценка выполнения в бальной системе от 1 до 5 баллов, где 5 это правильное выполнение упражнения. Упражнения выполнялись на отрезке 30 метров, после объяснения и показа техники упражнений.

Таблица 1

Оценка техники выполнения упражнения (балл)

№	Ф.И	Высокое поднимание бедра		Складывание бедра		Бег на прямых ногах		Многократные последовательные прыжки с ноги на ногу)		Бег по прямой с высокого старта (ускорение)	
		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	Афи. М	2	5	2	5	3	4	2	4	3	4
2	Сух. А	3	5	3	5	3	5	3	5	3	4
3	Лев. Д	1	3	2	4	2	4	2	3	1	3
4	Але. Д	2	4	3	4	3	4	2	3	2	4
5	Тар. С	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4
6	Сав. И	3	4	2	5	3	5	3	4	4	5
7	Пет. А	3	4	3	4	3	5	3	4	4	5
8	Гри. А	2	3	2	3	2	4	2	3	3	4
9	Сем. В	3	5	4	5	3	5	3	4	4	5
10	Кол. Т	2	4	2	4	2	4	2	4	3	4
Среднее значение		2,4	4,1	2,5	4,3	2,7	4,4	2,7	3,8	3,0	4,4
Разница		1,7		1,8		1,7		1,1		1,4	

Из таблицы 1 по первому столбцу «До» эксперимента видно, что студенты не могут выполнить правильно упражнения, в силу отсутствия межмышечной координации, слабых мышц корпуса, стопы. Основные ошибки, которые я выявила можно увидеть ниже (табл. 2).

Таблица 2

Основные ошибки при выполнении упражнений

№	Высокое поднимание бедра	Складывание бедра	Бег на прямых ногах	Многоскоки (последовательные прыжки с ноги на ногу)	Бег по прямой с высокого старта 100 м (ускорение)
1	Завал корпуса назад	Захлест голени назад	Корпус заваливается назад	Постановка на носок	руки в локтях выпрямляются
2	Носок опущен вниз	Пята не поднимается под бедро	Носок вытянут	Не понимание прыжкового движения	Нет складывания бедра
3	Выпрямление рук		Выпрямление рук	путаница	Низко поднимается бедро
4	Выхлест голени вперед				Натыканье стопы в дорожку
5	Согнутое колено толчковой ноги				Не полное выпрямление толчковой ноги

В последующих 4 неделях тренировочного процесса два раза в неделю, после разминочной части я применяла следующие упражнения.

1. Ходьба с высоким подниманием бедра на месте с закрытыми глазами (сначала открытыми), руки согнуты в локтях. Цель удержать равновесие и держать правильную позу с – 30 сек по 3–4 серии.
2. Складывание бедра в ходьбе по линии с фиксацией пятки под бедро – 20–30 м. по 3 серии. Можно усложнить, выполняя смену ног прыжком.
3. Имитация движений бега маховой ноги стоя у стены с закрытыми глазами – 20 р по 2 серии каждой ногой.
4. Стоя на одной ноге согнутой в коленном суставе прыгнуть вперед на другую ногу по лилии сохраняя равновесие – 30 м.
5. Стоя на одной ноге, другое бедро поднято вверх, руки как при беге- смена ног в прыжке продвигаясь по линии вперед – 30 м.
6. Прыжки на двух ногах из полу приседа с активной работой рук на 180 градусов с закрытыми глазами – 10–12 р. Выполнять 2–3 сер.
7. Выполнение беговых упражнений, сохраняя технику выполнения переходящих в ускорение – 30 м + 30 м (от занятия к занятию повышая скорость).

По окончании эксперимента я провела повторное тестирование оценки техники специальных упражнений (табл. 1). Разница средних значений улучшилась в упражнениях высокое поднимание бедра и бег на прямых ногах на 1,7 балла, складывание бедра на 1,8 балла, а вот упражнение «Многоскоки» на 1,1 балла, а бег в целом на 1,4 балла, что говорит о не плохих результатах для новичков. Последние два составляют наибольшую сложность и для подготовленных спортсменов.

Выводы. Выполняя данные комплексы у студентов, улучшилась общая поза бега при ускорениях. Движения стали уверенными, собранными. Повысился интерес к занятиям и общий уровень подготовленности у занимающихся. Специальные беговые упражнения стали выполняться осознанно. Но все же студенты по-прежнему испытывают трудности с упражнением «Многоскоки», так как необходимо работать над физической подготовкой. Если вначале были

сбои в выполнении упражнений, движения были замедленными, то сейчас упражнения выполняются быстрее и правильнее.

Применение различных упражнений с усложнением, в последующем формируют координационные способности. Налаживается внутримышечная координация, повышаются интеллектуальные процессы занимающихся.

Литература:

1. Филимонова, Н. И. Развитие координационных способностей у студентов в процессе физического воспитания / Н. И. Филимонова // Вестник Барановичского государственного университета. Серия: Педагогические науки, Психологические науки, Филологические науки (литературоведение). – 2021. – №2 (10). – С. 44–48.

2. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. – Спорт, 2019. – 116 с.

УДК 371.833.1:796

Колосов А.Е.

МБОУ «Намская средняя общеобразовательная школа №2»
с. Намцы, Республика Саха (Якутия)

Колосова С.П.

МБОУ «Намская средняя общеобразовательная школа №2»
с. Намцы, Республика Саха (Якутия)

Обутова И.Г.

МБОУ «Намская средняя общеобразовательная школа №2»
с. Намцы, Республика Саха (Якутия)

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ПРИОРИТЕТНАЯ ФОРМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ШКОЛЕ

Аннотация. В статье представлены результаты работы школьного спортивного клуба «Старт» МБОУ «Намская СОШ №2» как приоритетная форма развития физической культуры и спорта в школе.

Ключевые слова: школьный спортивный клуб, физкультурное движение, спортивно-массовые работы, здоровый образ жизни.

Введение. В центре внимания любого образовательного учреждения находится физическое воспитание и развитие детей, так как большую часть своего времени учащиеся проводят в школе. В связи с чем необходимо разнообразить организацию двигательной деятельности детей и их мотивацию в режиме школы. Необходимо учесть, что двигательная активность школьников должна соответствовать двигательному опыту ребёнка, его интересам, желаниям и функциональным возможностям их организма.

Наиболее доступным средством организации двигательной деятельности с учётом всего вышеизложенного, является организация школьных спортивных клубов (ШСК) в системе физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях. ШСК – важные, значимые социальные звенья, входящие в систему общеобразовательных учреждений.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. Это позволило улучшить материально-техническую, нормативно-правовую, организационную, научно-образовательную и пропагандистскую базу физкультурного движения.

ШСК является основным элементом системы физического воспитания образовательного учреждения.

Деятельность ШСК имеет важное общественно-социальное значение для формирования устойчивой мотивационной здоровой позиции обучающихся в отношении физической культуры и спорта, предотвращения возможности вовлечения их в антисоциальную деятельность.

Целью деятельности ШСК является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой, школьным и массовым спортом, формирование здорового образа жизни, а также развитие и популяризация традиций региона в области физической культуры и спорта.

Приоритетными задачами деятельности ШСК являются:

– вовлечение обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в систематические занятия физической культурой и спортом;

– организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий в общеобразовательных организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, в том числе этапов Всероссийских соревнований, обучающихся по различным видам спорта, проводимых в данных общеобразовательных организациях;

– развитие волонтерского движения по организации массовых мероприятий и пропаганда здорового образа жизни;

– повышение эффективности пропаганды идеи физической культуры, школьного и массового спорта и здорового образа жизни.

В целях реализации основных задач ШСК осуществляет:

– организацию и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, расширение спектра услуг секционной и досуговой работы, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья;

– организацию и проведение социально значимых мероприятий: Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», фестивали, акции;

– организацию и проведение физкультурных и спортивных мероприятий, а также подготовку обучающихся к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО);

– подготовку и формирование команд общеобразовательной организации по видам спорта и обеспечение их участия в соревнованиях различных уровней организаций;

– поощрение обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе.

Таким образом, спортивный клуб является основой формирования здорового образа жизни.

По статистике Министерства спорта Российской Федерации 88,5% детей страны регулярно занимаются спортом. Правительство по поручению Президента России Владимира Путина разработало и утвердило концепцию развития детско-юношеского спорта до 2030 года. В ее рамках в 84 субъектах утверждены региональные программы развития. Приоритетной задачей при реализации концепции является привлечение к занятиям спортом как можно больше детей, начиная с самых ранних лет. В нашей республике в этом направлении проводится большая системная работа. В каждой школе работают различные секции.

Организация и методы исследования. В Намской школе с каждым годом увеличивается количество детей, занимающихся в спортивных секциях, на занятиях по внеурочной деятельности «Олимпионик» и «Олимп» для учащихся начальных классов (рук. С.П. Колосова и В.Н. Суздалов), общая физическая подготовка, «Ориентирование» для учащихся 5–9 классов (рук. С.П. Колосова), «Азы спортивных игр», «Бадминтон» (рук. А.Е. Колосов), «Национальные прыжки», «Легкая атлетика» (рук. В.Н. Суздалов). Охват школьников внеклассными формами занятий по физической культуре и спорту в настоящее время в целом составляет около 70% из общего количества учащихся школы.

Осенью и весной все учащиеся школы сдают нормативы ГТО. Такая системная и разнообразная работа приносит плоды: ежегодно команда школы занимают призовые места в различных соревнованиях, по итогам Комплексной Спартакиады школьников за последние пять лет школа стабильно занимает 1 место в улусе.

В 2017 в Намской СОШ №2 одним из первых в улусе был создан ШСК «Старт» (рук. О.Н. Егоров). В первый год были разработаны и утверждены основные документы клуба: Устав, Положение, флаг, эмблема – рысь в прыжке, девиз – «Себя не жалея готовься к борьбе, и будет победа наградой тебе», Совет клуба, в который входят учителя физической культуры и ОБЖ, учащиеся с 1 по 11 классы, учителя-предметники и родители.

Результаты исследования. В 2019 году ШСК «Старт» стал победителем Республиканского смотря-конкурса и стал участником финала «Всероссийских спортивных игр школьных спортивных клубов», который проводился во Всероссийском детском центре «Смена» Краснодарского края.

В 2021–2022 учебном году ШСК «Старт» занял 1 место в республиканском заочном конкурсе-смотре и стали участниками Всероссийского смотря-конкурса на лучшую постановку физкультурной работы и развитие массового спорта среди учащихся ШСК, где получили номинацию «Звезды школьного спорта».

В 2021–22 и 2022–23 учебных годах ШСК «Старт» участвовал в финале «Всероссийских президентских состязаний» (Всероссийский детский центр «Орленок», г. Сочи) и занял 1 место в соревнованиях по спортивному ориентированию.

В 2023–24 учебном году ШСК «Старт» занял 1 место в региональном заочном смотре – конкурсе на лучшую постановку физкультурной работы в двух номинациях: «Звезду школьного спорта» и «Я – руководитель ШСК».

В 2022–23 учебном году была открыта новая секция по бадминтону (рук. А.Е. Колосов). Команда юных бадминтонистов ШСК «Старт» заняла 2 место в республиканских соревнованиях «Юные якутяне». Наши юные спортсмены на Всероссийские юношеские соревнования «Багуловый волан» (г. Чита), заняли призовые места в парном и микс разрядах.

Также ШСК «Старт» является активным участником республиканских соревнованиях по разным видам спорта:

2021 г. – 3 место по баскетболу среди девочек, 3 место в «Президентских спортивных играх»;

2022 г. – 1 место в «Президентских состязаниях», 3 место по баскетболу среди девочек 6–7 кл.;

2023 г. – 3 место по баскетболу среди девочек и мальчиков 2008-2009 гр., 3 место «Кетер мээчик», 3 место в «Президентских спортивных играх»;

2024 г. – 3 место по стритболу среди девочек – 2010–11 г. р., 2 место по бадминтону, 1 место по теории физической культуры и спорта, 3 место в смотре ШСК в зачет Спартакиады учащихся «Спортивные якутяне», 2 место в «Президентских состязаниях». В этом учебном году девочки 2010–2011 г. рождения на открытом Дальневосточном турнире по баскетболу 5х5 памяти В.Б.Савотина и в Первенстве РС (Я) заняли 2 место.

В настоящее время ШСК «Старт» насчитывает 645 учащихся. Работа клуба не ограничивается только спортивными тренировками по видам спорта и проведением соревнований, а также направлена на пропаганду здорового образа жизни, работу с детскими организациями дополнительного образования (МБУ ДО «Намская ДЮСШ им. П.П. Юмшанова», ГБУ ДО РС(Я) «СШОР им. Н.С. Тимофеева»), проведение психологических тренингов и др. Также обозначены новые задачи: в эпоху повального увлечения детей гаджетами – отвлечь большее количество детей от телефонов, воспитать физическую культуру, здоровый образ жизни и приобщение их к занятиям физической культурой и спортом.

Залог успешной работы школьного спортивного клуба заключается в создание благоприятных условий для развития физической культуры и спорта в образовательной организации.

Выводы. Проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий помогает укреплению здоровья и правильному физическому развитию обучающихся. На базе клуба проводятся не только спортивные мероприятия для обучающихся, но и наблюдается рост заинтересованности родителей и членов семей. Повысилось количество и качество проводимых школьных спортивных мероприятий, что благоприятно сказалось на результативности клуба,

так как увеличилось число призовых мест в соревнованиях между ШСК. Таким образом, повысился спортивный интерес обучающихся, полностью удовлетворены их потребности физического совершенствования и организована работа групп оздоровительной направленности.

Литература:

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – С. 165–174.
2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: учебник / Ю. Д. Железняк. – Москва: Академия, 2004. – 54 с.
3. Коваленко, В. И. В помощь учителю: учебно-методическое издание / В. И. Коваленко. – Саратов, 2007. – С. 110–116.
4. Лях, В. И. Физическая культура: учебник / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва, 2014. – 23 с.
5. Щербак, А. П. Модернизация технологий и содержания обучения предметной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС: методические рекомендации / А. П. Щербак. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. – 78 с.

УДК 796

Константина И.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Глухарева М.Р.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**ИТОГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР»
КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ**

Аннотация. В статье выявляется итог занятий по дисциплине «Теория и методика обучения спортивных и подвижных игр» студентов института физической культуры и спорта. Авторы считают, что проведение итоговых мероприятий по данной дисциплине будут способствовать: овладению обширной базой двигательных умений и навыков; формированию чувства коллективизма, командного духа, волевых качеств; повышению эмоционального фона на занятиях.

Ключевые слова: спортивные игры, подвижные игры, дисциплина, теория и методика, итоговые мероприятия, умения и навыки, студенты, семестр, курс.

Введение.

Дисциплина «Теория и методика обучения спортивных и подвижных игр» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина формирует глубокие знания, умения и оказывает большой опыт для будущих педагогов, в области физической культуры и является обязательной к изучению.

Цель учебной дисциплины является: сформировать у студентов знания основных положений теории, методики спортивной и подвижной игры, умения и навыки самостоятельного управления тренировочным процессом в играх и подготовку к профессиональным занятиям в области физической культуры и спорта.

Задачами учебной дисциплины являются:

- изучение многовековой истории развития спортивных и подвижных игр, их значимость в системе физического воспитания;
- систематический подход и постоянная практика изучения техники и тактики спортивных и подвижных игр, применение эффективных методов обучения и совершенствования;
- совершенствование навыков и методов организации соревнований по спортивным и подвижным играм, накопление практического опыта, обучения и анализа успешных приемов;
- изучение основ спортивной тренировки в избранном виде спортивных и подвижных игр;
- создание регулярной практики для самостоятельного ведения тренировочного процесса в спортивных и подвижных играх;
- развитие у студентов интереса к самостоятельным занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Спортивные игры представляют собой разнообразные формы двигательной активности, которые включают в себя индивидуальные и командные состязания. В командных играх есть четкие правила, состав участников, условия соревнований, а также разметки поля и площадки, что отличает их от подвижных игр.

Подвижные игры представляют собой игры с изменяющимися условиями, где проявляется креативность, творчество, формируют социальные навыки, такие как сотрудничество, взаимодействие и решение конфликтов. Подвижные игры должны быть не только организованными, но и интересными для всех детей, чтобы стимулировать их мотивацию и интерес к двигательной активности.

Подвижные и спортивные игры, у студентов, играют ключевую роль в развитии физических качеств, развиваются такие навыки, как командная работа, стратегическое мышление и дисциплина. Игровая деятельность положительно влияет на психоэмоциональное состояние студентов, развивает способность мгновенно принимать решения, способствует снятию стресса и повышению настроения. Спортивные игры для студентов создают атмосферу соперничества и единоборства. К таким играм относятся баскетбол, волейбол и футбол.

Цель: выяснить целесообразность проведения итоговых мероприятий по окончании дисциплины «Теория и методика обучения спортивных и подвижных игр» в течении трех лет.

Основная часть.

На первом курсе в 1 и 2 семестре идет изучение подвижных игр, с учётом возраста: с 1-го по 4 класс, с 5-го по 8 класс и с 9-го по 11 класс, которые направлены на развитие различных качеств студентов. Например, на развитие мышления, воображения и чувства ритма; воспитание положительных внутренних качеств, развитие двигательных качеств; помочь в освоении в коллективе, умение правильно донести правила игры.

На втором курсе в 3 семестре переходим к изучению «Теории и методики обучения баскетбола», которая направлена на:

- обучение приемам игры в нападении и защите;
- умению предугадывать действия соперника;
- изучение правил игры в баскетбол, организация и проведение соревнований по баскетболу.

В 4 семестре начинается модуль «Теория и методика обучения футбола», данный раздел направлен на изучение методики преподавания основам техники и тактики футбола, включены теоретические и практические занятия.

На третьем курсе два семестра подряд идет изучение «Теории и методики обучения волейбола». Студенты изучают технику выполнения элементов волейбола, развиваются двигательные навыки, улучшаются физическую подготовку и координацию специфических движений. Помимо этого, студенты знакомятся с тактическими аспектами игры, что помогает лучше освоить стратегию нападения и защиты в волейболе.

На первом и втором курсах по учебному плану в конце каждого семестра сдача теоретического и практического зачета, а в конце третьего курса теоретический экзамен по трем модулям дисциплины.

В конце семестра среди первых курсов проводится итоговое мероприятие по подвижным играм в виде эстафеты «Весёлые старты», которую разрабатывает преподаватель, ведущий эту дисциплину на первом курсе.

По окончании второго курса проводится турнир по баскетболу и футболу, а в конце третьего курса проходит ежегодный турнир по волейболу среди третьих курсов. В основном студенты сами организуют, проводят эти соревнования и в судействе участвуют и вдобавок привлекаются студенты, обучающиеся по дисциплине «Организация и судейство спортивно-массовых мероприятий» для квалифицированного и объективного судейства.

Призы для призеров соревнований предоставляет молодежная, студенческая организация ППОС (первичная профсоюзная организация студентов), которая является органом самоуправления в Северо-Восточном федеральном университете.

Заключение.

В рамках дисциплины студенты учатся:

- знать научно-теоретические основы и историю спортивных игр, понимать культурный, социальный и образовательный аспект спорта;
- подбирать и использовать современные средства и методы обучения спортивных и подвижных игр для развития физических качеств, основываясь на научных данных, учитывающих физиологические, психологические и социальные аспекты тренировочного процесса;
- проводить регулярный мониторинг и корректировать программы, планы занятий и тренировок в зависимости от достигнутых результатов и индивидуальных особенностей занимающихся;
- разрабатывать и выполнять индивидуальные образовательные программы развития с учётом личностного и возрастного характера обучающихся;
- планировать и вести профилактику детского травмирования во время занятий спортивными и подвижными играми, создать культуру безопасности, где внимание к здоровью и жизни детей стоит на первом месте.

Студенты также овладевают навыками:

- рациональной организации и проведения занятий спортивными и подвижными играми и в её оценке эффективности;
- эффективной организации соревнований по спортивным и подвижным играм;
- применения терминологии спортивных игр и жестикуляции в процессе обучения;
- оказания первой медицинской помощи для пострадавших.

Таким образом, итоговые мероприятия по дисциплине «Теория и методика обучения по спортивным и подвижным играм» дают студентам важные знания и умения, которые пригодятся для их дальнейшей педагогической деятельности в области физической культуры.

Литература:

1. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд. стер. – Москва: Академия, 2007. – 336 с.
2. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта Волейбол (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). – Москва, 2016. – С. 217–220.
3. Железняк, Ю. Д., Портнов, Ю. М., Савин, В. П., Лексаков, А. В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2004. – 520 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для туд. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2008.
5. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебник для педагогических вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – Москва: Академия, 2010.
6. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков. – Москва, 2000.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

УДК 796.422.12

Барашков А.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Северьянова М.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ

Аннотация. В данной статье представлены результаты опытно-экспериментальной работы по совершенствованию методики развития взрывной силы у спринтеров на основе упражнений со штангой.

Ключевые слова: легкая атлетика, спринтер, взрывная сила, упражнения со штангой.

Введение. Подготовка бегуна на короткие дистанции – многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого – обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения, предусмотренных планом и программой результатов.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общей доступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простой техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика является признанной «королевой спорта». Спринт, как вид бега, самый зрелищный и захватывающий вид легкой атлетики привлекает многих людей. Спринт предъявляет высокие требования ко всем сторонам физической подготовленности, особенно к скоростным способностям. Зачастую построение тренировочного процесса происходит по устаревшим методикам, которые основываются лишь на опыте предыдущих поколений, которое не всегда учитывает индивидуальный подход к атлету.

По мнению многих специалистов, значительное место в процессе спортивной тренировки бегунов-спринтеров должно быть отведено воспитанию взрывной силы, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует достижению высоких спортивных результатов в дальнейшем.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «СВФУ имени М.К. Аммосова», в манеже спортивного комплекса «Юность» города Якутска Республики Саха (Якутия). Мы выбрали 12 юношей, которые занимаются легкой атлетикой (спринтом). Разделили их на 2 группы: экспериментальную, контрольную. Провели предварительное тестирование на выявление взрывных качеств по следующим физическим упражнениям (см. след. диаграммы).

1. Бег на 30 м. (сек).
2. Бег на 60 м. (сек).
3. Прыжок с места (см).
4. Тройной прыжок с места (см).

Результаты исследования.

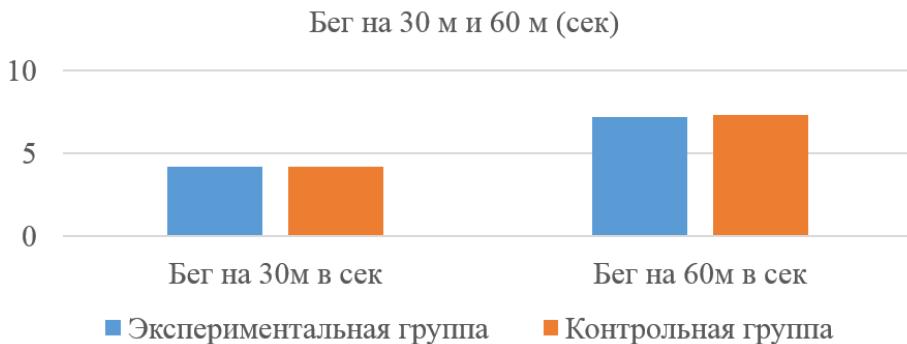


Рис. 1

По результатам теста в беге на 30 и 60 метров можно увидеть, что в начале эксперимента у экспериментальной группы наилучший средний показатель на 30 м составляет – 4,15 сек., на 60 м – 7,15 сек. А у контрольной группы на 30 м – 4,20 сек., на 60 м – 7,30 сек.



Рис. 2

По результатам теста в прыжке с места и в тройном прыжке с места можно увидеть, что в начале эксперимента у экспериментальной группы наилучший средний показатель в прыжке с места составляет – 2,60 м. А в тройном прыжке с места – 8,15 м. У контрольной группы в прыжке с места составляет – 2,55 м. А в тройном прыжке с места – 8,20 м.

После провели педагогическое исследование с экспериментальной группой в течении 2-х месяцев, по разработанной нами методике развития взрывной силы на основе специальных упражнений со штангой. Упражнения, которые мы внедрили в план стандартной тренировки:

1. Становая тяга Джейферсона (рис. 3).



Рис. 3

2. Разножка с толчком штанги от груди над головой (рис. 4).



Рис. 4

В конце исследования было проведено повторное измерение показателей физической подготовленности взрывной силы у участников контрольной и экспериментальной групп. Средние значения показателей контрольной группы до и после эксперимента представлены в следующих диаграммах.

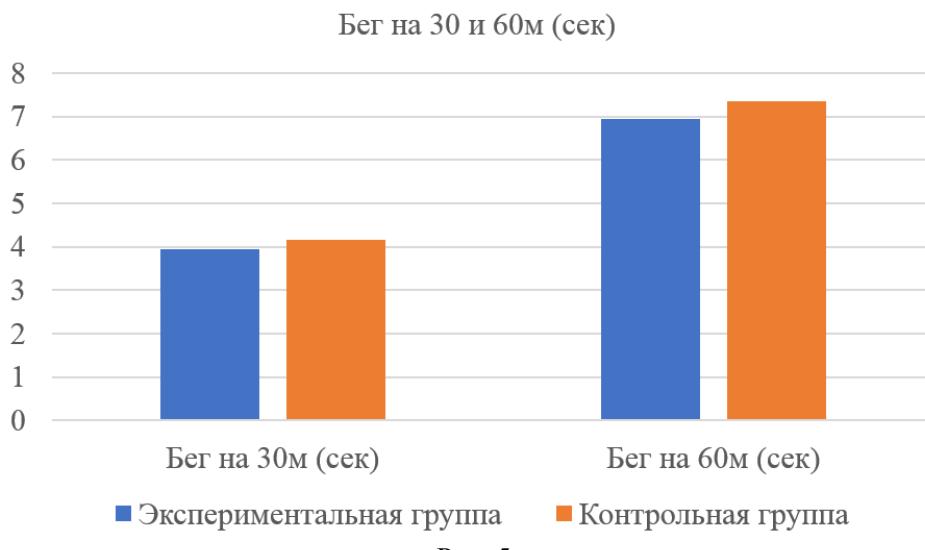


Рис. 5

Как видно, есть значительное улучшение у экспериментальной группы в беге на 30 м. В начале эксперимента средний показатель составлял 4,15 сек. после составил 3,95 сек. Разница составляет – 0,2 сек. А у контрольной группы наблюдается не значительное улучшение, до – 4,2 сек. после – 4,15 сек. Разница составляет – 0,05 сек. В беге на 60 м наблюдается улучшение среднего показателя времени у экспериментальной группы, до – 7,15 сек. после – 6,95 сек. Разница составляет – 0,2 сек. А у контрольной группы средний показатель времени остался почти тем же, до – 7,3 сек. после – 7,35 сек. Разница составляет – 0,05 сек.

Прыжок с места, тройной прыжок с места (см)

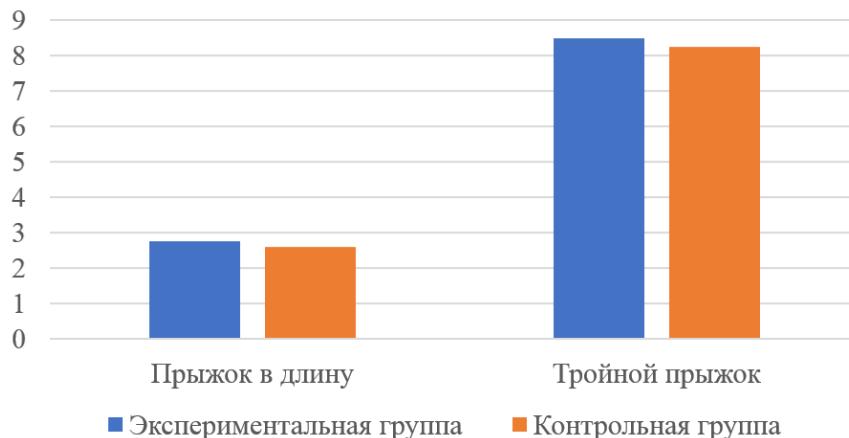


Рис. 6

Как видно по диаграмме, наблюдается значительные улучшения среднего показателя у экспериментальной группы как в прыжке в длину с места (от 2,6 м до 2,75 м), так и в тройном прыжке с места (от 8,15 до 8,48). А у контрольной группы наблюдаются незначительные изменения. В прыжке в длину с места (от 2,55 м до 2,59 м), в тройном прыжке с места (от 8,2 м до 8,25 м).

Вывод. Таким образом, мы пришли к выводу, что разработанная нами методика развития взрывной силы с применением специальных упражнений (становая тяга Джейфферсона, разножка с толчком штанги от груди над головой) у спринтеров, показала себя с наилучшей стороны и оказалась более эффективным.

Литература:

1. Кизько, А. П., Забелина, Л. Г., Тертычный, А. В., Косарев, В. А. Легкая атлетика: учебное пособие. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е. П. Врублевский. – Москва, 2016.
3. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика: учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010.
4. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В. И. Кравчук. – Челябинск: Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2013.
5. Синельник, Е. В. Спортивные сооружения в легкой атлетике: учебное пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022.

Бестинов Р.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО КИБЕРСПОРТА НА ПРИМЕРЕ СВФУ

Аннотация. В данной статье рассматривается развитие спортивной секции по компьютерному спорту у студентов, обучающихся по программам бакалавриата и специалитета, в рамках проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: компьютерный спорт, студенческий спорт, киберспорт, фиджитал спорт.

В целях реализации задач по привлечения обучающей молодежи к систематическим занятиям физической культуры и спортом, в том числе к занятиям относительно недавно признанным Министерством спорта РФ, при поддержке руководства института физической культуры и спорта была открыта секция по компьютерному спорту для студентов СВФУ в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту [2].

Компьютерный спорт (далее по тексту киберспорт), относительно новый вид спорта, официально признанный Министерством спорта РФ. Киберспорт получает значительное внимание на международной и всероссийской спортивных уровнях. Студенческий киберспорт не стал исключением [1].

На Всероссийском уровне Федерация компьютерного спорта России ежегодно проводит ключевые соревнования – Всероссийская киберспортивная студенческая лига (более 450 команд учебных заведений вузов и ссузов в 2021-2022гг.), Кубок России по компьютерному спорту (свыше 2 700 участников в 2022 году), Чемпионат России по компьютерному спорту (более 20 000 участников в 2022 году) и Открытые киберспортивные игры (более 25 000 участников в 2022 году).

В 2021–2022 учебном году Северо-Восточном федеральном университете в рамках Элективных дисциплин по физической культуре и спорту была открыта спортивная секция по компьютерному спорту. В первый год обучения в секцию записались 55 студентов, и были показаны определенные результаты с заделом на будущее. В следующем учебном году был открыт центр цифровых спортивных технологий, который был открыт благодаря поддержке программы стратегического развития академического лидерства «Приоритет 2030». В спортивную секцию было записано 217 студентов. Игроки в тактический трехмерный бой «Counter-Strike: Global Offensive» вышли в финал Кубка российского студенчества по киберспорту и заняли 2 место.

В 2024 году в спортивную секцию вступило 364 обучающихся по 13 игровым дисциплинам. В данном году по киберспорту значительное увеличение результатов в выступлениях на соревнованиях различного масштаба.

В 2024 году на региональном этапе Всероссийская киберспортивная студенческая лига Республики Саха (Якутия) приняло участие 186 студентов из 8 учебных заведений. Соревнования проводились по 4 дисциплинам (файтинг «Tekken 8», тактический трехмерный бой «Counter-Strike 2», боевая арена «Dota 2», стратегии в реальном времени «StarCraft 2»). В общекомандном зачёте студенты СВФУ заняли 1 место, завоевав право представлять регион на зональном этапе соревнований.

На зональном этапе соревнований команда СВФУ заняли 2 место и получили право представлять свой вуз в финальной части всероссийских соревнований против победителей команд вузов других дивизионов.

Так же успешное выступления студентов СВФУ отмечают другие киберспортивные организации.

Одной из стереотипных представлений о киберспорте является то, что киберспорт вызывает гиподинамию. Что, играя в компьютерные игры складывается представление о малоподвижном образе жизни. Тут надо внести ясность, что киберспорт и гейминг (игра в компьютерные игры) являются в корне отличительны. Гейминг затягивают людей интересом к игровому сюжету, прохождение, которого может занимать сотню часов. А киберспорт, является бессюжетным, с короткими игровыми матчами, и подготовка кенным матчам. В гейминге достигнутый прогресс можно сохранить в любой момент, в киберспорте односекундное неверное решение может привести к проигрышу всей команды.

Поэтому у киберспортсменов тренировки проходят систематически, включая предварительную суставную разминку, зарядку для глаз, обсуждения целей и постановки цели на предстоящую игру, в конце занятия обсуждения реализации поставленных целей и эмпатия от участников секции.

Именное данное принципиальное отличие, помогает подготовить конкурентно способную команду на соревнованиях различного уровня.

Так же стоит отметить, что студенты сами проявляют инициативность, самостоятельность и помогают развиваться новым участникам секции, быстрее пройти адаптацию.

Студенты, занимающиеся в киберспорте, были отмечены в ещё более новом направлении – спортивное программирование, в разделе «алгоритмическое программирование»

Из описанного в данной статье можно сделать вывод студенческая молодежь активно приняла участие в новом виде спорта, а под руководством преподавателей смогла показать некоторые результаты.

Литература:

1. Байковский, Ю. В. Развитие киберспорта в России и за рубежом / Ю. В. Байковский, Д. В. Смит // Наука и инновации в XXI веке: Актуальные вопросы, открытия и достижения. – 2018. – №3. – С. 92–94.
2. Мануйлова, К. А. О возможности реализации компьютерного спорта на базе стадиона «Перья-3» / К. А. Мануйлова, А. А. Курбатова // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму (Красноярск, 15–16 сентября 2023 г.) / отв. за выпуск М. А. Ермакова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 655–660. – EDN HDMKSR.

Ефремов В.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ ПО ПРОГРАММЕ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация. В данной статье рассматривается о необходимости повышения мотивации здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) среди студентов нефизкультурных вузов Северо-Восточного федерального университета, специализирующихся в вольной борьбе по программе элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Цель исследования состоит в изучении динамики показателей сформированности мотивации ЗОЖ в процессе физического воспитания студентов, занимающихся вольной борьбой.

Ключевые слова: физическое воспитание, вольная борьба, мотивация, здоровый образ жизни, элективные дисциплины.

Введение. Здоровый образ жизни студентов играет ключевую роль в успешном обучении и будущей профессиональной деятельности. Физическая активность способствует улучшению здоровья, повышению работоспособности, улучшению настроения и общему самочувствию. Кроме того, занятия спортом и физической культурой помогают развивать дисциплинированность, выносливость, командный дух и другие качества, необходимые для успешной карьеры. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе также способствует формированию здорового образа жизни у студентов. Она учит правильно питаться, поддерживать оптимальный уровень физической активности, уделять внимание своему здоровью и заботиться о себе. Эти знания и навыки остаются с человеком на всю жизнь и помогают ему оставаться здоровым и активным в будущем.

Таким образом, физическая культура в вузе имеет огромное значение для формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи. Она не только способствует развитию физических качеств, но и формирует важные социальные навыки и привычки, необходимые для успешной жизни и работы.

Для студенчества существенным элементом физического воспитания, целью которого было оценить эффективность физической тренировки на занятиях по физкультуре. В ходе эксперимента было установлено, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению физической формы, повышению выносливости и улучшению общего самочувствия студентов.

Таким образом, физическое воспитание играет важную роль в жизни студентов, помогая им поддерживать здоровье, улучшать физическую форму и повышать энергичность. Важно осознавать не только важность занятий спортом, но и правильный подход к организации тренировок, чтобы добиться максимальных результатов.

Организация и методы исследования. По результатам медицинского осмотра, физического развития и спортивной подготовленности, с учетом пола, интересов студентов всех студентов Северо-Восточного федерального университета для занятий по физической культуре и спорту распределяют на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу.

В нашей работе целью исследования стало изучение динамики показателей сформированности мотивации ЗОЖ студентов из основной группы нефизкультурных вузов, специализирующихся в вольной борьбе по программе элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

В период с сентября 2023 по май 2024 года был проведен педагогический эксперимент, разделенный на два этапа. Для оценки уровня мотивации в здоровом образе жизни было проведено опросирование до и после эксперимента. Исследование включало в себя 20 учащихся нефизкультурных направлений ФГАОУ ВО «Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова», занимающихся вольной борьбой как элективной дисциплиной.

Участники занимались согласно утвержденному учебному плану по вольной борьбе, с проведением занятий дважды в неделю по расписанию.

Результаты исследования. Первый этап анкетирования студентов проводился в сентябре 2023 года. На данном этапе был выявлен начальный уровень сформированности ЗОЖ у студентов.

Второй этап проводился в мае 2024 года. Был определен итоговый уровень сформированности потребности в ЗОЖ.

Динамика уровня мотивации ЗОЖ

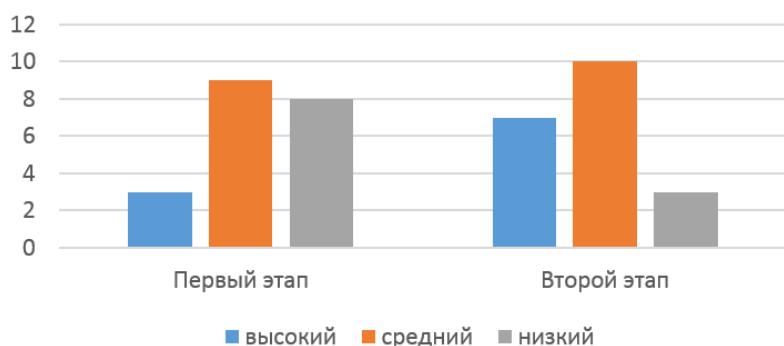


Рис. 1

Из исследования динамики уровня мотивации к занятиям ЗОЖ (рис. 1) можно увидеть изменения в уровнях мотивации к ЗОЖ среди студентов, которые занимаются вольной борьбой. Наш анализ показал следующие результаты: на втором этапе исследования количество студентов с высоким уровнем мотивации к ЗОЖ выросло на 133,33%, со средним уровнем – увеличилось на 11,11%, а с низким уровнем – сократилось на 62,5%.

В результате проведенного опроса и фактических данных динамики уровня мотивации ЗОЖ установлено улучшение первичных показателей к концу учебного года. Что свидетельствует о правильном подборе средств и методов физического воспитания.

Выводы. Педагогический эксперимент позволил выявить уровень мотивации здорового образа жизни у студентов нефизкультурных вузов, специализирующихся в вольной борьбе по программе элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Полученные в ходе исследования данные показали, что результатом физического воспитания у студентов стало создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности.

Литература:

1. Бахнова, Т. В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бахнова Татьяна Валентиновна. – Волгоград, 2005. – 27 с.

2. Кошелев, В. Ф. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / В. Ф. Кошелев, О. Ю. Малоземов, Ю. Г. Бердникова [и др.]; под ред. О. Ю. Малоземова. – Екатеринбург: УГЛТУ: АМБ, 2015. – 464 с.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2022.

Зайцев А.А.

ФГБОУ ВО «Калининградский государственный
технический университет»
г. Калининград, Калининградская область

Зайцева В.Ф.

ФГБОУ ВО «Калининградский государственный
технический университет»
г. Калининград, Калининградская область

ТРЕНИРОВКА СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Аннотация. В статье приводится классификация упражнений для тренировки статокинетической устойчивости с использованием различных тренажеров, технических устройств, в том числе устройств виртуальной реальности. Представлены проекты разно-профильных платформ для тренировки статического и динамического равновесия.

Ключевые слова: статокинетическая устойчивость, статическое равновесие, динамическое равновесие, технические устройства.

В настоящее время в физическом воспитании, спорте, физической реабилитации и физической рекреации создано множество методик развития кондиционных и координационных способностей на основе использования физических упражнений. Современные исследования показывают, что наибольшей эффективности в решении целей физической культуры можно достичь путем применения технических устройств, приспособлений и тренажеров [3; 5].

В различных областях педагогики и медицины для контроля и тренировки статокинетической устойчивости (СКУ) ведутся исследования по разработке специальных тренажеров:

– в физической рекреации наиболее востребованы качели, карусели, батуты, подкидные лонжи, т. е. такие устройства, которые активируют вестибулярную систему, вызывая сильные эмоциональные переживания и удовлетворяющие потребность организма в ускорениях;

– в спорте создаются специальные технические устройства в основном с целью тренировки и контроля уровня развития статического и динамического равновесия, к ним относятся различные виды стабилометров и неустойчивых платформ;

– в области клинической вестибулометрии применяются центрифуги, вращающееся кресло Барани, электровращающиеся кресла для исследования нарушений вестибулярной функции;

– в профотборе и подготовке специалистов, деятельность которых связана с воздействием ускорений, работой на высоте применяются тренажеры, моделирующие перегрузки;

– для физического воспитания студентов на занятиях физической культуры, в зависимости от профиля подготовки, имеются рекомендации по применению простейших приспособлений, технических устройств, позволяющих тренировать СКУ.

Следует отметить, что применение всевозможных платформ и приспособлений, зачастую, носит несистемный характер. Все зависит от наличия приобретенных приспособлений. Однако, нашими исследованиями показано, что процесс тренировки СКУ должен согласовываться с требованиями либо спортивной, либо профессиональной деятельности [2].

Проведение настоящего исследования обусловлено необходимостью разрешения следующих противоречий:

– между требованиями программ по физической культуре к уровню развития координационных способностей и недостаточной разработанностью инструментария контроля и развития функции равновесия, на базе которой формируются все двигательные акты;

– между данными современных исследований, указывающих на высокую эффективность

активации вестибулярной системы в обеспечении высокой устойчивости проявления профессионально-важных качеств в условиях воздействия на организм линейных, угловых и комбинированных ускорений и отсутствием рекомендаций по применению специальных упражнений, в том числе и на тренажерах и технических устройствах;

– между требованиями современной школы к оснащению спортивных залов новым оборудованием и отсутствием переносных, съемных и безопасных специальных тренажеров для тренировки статокинетической устойчивости.

Основными методами исследования стали теоретический анализ и обобщение данных научных исследований, проектирование, моделирование, конструирование.

Статокинетическая устойчивость (СКУ) – это способность человека сохранять заданное положение звеньев тела в пространстве на ограниченной площади опоры и в условиях вестибулярных нагрузок. Исходя из определения СКУ следует выделить несколько групп упражнений, в том числе с применением технических устройств, приспособлений, непосредственно активирующих вестибулярную систему либо обеспечивающих условия нестабильной устойчивости в процессе сохранения позы или в процессе локомоций:

– активные упражнения на специальных тренажерах, моделирующих линейные, угловые, комбинированные ускорения и пассивная активация вестибулярной системы в различных исходных положениях на тех же тренажерах;

– силовые упражнения для укрепления мышц голени и стопы и упражнения на нестабильных платформах;

– тренировка равновесия на различных видах опоры – узкой, возвышенной, качающейся, скользящей и т.п. (рис. 1);

– моделирование различных видов сенсорных конфликтов [1; 4] с применением очков виртуальной реальности (VR), автономных VR шлемы, платформ виртуальной реальности и т. п.

Каждая группа упражнений была апробирована в лабораторных экспериментах. Были выявлены преимущества и недостатки их применения для различных видов двигательной активности. Предложены рекомендации для тренировки СКУ в таких видах спорта как спортивная аэробика, спортивная акробатика, спортивная борьба, самбо, дзюдо, тхэквондо, бокс.

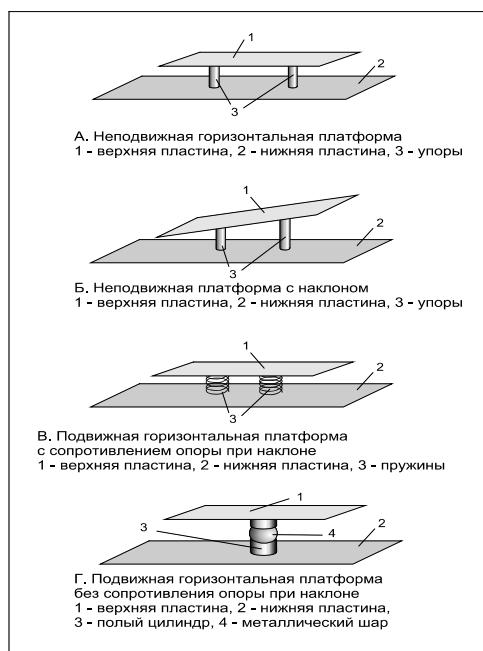


Рис. 1. Модели технических устройств для тренировки равновесия

Выводы.

1. Статокинетическая устойчивость является одной из ключевых координационных способностей человека, обеспечивающая результативность двигательной деятельности.

2. Для каждого вида двигательной активности существует определенный набор показателей статокинетической устойчивости.

3. Все упражнения для тренировки СКУ с применением технических устройств и тренажеров классифицируются в четыре группы:

– активация вестибулярной системы посредством воздействия на человека линейными, угловыми и комбинированными ускорениями;

– укрепление мышц стопы и голени;

– тренировка равновесия на разнопрофильных платформах;

– упражнения, моделирующие сенсорные (внутривестибулярные и межанализаторные) конфликты.

Литература:

1. Бенсон, А. Д. Двигательная болезнь (укачивание). Головокружение / А. Д. Бенсон; под ред. М. Р. Дикса, Дж. Д. Худа. – Москва: Медицина, 1989. – С. 389–425.

2. Зайцев, А. А. Дифференцированный подход к аттестации вестибулярной устойчивости и динамики ее развития / А. А. Зайцев, Н. К. Полещук // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки (теория и методика профессионального образования): научный рецензируемый журнал. – 2017. – №3 (41). – С. 104–113.

3. Зайцев, А. А. Вестибулярные нагрузки и их мультимодальное моделирование на специальных тренажерах / А. А. Зайцев, Н. К. Полещук, А. Б. Макаревский // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки (теория и методика профессионального образования): научный рецензируемый журнал. – 2015. – №2 (32). – С. 78–83.

4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – Москва: Наука, 1983. – 368 с.

5. Стрелец В. Г., Полещук Н. К., Чори А. Г., Зайцев А. А. Устройство для тренировки вестибулярного аппарата спортсменов/ ЕР, патент РФ № кл. А 63 В 23/00. 1996.

УДК 796/799

Зайцева Н.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Румба О.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СОПОСТАВЛЕНИЕ РОСТОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО ФЕДЕРАЛЬНЫМ ОКРУГАМ РОССИИ

Аннотация. В статье представлен анализ ростовых показателей волейболисток студенческих команд по федеральным округам России. Выявлена непрямая зависимость результатов соревновательной деятельности от роста игроков.

Ключевые слова: ростовые показатели, волейбол, девушки-студентки.

Введение. В современном волейболе первостепенное значение для проведения начального отбора имеют ростовые преимущества [2]. Анализ педагогических исследований и открытых данных позволяет говорить, что современные женские студенческие команды по волейболу не всегда комплектуются из спортсменок, чей рост соответствует требованиям. Это не может не влиять на успешность соревновательной деятельности [1].

Равные по силам женские студенческие команды по волейболу имеют разные результаты иногда только потому, что у одной команды в большей степени есть разброс по росту игроков,

а в другой только игроки роста либера. Это обуславливает исследовательский вопрос, связанный с влиянием ростовой специфики волейбольной команды на успешность в соревнованиях. Общеизвестно, что рост и уровень физической подготовленности влияет на спортивный результат в волейболе.

Цель исследования – установить взаимосвязь ростовых показателей с результативностью соревновательной деятельности женских студенческих команд.

Организация и методы исследования. Использованы методы теоретического анализа и обобщения, сопоставительный анализ, методы математической статистики. Базой исследования послужил официальный сайт Всероссийской федерации волейбола [3], на котором в открытом доступе размещены технические заявки женских студенческих команд вузов, участвующих в официальных студенческих соревнованиях в федеральных округах России.

Всего было проанализировано 31 студенческая команда ($n = 334$), средний возраст составил – $21,53 \pm 2,6$ (18–24 года).

Результаты исследования. В результате проведенного исследования выявлено, что ростовые показатели волейболисток студенческих команд составили от 160 до 197 см. при среднем значении $175,38 \pm 5,94$ см. В ходе анализа выявлено, что проживание волейболисток в разных федеральных округах имеет значение для результатов нашего исследования (табл. 1).

Таблица 1
Показатели длины тела студенток-волейболисток по федеральным округам (2023/2024)

Округ	N	Ср. знач. заявочного состава, см	Ср. зн. игрового состава, см	Ростовые показатели				
				160–166 см	167–173 см	174–180 см	181–187 см	188 см и выше
УФО	31	180,78	183,22	-	12,90%	41,94%	35,48%	9,68%
СЗФО	49	179,71	-	14,29%	26,53%	28,57%	20,41%	10,20
ПФО	55	178,24	181,53	1,82%	25,45%	34,55%	30,91%	7,27%
ЦФО	42	177,03	179,33	4,76%	16,67%	45,24%	28,57%	4,76
СФО	35	175,59	177,61	8,33%	30,56%	27,78%	33,33%	-
СКФО	28	171,61	173,94	17,86%	42,86%	39,29%	-	-
ДФО	83	171,50	174,10	18,29%	45,12%	31,71%	3,66%	1,22%

Представленные данные свидетельствуют о том, что наиболее высокий рост у волейболисток команд Уральского, Северо-Западного, Поволжского и Центрального федеральных округов. В перечисленных округах отмечается преимущественное количество игроков с длиной тела от 174 см, в том числе более 40% девушек ростом выше 180 см.

Команды СевероКавказского и Дальневосточного федеральных округов характеризуются низкими показателями роста более 50% спортсменок – менее 174 см, а от 180 см – около 5% у девушек ДФО, в Северо-Кавказском федеральном округе и вовсе отсутствуют высокорослые (более 180 см) спортсменки.

У волейболисток вузов Сибирского федерального округа более 60% игроков с длиной тела выше 174 см, в том числе более 33% – выше 180 см.

Таким образом, стоит отметить, что низкорослые волейболистки преобладают в северных регионах России, вероятно, такое распределение ростовых показателей связано с генетическими особенностями проживающего населения, а также с климатическими условиями.

Сопоставление полученных данных в соответствии с занятым местом в отборочных турнирах по федеральным округам (табл. 2), позволяет предположить наличие некоторой зависимости успешности соревновательной деятельности от средних ростовых показателей игрового состава женских студенческих команд по волейболу.

Таблица 2

Сводная таблица ростовых показателей и соревновательной деятельности женских студенческих команд по волейболу

Федеральный округ	Команда	Ростовые показатели, см		Место в отборочном турнире
		Списочный состав (по заявке)	Игровой состав	
Северо-Западный	ЧГУ, Череповец	174,75	-	1
	ЛГУ, Ленинградская область	179,17	-	2
	ПетрГУ, Петрозаводск	172,38	-	3
	САФУ, Архангельск	169,00	-	4
Центральный	ТГУ, Тамбов	178,40	183,33	1
	ЛГПУ, Липецк	177,38	177,17	2
	ВГЛТУ, Воронеж	177,20	177,2	4
Дальневосточный	ДВГУПС, Хабаровск	174,64	177,33	1
	ДВГАФК, Хабаровск	171,92	176,5	2
	БГУ, Улан-Удэ	173,82	176,13	3
	ДВФУ, Владивосток	174,6	176,17	4
	СВФУ, Якутск	168,1	169,17	5
	ДВГМУ, Хабаровск	170,3	172,5	6
	СВГУ, Магадан	167,38	167,67	7
	БГПУ, Благовещенск	171,27	173,5	8
Поволжский	НГАТУ, Нижний Новгород	181,45	186,83	1
	БашГАУ, Уфа	179,6	186	2
	ПГУФКСиТ	177,17	178,83	3
	ННГУ им. Лобачевского, Н. Новгород	175,63	177,2	4
Уральский	УрГЭУ, Екатеринбург	186,5	188,33	1
	УралГУФК, Челябинск	178,92	181	2
	СурГУ, Сургут	176,91	179,33	4
Сибирский	СибГУФК, Омск	178,43	181,33	1
	АлтГУ, Барнаул	177,5	179,17	2
	ОмГУ, Омск	170,83	172,33	3
Северо-Кавказский	СКФУ, Ставрополь	170,5	173,5	1
	ДГУ, Махачкала	170,45	172,7	2
	КБГУ, Нальчик	173,89	175,67	3

Установлено, что предполагаемая зависимость не подтвердилась в случае проведения соревнований по подгруппам. Поэтому в рамках исследования сосредоточено внимание на распределение женских студенческих команд по призовым местам.

При небольшой разнице в ростовых показателях также наблюдается отсутствие зависимости, возможно, здесь ведущая роль отводится уровню спортивной подготовки команд, однако в данной сводной таблице это не указывается, так как нет дополнительных данных об особенностях тренировочного процесса команд.

Вместе с тем, в рамках исследования было получено подтверждение существования взаимосвязь между ростом волейболисток и соревновательной деятельностью. Так, рис. 1 демон-

стрирует следующую взаимосвязь: чем ниже средний показатель роста спортсменов, играющих в составе команды, тем ниже показатель соревновательной деятельности. Это соотносится с показателями, приведенными в таблице 2.

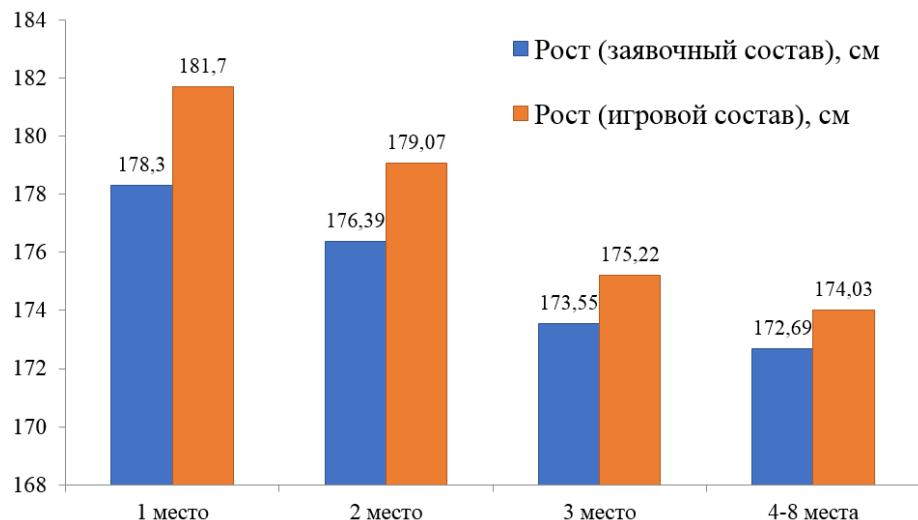


Рис. 1. Среднее значение ростовых показателей в соответствии занятого места

Выводы. Теоретический и сопоставительный анализ показателей роста и успешности соревновательной деятельности спортсменок студенческих волейбольных команд позволил сформулировать следующие выводы.

Подтверждено, что показатели роста спортсменок по-прежнему имеют влияние на результативность соревновательной деятельности. Возможно, это влияние не имеет решающего характера, но может иметь прогностическое значение в ходе соревновательной деятельности.

Выявлено, что студентки-волейболисты, проживающие в Сибирском, Дальневосточном и Северо-Кавказском округах, имеют более низкий рост относительно сверстников, проживающих в Южном, Уральском, Центральном и Поволжском округах. Это свидетельствует о необходимости методической или иной работы с командами по компенсации разницы в ростовых показателях путем совершенствования прыжка и прыжковой выносливости, а также технико-тактических действий в защите.

Установлено наличие зависимости успешности соревновательной деятельности от ростовых показателей девушек волейболисток студенческих команд.

Литература:

1. Губа, В. П. Специфические особенности методики обучения волейболу в рамках реализации учебных программ в университетах и колледжах Китая и России / В. П. Губа, Ч. Сюй, А. С. Ананын // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XVIII Международной научно-практической конференции (Смоленск, 30–31 января 2024 г.). – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2024. – С. 70–75.
2. Пивень, Р. В. Морфофункциональные характеристики спортсменов, занимающихся волейболом / Р. В. Пивень, А. Я. Гриценко // Сборник статей Итоговой научной конференции военно-научного общества института за 2021 г.: материалы Итоговой научной конференции (Санкт-Петербург, 16–17 марта 2022 г.). Часть 2. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2022. – С. 22–25.
3. Всероссийская федерация волейбола: официальный сайт. – Москва, 2024. – URL: <https://volley.ru> (дата обращения: 19.05.2024).

Кычкина М.П.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПОВЫШЕНИЕ МАСТЕРСТВА С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СТУДЕНТОВ-ШАШИСТОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются инновационные технологии как средство для повышения мастерства студентов-шашистов.

Ключевые слова: шашки, студенческий спорт, инновационные технологии.

Введение. Студенческий спорт по виду спорта «Шашки» в последние годы становится все более популярным и актуальным как в Республике Саха (Якутия), так и за ее пределами. Важность этой игры в образовательной среде нельзя недооценивать, так как она способствует развитию аналитического мышления, стратегического планирования и командной работы. Интеллектуальное развитие в широком смысле этого слова понимается как развитие и уровень всех познавательных функций индивида: от ощущения и восприятие до мышления и воображения. Можно считать, что мыслительные процессы являются основным компонентом познавательной сферы психики ребенка. Поэтому в психологической и педагогической литературе содержание понятий «умственное развитие» и «интеллектуальное развитие» существенно не отличается [3].

Рассмотрим основные тенденции развития студенческого спорта по шашкам.

1. Инновационные методы обучения.

Использование цифровых технологий в обучении шашкам, включая приложения и онлайн-платформы (idraughts.org, playok.com), позволяет тренироваться и соревноваться на новом уровне. Применение электронных систем позволяет эффективно использовать значительный потенциал, который представляют мобильные телефоны, планшеты или личные компьютеры для повышения качества онлайн-обучения. Во время пандемии пришлось заниматься только онлайн. В это время наши спортсмены занимались у ведущих гроссмейстеров России и мира, участвовали в онлайн-турнирах с сильнейшими шашистами мира. На шашечных сайтах, приложениях есть возможность сыграть с реальными людьми с соответствующим рейтингом, решая комбинации получить баллы (тренер может проконтролировать), анализировать свои сыгранные партии, партии соперников. В этом приложении сохраняются все партии игроков, тем помогает тренерам разбирать, анализировать партии воспитанников.

Перечислим плюсы онлайн-обучения.

1. Экономия времени и средств на дорогу до учебного заведения.
2. Выбор и создание комфортной атмосферы для обучения.
3. Освоение новых компьютерных программ и инструментов.
4. Выполнение коллективных работ в новых условиях.
5. Возможность обучения из любой точки мира.
6. Контроль знаний инновационными способами.
7. Установление, как и в онлайн обучения, четких дедлайнов.

Анализ работ отечественных авторов по информатизации образования, посвященных актуальным вопросам изменения системы образования на современном этапе развития общества, позволяет сформулировать ряд принципов использования электронного обучения и используемых для его реализации технологий [2].

Кроме инновационных методов обучения существуют ряд важных тенденций.

2. Рост популярности шашек в профессиональных образованиях

С каждым годом все больше университетов и колледжей внедряют шашки в свою спортивную программу как элективный курс по физической культуре и спорту. Элективный курс по физической культуре и спорту посещают студенты из специальной медицинской группы. Это связано с тем, что с каждым годом ухудшается состояние здоровья подрастающего поколения. Помимо этого, нужно организовать спортивные клубы для студентов высшего спортивного мастерства, имеющих разряды кандидат в мастера спорта, мастер спорта России и гроссмейстер России.

3. Организация турниров и первенств.

В связи с ростом интереса к игре, организуются различные турниры и чемпионаты как на уровне вузов, так и между ними. В республике Саха (Якутия) организуются турнир по русским шашкам в международный день студенческого спорта, республиканский командный турнир среди студентов средних специальных учебных заведений и высших учебных заведений (личный, командный) и неофициальные турниры по разным учреждениям, в федеральном уровне турнир из единого календарного плана министерства спорта России - Первенство России среди студентов (личный, командный). Такие соревнования помогают выявить талантливых игроков и способствуют анализу и обмену опыта между участниками.

4. Поддержка и развитие тренерского состава.

Увеличение числа профессиональных тренеров по шашкам в учебных заведениях стало важным шагом для повышения уровня игры среди студентов. Программы повышения квалификации для тренеров также становятся актуальными.

5. Инклузивность и доступность.

Сейчас идет активное обсуждение о необходимости сделать шашки более доступными для студентов с инвалидностью. Это включает адаптацию правил и условий проведения соревнований, а также обучение тренеров.

6. Анализ результатов и внедрение новых идей.

Исследование результатов игр и практик других стран позволяет находить новые подходы к тренировкам и организации соревнований. Внедрение международного опыта в программы обучения может значительно улучшить уровень студенческого спорта по шашкам.

7. Финансирование и поддержка со стороны учебных заведений.

Сложности с финансированием остаются важным вопросом. Поддержка со стороны университетов, а также возможные спонсорские контракты могут значительно продвинуть развитие студенческих команд и турниров.

Используя, все эти вышеперечисленные, тенденции можно повысить мастерство студентов-шашистов Республики Саха (Якутия).

Материал и методы исследования. Итоговые протоколы чемпионатов Российского студенческого спортивного союза, отчеты квалификационной комиссии Федерации шашек Республики Саха (Якутия), приказы Министерства спорта России, собранные и хранящиеся в Федерации шашек Республики Саха (Якутия), послужили материалом для изучения, анализа и статистической обработки.

Результаты и их обсуждение. Из отчетов квалификационной комиссии Федерации шашек РС(Я) вырисовывается следующая таблица 1.

Таблица 1

Сравнение присвоений званий школьникам и студентам

	2018–2020 гг. (до пандемии)		с 2023–2024 гг. (после пандемии)	
	школьники	студенты	школьники	студенты
Мастер спорта РФ	5	7	9	2
Гроссмейстер РФ		1	1	2
Международный гроссмейстер		1		

Сравнение присвоений званий школьникам и студентам



Многолетние наблюдения за спортсменами-шашистами позволяет сделать вывод, что каждый спортсмен имеет свою кривую достижения спортивного результата, на спортивном пути. Материалом для таких выводов служат, как правило, сроки достижения спортсменом того или иного спортивного разряда. В настоящее время спортсмены могут достичь звания мастера спорта России, гроссмейстера России в школьные и студенческие годы. И заметим, что даже пандемия, полный локдаун не помешал в развитии шашечного спорта. В этом помогли инновационные методы обучения – использование цифровых технологий в обучении шашкам, включая приложения и онлайн-платформы.

Вывод. Анализ полученных результатов показал, что тренировки с помощью инновационных технологий, онлайн-обучение, соревнования международного, федерального уровня, в том числе соревнования РССС по шашкам способствовали росту спортивного мастерства студентов. При этом расширялись спортивные и творческие связи коллективов спортивных клубов вузов России. В целом, развитие студенческого спорта по шашкам является многообещающим направлением, которое требует комплексного подхода и активного участия всех заинтересованных сторон. Это не только способствует укреплению физической и интеллектуальной культуры среди студентов, но и формирует ценности дружбы, сотрудничества и честной борьбы.

Литература:

1. Барахсанов, В. П. Использование электронного ресурса в обучении игре го (бадук): учебное пособие / В. П. Барахсанов. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2023. – 84 с.
2. Гафурова, Н. В. Информатизация образования как педагогическая проблема / Н. В. Гафурова // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – №3.
3. Глебова, М. В. Организация высокопродуктивной умственной деятельности школьников // Программа спецкурса для учителей. – Санкт-Петербург: ЛГОУ им. А.С. Пушкина, 2000. – 36 с.
4. Кычкина, А. И. Система занятий шашками в целостном учебно-воспитательном процессе. // Педагогические науки. – 2004. – №2. – С. 91–92.
5. Кычкина, А. И. Шашки как предмет гуманитарного цикла в общеобразовательной школе / А. И. Кычкина, Н. Н. Кычкин, С. Д. Неверкович // Физическая культура и спорт: тенденции развития в условиях Азиатско-Тихоокеанского региона: Материалы Международной научно-практической конференции. – Якутск, 2004. – С. 29–40.

ОБЗОР СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ СТУДЕНТОВ СЕВЕРО-ВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ М.К. АММОСОВА

Аннотация. В статье рассмотрена ретроспектива спортивных достижений студентов Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова (далее – СВФУ) в пулевой стрельбе за период с 2009 по 2024 гг.

Ключевые слова: пулевая стрельба, студенты, соревнования, достижения.

Введение. Стрелковый спорт включает спортивную стрельбу из огнестрельного и пневматического оружия – нарезного (стрельба пулевая) и гладкоствольного (стрельба стеновая), а также из лука (стрельба из лука). Все перечисленные дисциплины являются олимпийскими. Причём впервые стрельба была представлена уже на I Олимпийских играх современности в 1896 году в Афинах [2]. Один из основателей современного олимпийского движения Пьер де Кубертен является семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, из винтовки, из винтовки по движущейся мишени. Допускается использование пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) и крупнокалиберных (7,62 мм (в); 7,62–9,65 мм (п)) винтовок и пистолетов. Из пневматического оружия стрельба осуществляется в стрелковом тире на 10 метров; из малокалиберного оружия – в стрелковом тире на 25 и 50 метров; из крупнокалиберного оружия – в полузакрытых и открытых стрельбищах [2].

Занятия пулевой стрельбой способствуют сопряжённому развитию физических (координация, сила, выносливость) и психических (внимание, память, эмоционально-волевая сфера) качеств, что играет положительную роль в воспитании гармонически развитого человека. Кроме того, они вырабатывают важные черты личности: трудолюбие, настойчивость, творческую увлеченность, выдержку, хладнокровие [1; 2].

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с апреля по июль 2024 года и включало анализ и обобщение сведений, содержащихся в протоколах соревнований по пулевой стрельбе из личного архива тренера, а также данных с официального сайта Стрелкового Союза России. Основными методами исследования являются обобщение и систематизация архивных документов, документов учёта и статистики, официальных Интернет-источников.

Результаты исследования. В 2009 году на базе Института физической культуры и спорта Якутского государственного университета (далее – ЯГУ) открылся филиал ГБУ РС(Я) ШВСМ. Тренировки по пулевой стрельбе проводились в стрелковом тире – ранее тир военной кафедры ЯГУ. В 2009–10 учебном году на кафедре зимних видов спорта открылось отделение пулевой стрельбы, на которое поступили 12 перспективных стрелков из разных районов республики. С 2009 года студенты начали участвовать в соревнованиях по виду спорта, в основном республиканского масштаба.

Первые соревнования, в которых отдельной командой участвовали студенты ЯГУ (ныне – СВФУ), были: Спартакиада образовательных учреждений РС(Я), республиканские соревнования, Чемпионаты города Якутска. Студенты ЯГУ (СВФУ) становились неоднократными чемпионами и призерами как в командном, так и в личном зачете (рис. 1).

Первыми крупными соревнованиями, на которые вуз выставил свою команду по пулевой стрельбе, был Чемпионат РС(Я) по пулевой стрельбе в зачёт V Спортивных Игр Народов РС(Я), проводившийся 14–16 июня 2010 г. в Якутске. В командном первенстве команда университета заняла 8 место из 18-ти команд республики. В личном первенстве в упражнении ВП-4 среди мужчин студент Института физической культуры и спорта ЯГУ (СВФУ) Варфоломеев Айял занял 2 место; среди женщин студентка Николаева Куннэй – 1 место, студентка Попова Вероника – 3 место (таблица 1).

В эти же дни проводились Всероссийские соревнования по пулевой стрельбе на Кубок ОАО «Золото Якутии», в ходе которых в упражнении ВП-4 первым мастером спорта России из числа студентов ЯГУ (СВФУ) стала Николаева Куннэй, набрав 390 очков (норма мастера спорта России составляла 387 очков). Спустя год спортсменка подтвердила квалификацию на Чемпионате России по пулевой стрельбе в Санкт-Петербурге (8–15 февраля 2011 г.), впервые в истории пулевой стрельбы РС(Я) попав в финал среди женщин в упражнении ВП-4 с суммой 394 очка и заняв 8 место. На этих же соревнованиях норматив мастера спорта России выполнила студентка вуза Жегусова Ирина.

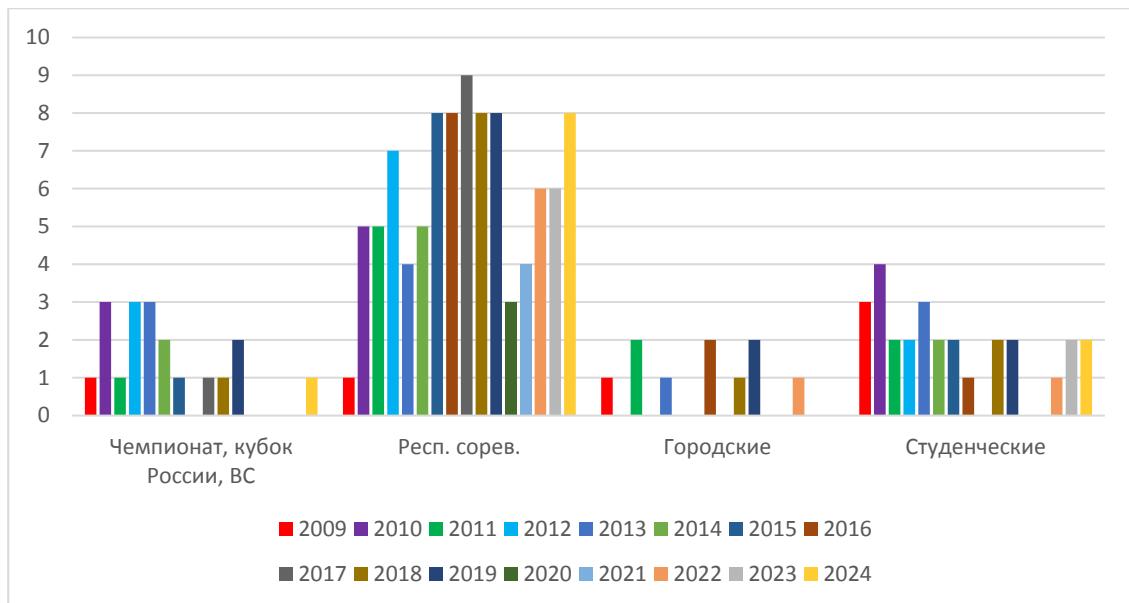


Рис. 1. Участие студентов ЯГУ (СВФУ) в соревнованиях по пулевой стрельбе в 2009–2024 гг.

18 января 2012 года в Санкт-Петербурге на Первенстве России (лично-командном) по стрельбе из пневматического оружия и ВС (личные) по стрельбе из пневматического оружия в командном первенстве в упражнении ВП-4Ж, набрав 1166 очков, студентки СВФУ заняли 2 место (Жегусова Ирина, Попова Вероника, Жегусова Иванна).

С 2013 года команда СВФУ начала выступать на значимых соревнованиях РС(Я) – Спартакиаде по национальным видам спорта «Игры Манчаары», которые проводятся каждые 4 года. Состав команды по стрельбе включал пять спортсменов: ветеран мужчина, мужчина, женщина, юноша, девушка. Стреляли из пневматической винтовки упражнение Белка-ПС (разработчик И.М. Гурьев), дистанция 10 метров, из трёх положений (с колена, лежа, стоя). На этих соревнованиях команда СВФУ заняла 2 место в своей подгруппе (таблица 2).

Таблица 1
Участие стрелков СВФУ в Спортивных играх народов Республики Саха (Якутия)

Год, место проведения	Фамилия, имя участника	Год рожд.	Категория участника	Упр.	Место в личном зачете	Место в команд. зачете
2010 г. г. Якутск	Попова Вероника	1992	женщина	ВП-4	3	8
	Варфоломеев Айял	1988	мужчина	ВП-4	2	
	Макеева Юлия	1990	женщины	ПП-2	15	
	Чоросов Анатолий	1990	мужчины	ПП-2	10	
2014 г. с. Намцы	Николаева Куннэй	1991	женщина	ВП-4	1	4
	Варфоломеев Айял	1988	мужчина	ВП-4	1	
	Горохова Дария	1985	женщины	ПП-2	11	
	Эверстов Владимир	1992	мужчины	ПП-2	3	
2022 г. с. Борогонцы	Николаева Елизавета	2000	женщина	ВП-40	4	7
	Захаров Уйусхан	2002	мужчина	ВП-40	1	
	Рожина Куннэй	2003	женщина	ПП-40	18	
	Халгаев Богдан	2000	мужчина	ПП-40	15	
	Кривошапкина Майя	1996	женщина, спорт глухих	ПП-40	8	
	Васильев Алексей		мужчина, спорт глухих	ПП-40	10	

Таблица 2
Участие стрелков СВФУ в Спартакиадах
по национальным видам спорта «Игры Манчаары»

Год, место проведения	Фамилия, имя участника	Год рожд.	Категория участника	Упр.	Место в личном зачете	Место в команд. зачете
2013 г. с. Чурапча	Бочкарева Аксинья	1999	девушка	Белка-ПС	2	2
	Петров Семен	2000	юноша	Белка-ПС	4	
	Сыромятникова Нарый	1992	женщины	Белка-ПС	2	
	Варфоломеев Айял	1988	мужчины	Белка-ПС	3	
	Макаров Анатолий	1945	ветеран	Белка-ПС	5	
	Бочкарева Аксинья	1999	девушка	Белка-ПС	21	
2017 г. с. Верхневилюйск	Петров Семен	2000	юноша	Белка-ПС	2	12 (2 место в подгруппе)
	Яковлева Алена	1997	женщина	Белка-ПС	2	
	Саввин Арсен	1996	мужчина	Белка-ПС	6	
	Элякова Изабелла	1960	ветеран	Белка-ПС	24	
	Макаров Анатолий	1945	ветеран	Белка-ПС	10	
	Николаева Даайана	2004	девушка	Белка-ПС	14	
2021 г. с. Бердигестях	Цой Ян	2000	мужчина	Белка-ПС	13	4
	Дорофеев Григорий	1971	ветеран	Белка-ПС	5	
	Кравченко Кристина	2006	девушка	Куропатка-ВПп	2	
	Гаврильева Анастасия	2002	женщина	Куропатка-ВПп	2	
	Устинов Дмитрий	1970	ветеран	Куропатка-ВПп	2	

В 2014 году на 2-м этапе III спартакиады молодежи России по Дальневосточному федеральному округу (13–14 мая 2014 г., Хабаровск) команда РС(Я) заняла 1 место. В команде из 11-ти стрелков восемь спортсменов являлись студентами СВФУ. Выполнялись олимпийские упражнения из малокалиберного и пневматического оружия. В упражнении МВ-9 чемпионкой стала Николаева Куннэй, призерами – Попов Сергей, Варфоломеев Айял, Жегусова

Иванна, Сыромятникова Нарыйа. В упражнении МВ-6 1 место занял Варфоломеев Айял, 2 место – Попов Сергей. В упражнении МП-6 3 место занял Эверстов Владимир. В упражнении ВП-6 чемпионом стал Варфоломеев Айял, призером – Попов Сергей. В упражнении ВП-4 1 место заняла Жегусова Иванна. В результате команда РС(Я) попала в финал 2-го этапа III спартакиады молодежи России (14–17 июля 2014 г., Казань), в котором команда девушек в упражнении ВП-4ж заняла 2 место, а в личном зачете Жегусова Иванна с результатом 411.1 (финал 182.8) заняла 3 место.

Студент автодорожного факультета СВФУ Цой Ян стал победителем в упражнении ВП-60м на Всероссийских соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия памяти выдающегося конструктора спортивного оружия, Заслуженного тренера СССР, заслуженного мастера спорта Е.Л. Хайдурова с результатом 240,5 очков (22–26 декабря 2018 г., Улан-Удэ) и на Всероссийских соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия (13–19 мая 2019 г., Красноярск).

В 2019 году на Всероссийских соревнованиях по пулевой стрельбе на призы легендарного снайпера ВОВ И.Н. Кульбертинова в составе сборной команды РС(Я) в упражнении ВП-180 студенты Саввин Арсен (ИФКиС) и Цой Ян (АДФ) заняли I место.

В 2020 г. в связи с переходом на дистанционное обучение по причине Пандемии коронавирусной инфекции все тренировки были приостановлены.

В 2022 году студент инженерно-технического института СВФУ Захаров Уйусхан участвовал на Первенстве Дальневосточного федерального округа по пулевой стрельбе среди юношей и девушек до 17 лет и среди юниоров и юниорок до 21 года и занял 2 место в упражнении ВП-ПС до 21 года (10–15 декабря 2022 г., Улан-Удэ).

Всего с 2009 года студенты участвовали в 148-ми соревнованиях различного ранга, из них: на Всероссийских и Дальневосточного федерального округа – 19 раз, на республиканских – 92 раза, на городских – 10 раз, на студенческих – 27 раз. В общей сложности спортсменами университета завоёвана 421 медаль (рис. 2).

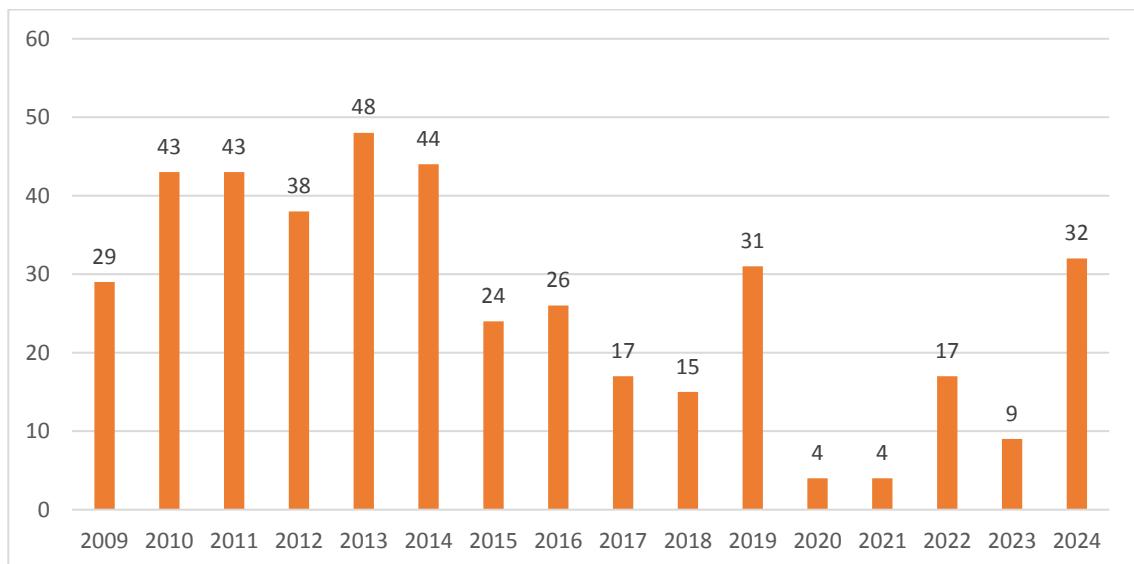


Рис. 2. Медали студентов ЯГУ (СВФУ) в соревнованиях по пулевой стрельбе в 2009–2024 гг.

За рассматриваемый период норматив мастера спорта России по пулевой стрельбе выполнили шесть студентов, мастера спорта РС(Я) – также шесть студентов.

Выводы. Проведённый ретроспективный анализ спортивных достижений в пулевой стрельбе студентов СВФУ свидетельствует о перспективности дальнейшего развития данного вида спорта в вузе.

Литература:

1. Иткис, М. А. Совершенствование методики обучения стрельбе из винтовки стоя в свете изучения функций некоторых анализаторов стрелка: дис. ... канд. пед. наук / Моисей Абрамович Иткис. – Ленинград, 1969. – 224 с.

2. Румба, О. Г., Павлова, А. Д., Ким, А. Н., Саввина, Н. В. Результаты педагогических наблюдений, проведённых в секциях пулевой стрельбы на территории Республики Саха (Якутия) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №11 (225). – С. 346–353. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.11. p346-353.

УДК 796.332.6

Скрябин С.П.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СИЛОВЫЕ И СКОРОСТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Аннотация. В рамках данного исследования изучалось влияние комплексных силовых и скоростных тренировок на показатели силы, скорости бега и вертикальных прыжков у футболистов. Комбинированные силовые и скоростные тренировки являются более эффективным средством улучшения силы, скорости бега и вертикальных прыжковых показателей у футболистов по сравнению с традиционными силовыми тренировками без скоростного компонента. Комбинированные тренировки могут включать в себя такие упражнения, как приседания со штангой со скоростными фазами, выпрыгивания из приседа с дополнительным сопротивлением, бег с отягощениями и спринтерские упражнения. Важно тщательно подбирать соотношение силовой и скоростной нагрузки, чтобы обеспечить оптимальные результаты. Комбинированные тренировки должны быть регулярными и интенсивными, чтобы добиться желаемых эффектов. Для достижения максимальных результатов рекомендуется постепенно увеличивать нагрузку и интенсивность тренировок. Помимо повышения силовых и скоростных показателей, комбинированные тренировки также могут улучшить функциональные движения, такие как бег и прыжки, которые имеют решающее значение для спортивных дисциплин, требующих взрывной силы.

Ключевые слова: мини-футбол, тренировки, скорость, сила, прыжки.

Введение. Выдающиеся футболисты отличаются высокими показателями силы и мощности, а также способностью к быстрому ускорению, резким сменам направления и мощным прыжкам. Такие качества находят отражение в динамике футбольных матчей, где игроки постоянно меняют темп, выполняя интенсивные действия с периодичностью каждые несколько секунд. Это создаёт условия для частых периодов активной игры. Основные элементы, такие как спринты, прыжки, маневры смены направления, удары по мячу, дриблинг, ускорения и замедления, а также подкаты и повороты, являются ключевыми для достижения высоких результатов в футболе [1].

Было проведено множество исследований, направленных на оценку воздействия разнообразных подходов к силовым тренировкам (использование тренажёров, свободных весов, комбинированных и функциональных упражнений) и их продолжительности на спортивные достижения. Результаты этих исследований различны: некоторые подтвердили положительное влияние на отдельные аспекты общей и специализированной футбольной подготовки, в то время как другие не выявили значимых улучшений. Замечены прогресс в максимальной силе верхней и нижней части тела, улучшение результатов в спринтерском беге на короткие дистанции и повышение высоты вертикального прыжка [2].

Силовые упражнения играют важную роль в улучшении мышечной силы и являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, как с точки зрения повышения производи-

тельности, так и для профилактики травм. Интеграция силовых тренировок с отработкой специфических спортивных умений может значительно улучшить результаты. Исследование эффектов интенсивных силовых и скоростных тренировок с применением дополнительных отягощений может предоставить научную основу для тренеров и специалистов по физической подготовке для включения таких программ в общий тренировочный процесс [3].

Целью данного исследования является анализ влияния комбинированных силовых и скоростных тренировок с отягощениями на развитие силы, улучшение скорости бега и повышение эффективности вертикальных прыжков у футболистов.

Организация и методы исследования. Участники исследования были разделены на три группы по десять человек в каждой. Первая группа занималась силовыми тренировками с добавлением скоростных упражнений в одной тренировочной сессии, вторая группа выполняла аналогичные силовые упражнения, но без скоростной составляющей. Третья группа служила контрольной. Для оценки вертикального прыжка использовались три различных теста: прыжок из приседа, прыжок со встречным движением и прыжок с падением. Скорость и сила бега оценивались по результатам тестов на дистанцию в 30 метров и максимальное количество повторений [3].

Результаты исследования. В ходе эксперимента было установлено, что футболисты первой группы, занимавшиеся силовыми и скоростными тренировками, показали лучшие результаты по сравнению с остальными группами. Вторая группа, выполнившая только силовые упражнения, также продемонстрировала улучшения, но в меньшей степени. Контрольная группа не показала значительных изменений в производительности (см. таблицу 1).

Таблица 1
Содержание тренировок

Периоды	Группа 1	Группа 2	Группа 3 – контрольная (5 повторений максимум)
	Выносливость, силовая выносливость, координация, гибкость		
1	1. Разминка (15 мин) 2. Силовая тренировка (8 повторений, 60 минут) 3. Активное восстановление с использованием футбольных навыков (10 мин) 4. Скоростная программа (15 мин) 5. Активное восстановление (10 мин)	1. Разминка (15 мин) 2. Силовая тренировка (8 повторений, 60 минут) 3. Тренировка техники с очень низкой интенсивностью (25 минут) 4. Активное восстановление (10 мин)	1. Разминка (15 мин) 2. Силовая тренировка (5 повторений, 60 минут) 3. Тренировка техники с очень низкой интенсивностью (25 минут) 4. Активное восстановление (10 мин)
2	1. Разминка (15 мин) 2. Силовая тренировка (6 повторений, 60 мин) 3. Активное восстановление с использованием футбольных навыков (10 мин) 4. Скоростная программа (15–20 мин) 5. Активное восстановление (10 мин)	1. Разминка (15 мин) 2. Силовая тренировка (6 повторений, 60 мин) 3. Тренировка техники с очень низкой интенсивностью (25–30 мин) 4. Активное восстановление (10 мин)	1. Разминка (15 мин) 2. Силовая тренировка (5 повторений, 60 мин) 3. Тренировка техники с очень низкой интенсивностью (25–30 мин) 4. Активное восстановление (10 мин)
3	1. Разминка (15 мин) 2. Силовая тренировка (3 повтора, 60 мин) 3. Активное восстановление с использованием футбольных навыков (10 мин) 4. Скоростная программа (20 мин) 5. Активное восстановление (10 мин)	1. Разминка (15 мин) 2. Силовая тренировка (6 повторений, 60 мин) 3. Тренировка техники (30 мин) с очень низким напряжением 4. Активное восстановление (10 мин)	1. Разминка (15 мин) 2. Силовая тренировка (5 повторений, 60 мин) 3. Тренировка техники (30 мин) с очень низким напряжением 4. Активное восстановление (10 мин)

Улучшение показателей в экспериментальных группах может быть связано с интеграцией силовых и скоростных упражнений, что подтверждает важность комплексного подхода к тренировкам.

Превосходство первой группы в тестах на 30-метровый рывок и прыжковые упражнения может указывать на более высокую эффективность их тренировочной программы, особенно если она включала элементы, специфичные для улучшения этих качеств.

Отсутствие травм свидетельствует о правильном распределении нагрузок и адекватности выбранных упражнений, что крайне важно для профилактики и обеспечения безопасности спортсменов.

Дальнейшие исследования могут включать более детальный анализ влияния отдельных компонентов тренировочной программы на различные физические качества, а также изучение долгосрочного эффекта таких тренировок.

Сравнительный анализ с другими методиками тренировок может помочь выявить наиболее эффективные подходы для развития скорости и силы у футболистов.

Таблица 2
Результаты тестирования спортсменов

Тест (6 сек)		1 группа комбинированная группа тренировок на сопротивление и скорость	2 группа группа тренировок только с отягощениями	Контрольная группа
Прыжок с приседанием	До	25.51 \pm 2.51	25.71 \pm 3.14	25.80 \pm 2.46
	После	27.50 \pm 3.36	26.19 \pm 3.45	26.06 \pm 2.56
Прыжок с падением	До	20.07 \pm 3.96	18.40 \pm 5.45	20.65 \pm 2.94
	После	21.18 \pm 3.65	18.88 \pm 5.47	21.34 \pm 4.11
Прыжок со встречным движением	До	27.83 \pm 2.80	27.24 \pm 3.41	28.32 \pm 2.79
	После	29.69 \pm 3.55	27.48 \pm 3.33	28.26 \pm 2.83
Скорость бега на 30 м	До	4.34 \pm 0.17	4.33 \pm 0.17	4.50 \pm 0.21
	После	4.19 \pm 0.14	4.31 \pm 0.16	4.48 \pm 0.20
Полуприсед	До	139.58 \pm 18.14	140.45 \pm 15.56	138.33 \pm 13.87
	После	151.66 \pm 20.59	154.54 \pm 15.72	140.41 \pm 13.39
Ускорение	До	64.16 \pm 6.33	65.45 \pm 7.56	69.16 \pm 5.14
	После	75.41 \pm 8.38	76.36 \pm 7.10	71.25 \pm 4.33
Сгибание ног	До	50.41 \pm 5.41	53.63 \pm 6.74	51.25 \pm 4.33
	После	59.58 \pm 5.82	62.27 \pm 5.64	52.50 \pm 5.43

Выводы.

1. Анализ индивидуальных откликов на тренировочные нагрузки внутри групп, чтобы определить, какие аспекты программы были наиболее эффективны для каждого спортсмена.

2. Изучение влияния тренировок на технические навыки и игровую производительность, так как улучшение физических качеств должно положительно сказываться на общей игровой практике.

3. Продолжение наблюдений за долгосрочными эффектами тренировочной программы, чтобы оценить её влияние на спортивную долговечность и профилактику травм.

4. Сравнение результатов с данными других исследований, чтобы понять, как программа соотносится с другими существующими методиками.

Литература:

1. Michailidis, Y., Fatouros, I. G., Primpa, E., Michailidis, C., Avloniti, A., Chatzinikolaou, A., Barbero-Alvarez, J. C., Tsoukas, D., Douroudos, I. I., Draganidis, D., Leontsini, D., Margonis, K., Berberidou, F., Kambas, A. (2013). Plyometrics' trainability in preadolescent soccer athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27 (1), 38–49. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3182541ec6.
2. Lesinski, M., Prieske, O., Granacher, U. (2016). Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 50, 781–795. DOI: 10.1136/bjsports-2015-095497.
3. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., Cronin, J. B., Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development- part 1: a pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29 (5), 1439–1450. DOI: 10.1519/JSC.00000000000000756.

Скрябин С.П.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

УЛУЧШЕНИЕ ЛОВКОСТИ ВРАТАРЕЙ В ФУТЗАЛЕ С ПОМОЩЬЮ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. Данная научная статья представляет исследование тренировки вратарей в футболе на ловкость. В работе исследуется влияние различных факторов на ловкость вратарей, предлагаются новые идеи и рекомендации для тренировок вратарей в футболе. Развитие ловкости влияет на результативность игрока, поскольку именно ловкие спортсмены часто оказываются на шаг впереди соперников, совершая виртуозные перехваты, отбивая мяч или прорываясь через поле, чтобы поразить ворота противника. В ходе проведенного исследования разработан набор упражнений, специально направленных на совершенствование ловкости футболистов. Одним из центральных аспектов исследования стало эмпирическое исследование, целью которого было улучшить ловкость вратарей в мини-футболе.

Ключевые слова: футбол, вратарь, ловкость, тренировка, упражнение.

Введение. Умение быть ловким вратарем в футболе является несомненно критически важным качеством. Ведь именно благодаря этому футболисты-вратари могут надежно защищать ворота своей команды и не допускать забивание мячей противниками. В результате проведенного исследования определены факторы, оказывающие влияние на ловкость вратарей в футболе, предложены идеи и рекомендации для эффективных тренировок вратарей, а также разработан комплекс тренировок на развитие ловкости у игроков.

В футболе вратарь играет решающую роль в защите ворот. Он должен не только быть ловким, но и иметь быструю реакцию и хорошую координацию движений, чтобы отбивать мячи и эффективно организовывать оборону. В отличие от классического футбола, вратарь в футболе должен быть способен работать с малыми пространствами, быстро и точно реагировать на направление ударов соперников и точно оценивать углы ворот [2].

Важным качеством вратаря является ментальная устойчивость, которая позволяет ему оставаться спокойным и принимать правильные решения в критических ситуациях, не допуская ошибок из-за эмоций или стресса. Вратарь, помимо безупречной спортивной формы, является неотъемлемой частью сплоченного коллектива. Эффективная коммуникация с другими игроками позволяет ему синхронизировать действия, предугадывать ходы соперников и обеспечивать мгновенное распределение мяча. Подобно нерушимой стене, исключительный вратарь становится непреодолимым препятствием для противников, гарантируя тем самым триумф своей команды на поле. Его способность быстро реагировать, принимать стратегические решения и координировать оборонительные маневры превращает его в краеугольный камень успеха на футбольном поле [1].

Для высококлассного голкипера в футболе наиболее существенным качеством являются молниеносные реакции, которые служат неотъемлемым ключом для успешного перехвата мяча, набирающего скорость звука. Вратарю необходимо мгновенно определить направление наносимого удара и оперативно переместиться в состояние готовности, чтобы безуказоризненно отклонить мяч в указанном направлении. Кроме того, вратарь должен уметь адаптироваться к различным типам ударов и выбирать наиболее эффективный метод отбивания мяча в каждой конкретной ситуации [4].

Координация движений – это еще один важный аспект ловкости вратаря. Он должен быстро изменять свою позицию, передвигаясь в разные стороны и контролируя свое тело,

чтобы избежать попадания мяча в ворота. Вратарь несет на себе ответственность за точность и скорость своих движений, разве что таким образом он может эффективно противостоять ударам, приходящим со всех сторон [3].

Гибкость играет критическую роль в достижении успеха в футзале. Вратарь обязан обладать способностью выполнять мгновенные и точные движения, чтобы ловить мячи, которые могут прилететь в его сторону с разных направлений. Кроме того, гибкость позволяет вратарю быстро и легко изменять свое положение на поле, особенно в тех узких пространствах, которые характерны для футзала.

В целом, успех команды зависит от ловкости и гибкости вратаря. Чем больше ловок и гибок вратарь, тем больше шансов на успешную защиту ворот. Именно поэтому ловкость является одним из основных критерии при тренировке и развитии навыков вратаря [5].

Чтобы достичь максимального уровня ловкости, тренировки должны включать упражнения на растяжку и растягивание мышц, а также разогревание перед тренировкой. Такой подход поможет избежать травм и увеличить гибкость вратаря, что позволит ему быстро и точно перемещаться по полю в любом направлении.

Для улучшения реакции и скорости вратаря на мяч, тренеры могут предложить специальные упражнения и тренажеры. Например, можно проводить тренировки на быстрые удары мяча в разных направлениях, упражнения на реакцию на звук, а также работать над тренировками, связанными с улучшением способности к работе на малых пространствах.

Развитие координации движений и силы рук играет ключевую роль в повышении мастерства вратаря, обеспечивая ему возможность успешно отражать удары и контролировать перемещение мяча в пределах своей территории. Упражнения на точность и скорость отбивания мяча, а также тренировки на удержание мяча в воздухе могут быть полезны в достижении этой цели. Одним из ключевых аспектов тренировки ловкости является работа с ментальным состоянием вратаря. Важно подчеркнуть, что для достижения успеха на поле ключевыми элементами являются способность сохранять спокойствие и концентрацию на протяжении всего матча. Для достижения этой цели вратарю рекомендуется регулярно проводить упражнения по концентрации, заниматься медитацией и использовать другие методики, способствующие сохранению внутренней уверенности и спокойствия в различных игровых ситуациях [2]. Развитие ловкости вратаря в футзале – это кропотливый и непростой процесс, который требует постоянного упорства и усердной работы. Тем не менее, в результате, вратарь может достичь большей уверенности и успеха на игровом поле, бережно охраняя свои ворота и принося победы своей команде.

Организация и методы исследования. Для исследования развития ловкости у вратарей в футзале проведено эмпирическое исследование, где участвовали шесть игроков, занимающих позицию вратаря в командах. Участники исследования разделены на две группы. Первая группа тренировалась в обычном режиме, при этом им было поручено самостоятельно работать над улучшением ловкости, разрабатывать соответствующие навыки и выполнять специальные упражнения. Вторая группа проходила тренировки с применением специального комплекса упражнений, направленного на повышение ловкости. Тренировки проводились три раза в неделю в течение одного месяца.

Комплекс упражнений, который включал в себя равномерное развитие множества навыков представлен внизу в таблице 1.

Таблица 1

Комплекс упражнений на развитие ловкости

Упражнение	Цель
На реакцию	Улучшить реакцию вратаря на направление и скорость мяча
На координацию	Улучшить координацию и точность движений вратаря
На силу рук	Улучшить силу и выносливость рук вратаря
На скорость реакции	Улучшить скорость реакции и мышечной быстроты вратаря
На работу в малых пространствах	Улучшить способность вратаря играть в узком пространстве и быстро переключаться между различными зонами ворот

Результаты исследования.

1. Тренировка реакции: вратарь должен быстро реагировать на направление и скорость мяча и прыгать в нужную сторону. Этую практику можно проводить на тренажере, чтобы отработать реакцию на различные направления удара по мячу.

2. Упражнения на координацию: вратарь должен выполнять различные движения с мячом, например, бить по мячу руками, ногами и головой, а также ловить его руками. Данное упражнение помогает улучшить координацию и точность движений вратаря.

3. Движение рук: вратарь подпрыгивает в воздухе, отбивает мяч и быстро встает. Это упражнение улучшает силу и выносливость рук вратаря.

4. Упражнение на скорость реакции: вратарь должен среагировать на звуковой сигнал и быстро перепрыгнуть на нужную сторону, чтобы отбить мяч. Это упражнение помогает улучшить скорость реакции и мышечную быстроту вратаря.

5. Упражнение «Узкое пространство»: вратарь должен отбить мяч в узком проходе между двумя препятствиями, встать и подготовиться к следующему удару. Это упражнение улучшает способность вратаря работать в узком пространстве и быстро переключаться между различными зонами ворот.

Перед началом упражнения важно размяться, чтобы избежать травм. Также важно постепенно увеличивать интенсивность и сложность упражнения, чтобы не перенапрячь мышцы и не вызвать травму.

До и после тренировки «Как бы вы оценили свою ловкость во время игры?» игрокам было предложено заполнить анкету на эту тему (игроки оценивали свои навыки по 10-балльной шкале). Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования

Игрок	Группа	До исследования (баллы)	В конце исследования (баллы)
№1	I	5	7
№2		6	7
№3		5	7
№4	II	7	8
№5		7	9
№6		6	8

Из таблицы видно, что на этапе «после тренинга» результаты обеих групп значительно выше, чем на этапе «до тренинга». Однако на обоих этапах результаты второй группы превзошли результаты первой. Это говорит о том, что упражнения, специально разработанные для повышения ловкости, более эффективны, чем обычные тренировки.

Выводы. Развитие ловкости играет ключевую роль в тренировочном процессе, способствуя увеличению подвижности, гибкости и эффективности вратаря в обороне.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, способствуют совершенствованию координации движений, скорости реакции и укреплению мышц и связок вратаря, что помогает предотвратить возможные повреждения.

Для достижения наилучших результатов необходимо индивидуально подбирать набор упражнений, учитывая особенности каждого игрока, и регулярно проводить тренировки.

Применение упражнений, направленных на развитие ловкости, позволяет вратарям повысить свой игровой уровень, достигать высоких результатов и предотвращать возможные травмы.

Литература:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник / Л. П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 2019. – С. 113.

2. Мищенко, Н. Ю. «Давайте играть в мини-футбол!»: технология планирования, организации и проведения уроков по мини-футболу: учеб. пособие / Н. Ю. Мищенко, Е. В. Романова, П. Я. Дугнис; АлтГУ, Каф. физ. воспитания. – Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2020.

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва: Спорт, 2019. – 656 с.

4. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов: учеб. пособие / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – Москва: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.

5. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства: учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / А. М. Якимов. – Москва: Спорт, 2019. – 177 с.

УДК.796

Шереметов А.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Тарасов А.Е.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Скрябина В.Ф.

ФГБОУ ВО «Арктический государственный
институт культуры и искусств»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Алексеев П.М.

ГБПОУ «Вилюйский профессионально-педагогический
колледж имени Н.Г. Чернышевского»
г. Вилюйск, Республика Саха (Якутия)

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ВРАТАРЕМ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается техника вбрасывание мяча вратарем в мини-футболе, как начало атакующих игровых действий, акцентируя внимание на основные технические приемы, ошибки, последствия и их исправления, а также предлагается комплекс упражнений для повышения уровня технической подготовленности вратарей.

Ключевые слова: вбрасывание мяча, технические приемы вратаря, тренировочный процесс, мини-футбол, игровая ситуация, дозировка, подходы.

Введение. В настоящее время мини-футбол развивается стремительными темпами, повышаются требования техническим и тактическим действиям, соответственно имеет постоянные и неожиданные изменения в игровых ситуациях. Одним из основных факторов победы является надежная игра вратаря, которого называют половиной команды. Чтобы достичь высоких результатов, вратарь должен стремиться овладеть всем арсеналом технических приёмов, а также научиться надежно, быстро и своевременно применять их на футбольной площадке. Поэтому к технической подготовленности вратарей предъявляются всё более высокие требования.

Целью исследования является выявление и пути исправления ошибок у вратарей мини-футбола при техническом приеме как вбрасывание мяча в игру.

Достичь уровня профессионального мастерства вратарей мирового класса непросто. Однако каждый юный спортсмен, выбравший для себя роль голкипера, должен к этому стремиться, добиваясь непрерывного повышения собственного технического мастерства в процессе многолетней подготовки [1].

На первом этапе изучались особенности и варианты вбрасывание мяча, которое, как правило, осуществляется одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу. В соответствие с правилами мини-футбола вратарь должен выполнить вбрасывание руками после выхода мяча за линию ворот, а также после получения его в пределах штрафной площади. Его задача – точно и быстро направить мяч рукой партнеру или в свободную зону [2; 3].

В мини-футболе вбрасывание мяча имеет несколько вариантов, которые показаны таблице 1.

Таблица 1

Варианты вбрасывание мяча вратарем

Варианты	Вбрасывание мяча вратарем
1	Из-за плеча с места
2	Из-за плеча в движении со скрёстными шагами
3	Из-за плеча в движении без скрёстных шагов;
4	Из-за плеча в прыжке
5	Из-за плеча после приземления
6	Одной рукой сбоку
7	Одной рукой снизу
8	Ногой с рук

Во втором этапе разработан комплекс упражнений с указанием дозировки нагрузок и общим содержанием, который был включен тренировочный процесс вратарей.

Тренировка проводился на базе спортивного зала МБОУ «Покровский СОШ №3 – ОЦ с УИОП», с группой вратарей в количестве 6 человек. Занимающиеся выполняли различного характера упражнений, для повышения и улучшение вбрасывания, который представлен в таблице 2.

Таблица 2

Комплекс упражнений для повышения качества вбрасывания мяча вратарями

Упражнения	Дозировка нагрузки	Содержание упражнений
1	2	3
<i>Основные упражнения для ввода мяча в игру голкипером</i>		
Броски мяча из-за плеча -снизу -сбоку	20 подходов	Вратари встают в колонну по одному. В 3–6 м., напротив располагается партнер с мячом. Он «выкатывает» мяч рукой игроку. Тот, подбрав мяч, таким же образом направляет его обратно, а сам перебегает в конец колонны. Теперь мяч передает второму номеру и т. д. Периодически вратари меняются местами со стоящим напротив колонны партнером. Футболисты занимаются в парах. Расстояние между партнерами 5–8 м. Игрошки поочередно передают мяч друг другу.
Броски мяча из-за плеча -с места -сбоку	50 подходов	Вратари занимаются в парах. Расстояние между партнерами 7–10 м. Они поочередно направляют мяч друг другу броском из-за плеча с места. Вариант: то же, но броски выполняются сбоку с места. Стоя в 4–5 м от стенки, игроки различными способами направляют мячи рукой в это препятствие, акцентируя внимание на заключительном движении кисти руки.

Продолжение таблицы 2

1	2	3
Броски мяча в движении -скрёстные шаги -без скрёстных шагов	По 10 подходов на каждый вид упражнения	На площадке на расстоянии 20, 25 и 30 м от ворот обозначаются три круга диаметром 1–1,5 м. Вратари поочередно выполняют попадание в ту ли иную цель броском различными способами с места. Вариант: то же самое, но броски осуществляются после выполнения скрестных шагов, в движении без скрёстных шагов, в прыжке, в движении после приземления.
Броски мяча -в прыжке - после приземления	По 20 подходов на каждый вид упражнения	Занимающиеся выполняют в парах. Партнеры встают в 20–30 м друг против друга и поочередно ударом ногой с лета или с полулета посылают мячи верхом, предварительно подбросив перед собой. В 30–35 м от штрафной площади обозначаются два круга диаметром 1,5–2 м. Расстояние между кругами 5–6 м. Вратарь занимает место в воротах. Его партнер набрасывает мяч на вратаря верхом. Поймав мяч, вратарь подбрасывает мяч перед собой и направляет его в указанную партнером цель ударом с лета или с полулета. Вариант: партнер передает мяч на вратаря низом.
Выбивания мяча ногой с рук -с лета -полулета	По 30 подходов на каждый вариант упражнения	Упражнение выполняют два вратаря. Один из них занимает место в середине ворот. Другой, стоя сбоку от ворот, набрасывает мяч в середину штрафной площади. Первый выбегает из ворот и ловит мяч. Подбросив мяч перед собой, он ударом с лета или с полулета направляет его в обозначенную на другой половине поля цель. Вариант: мяч направляется в противоположные ворота.
<i>Дополнительные упражнения по технической подготовке вратарей</i>		
На чувство мяча и рук	10 подходов на каждую руку	Занимающиеся держат мяч в одной руке, выполняя этой рукой круговые движения вперед и назад. Упражнение выполняется попеременно правой и левой рукой.
На чувство мяча и рук	10 подходов	Голкипер вытягивает руки в стороны-вверх, перебрасывая мяч с руки на руку.
Контроль мяча в пространстве	10 подходов	Голкипер держит мяч в руках. Наклоняясь вперед, он бросает мяч между ног за спину так, чтобы он пролетел над головой. Выпрямившись, ловит мяч перед собой. Вариант: после броска мяч направляется вверх. Выпрямившись, вратарь разворачивается на 180° и ловит мяч над головой.
На чувство мяча, туловища и ног	10 подходов в каждую сторону	Наклонившись вперед, вратарь перекладывает мяч из рук в руки вокруг туловища или ног. Вариант: 1) мяч перекладывается из рук в руки по «восьмерке»; 2) мяч перекатывается по поверхности площадки вокруг ног или по 8-ке.
На чувство ног	10 подходов в каждую сторону.	Голкипер садится, приподняв выпрямленную ногу, и перекладывает мяч из руки в руку так, чтобы мяч проходил под этой ногой.
Технические ошибки		Последствия ошибок Как исправить ошибки, на что делать акцент в учебно-тренировочных занятиях
Вратарь неправильно распоряжается мячом. Например, неправильно его выкидывает, выбивает. Из-за таких ошибок мяч может оказаться у соперника, причем у него сразу же появляется хороший голевой момент.	Гол соперника, голевой момент противника.	Никогда не отдавайте мяч своему игроку на вашей половине поля, когда рядом находится соперник. Можно выкидывать или выбивать мяч рядом к чужим воротам. Если мяч у вас в руках или вы бьете свободный удар от ворот, то не торопитесь отдать мяч своему игроку, сделайте паузу и посмотрите всех своих игроков. Отдавайте пас только тому игроку, который ждет от вас мяча. Причем, если он находится на вашей половине поля, то он должен стоять один.

Окончание таблицы 2

1	2	3
Вратарь делает замах с наименьшей амплитудой резким движением.	Неточность передач до партнера. Суетливость, спешка, приведёт к волнению, а значит потери концентрации во время матча.	Дыхательные упражнения, после проведенной атаки соперника, вратарь прежде чем взять мяч в руки должен делать глубокий вдох и плавный выдох.
Вратарь долго ищет кому отдать и в конце концов принимает не верное решение. Или же принимает суетливые решения.	Передача противнику. Гол соперника. Автогол.	Голкипер должен удобно и своевременно вбрасывать мяч партнеру. Найти золотую середину. Баланс между собой, партнёром и противником, а также временным отрезком на ввод мяча. В первую очередь руководство вратаря партнёрами по команде. «От дирижёра играет весь оркестр». Если партнер находится рядом, то мяч должен катиться по полу.
При прессинге противником полевые игроки решаются разыграть передачу через вратаря. Голкипер неудачно обрабатывает или же выполняет неудобную передачу партнеру.	Стандарты, фолы, 10 метровый удар.	Чтобы улучшить игру ногами, подключайте вратаря в игровые упражнения (квадраты, удержания мяча и т. д.). Давать больше играть в поле на всех позициях. Вратарь – это тот персонаж, который может сыграть и в нападении, и в обороне, а не только на линии ворот.
Вратарь не знает, не помнит, что делать в игровых моментах, Партнёры не видят, когда соперник первый на мяче, когда контроль противника высокий	Стандарты, проигранные игровые единоборства	Если не знаете кому отдать мяч, то просто выбейте его подальше от своих ворот. Например, к чужим воротам. Если бьете свободный удар от ворот и хотите вынести мяч подальше, то удар следует сильно наносить подъёмом ступни по нижней части мяча. Тогда он полетит вверх. Если кажется, что кому-то игроку вашей команды удобно было бы отдать пас, но он вас не видит, то позовите его. Вратарь должен часто подсказывать своим игрокам. Вбрасывать мяч в ту зону. К примеру: на линии поля, где сопернику неудобно будет начать атаку или же пробить с позиции

На третьем этапе составлен план тренировочного процесса с использованием комплекса упражнений, которые позволяют повысить качество игры вратаря. Подобранные средства и методические приёмы, направлены на увеличение результативности и уменьшение ошибок в соревновательной деятельности.

Вывод. Таким образом, составленный комплекс упражнений для повышения технического приёма в мини-футболе, ввод мяча вратарем в игру позволяет сделать следующие выводы:

- добиться непрерывного повышения технического мастерства в процессе многолетней подготовки;
- рационально запланировать этапы тренировочного процесса;
- определить конкретные промежуточные задачи;
- подобрать эффективные средства и методические приёмы для достижения поставленной цели;
- уметь разобрать технические приёмы, ошибки и пути их исправления.

Следует отметить, что дальнейшие перспективы технического приёма вратарем в мини-футболе тесно связаны и зависят от

уровня подготовленности голкипера, от мышления и оценки игровых действий и ситуаций во время соревнований.

Литература:

1. Алиев, Э. Г. Мини-футбол (футзал) / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2012. – С. 89–92.
2. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке / С. Н. Андреев. – Москва: Спорт, 2020. – 9 с.
3. Андреев, С. Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале) / С. Н. Андреев, Г. Н. Гаргуля. – Москва: Советский спорт, 2011. – 14 с.

УДК 796.326

Мярикянов А.Р.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Сабарайкин С.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У НАЧИНАЮЩИХ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В СЕВЕРО- ВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ М.К. АММОСОВА

Аннотация. В статье рассмотрено формирование морально-волевых качеств у начинающих студентов-волейболистов с применением различных методик.

Ключевые слова: морально-волевые качества, волейбол, методика, трудности, преодоление трудностей, двигательная активность, развитие.

Введение. Период перехода к юношеству представляет собой время значительных изменений, которые влияют на формирование личности и охватывают различные аспекты жизни. В этот ключевой момент подросток испытывает серьезные физиологические трансформации, которые способствуют его превращению в взрослого человека. Социальная сфера также претерпевает изменения: отношения с родителями и сверстниками переосмысяются, перемещаясь от семейного окружения к более широкому обществу. Обсуждение важных жизненных тем и совместные проекты становятся основой молодежной коммуникации, что помогает юношам найти свое место среди единомышленников. Этот критический этап развития, сопровождаемый умственным ростом и усилением навыков, закладывает фундамент для перехода к взрослой жизни. В интеллектуальном плане подростки развивают навыки, необходимые для эффективного взаимодействия в группах и нахождения своей ниши среди сверстников.

Исследование акцентировано на формировании морально-волевой сферы начинающих заниматься волейболом спортсменов, так как определенный уровень этих качеств является необходимым для достижения успеха в спорте. Особенно в условиях Крайнего Севера, хотя есть некоторые публикации, обращающиеся к аспектам тренировочного процесса и физического воспитания в различных климатических условиях, их недостаточно для полного разрешения актуальных проблем.

Актуальность данной проблемы подчеркивается ростом требований к улучшению морально-волевых качеств подростков-спортсменов, что оправдывает необходимость дальнейших исследований. В рамках исследования предполагалось, что успех в улучшении этих качеств зависит от следующих факторов:

- выявление ценностных ориентаций личности в сфере физической культуры и спорта;
- учет специфики региональных и национальных особенностей Севера;

- овладение занимающимися знаниями и практическими навыками по развитию морально-волевых качеств;
- создание условий, способствующих проявлению этих качеств.

Организация исследования. В нашем исследовании рассматривался индивид как целостное, свободное в своем выборе в познании и творчестве существо. В исследовании приняло участие 15 студентов, а его реализация проводилась на базе Северо-Восточного университета им. М.К. Аммосова в Якутске. Экспериментальная часть, направленная на развитие морально-волевых качеств у начинающих волейболистов, предоставляет большие возможности для личностного роста молодежи. Материалы и результаты нашего исследования расширяют перспективы формирования этих качеств.

Исследование было проведено с использованием методик, как изучение импульсивности и волевой регуляции; «Социальная смелость Р. Кеттелла; тест «Самооценка силы воли», описанный Н.Н. Обозовым.

В результате проведенного констатирующего эксперимента были получены данные о силе воли среди молодых спортсменов. В группе наблюдается преимущественно средний уровень воли, некоторые участники демонстрируют высокий уровень, в то время как у других выявлены признаки слабого уровня воли. На основании этих данных можно прийти к выводу, что развитие воли у юношей на текущем этапе недостаточно, и это обуславливает необходимость коррекционной программы. Эта программа состоит из цикла тренировок по волейболу на протяжении всего учебного года с упражнениями, направленными на достижение конкретного результата.

Таким образом, данное исследование подтверждает ключевые идеи гипотезы и выявляет эффективные педагогические условия для совершенствования морально-волевых качеств молодых спортсменов.

1. Страгическое следование учебно-тренировочному процессу способствует формированию целеустремленности и настойчивости. Для достижения этой цели необходимо регулярно проводить тренировки и придерживаться запланированных нагрузок. Эффективность повышается благодаря участию в соревнованиях с более сильными соперниками.

2. Качества, такие как выдержка и самообладание, развиваются в процессе преодоления различных трудностей, возникающих во время тренировок и состязаний. Их развитию способствует выполнение задач в ограниченные сроки и преодоление дополнительных трудностей в условиях усталости.

Выводы. На основе проведенного исследования можно сделать несколько ключевых выводов. Подготовка волейболистов, сочетающая в себе физические, технические и тактические аспекты, тесно связана с психологическими компонентами. Увеличение интенсивности соревнований и экстремальные условия спортивных состязаний ставят перед спортсменами новые задачи и трудности, что требует соответствующей психологической подготовки. Достижение спортивных рекордов предполагает максимальное использование как физических, так и психических ресурсов. Тем не менее, для выполнения этих требований необходимо развитие специфических индивидуальных навыков, зависящих от структуры личности, включая ее идеологические и моральные основы.

Литература:

1. Беляев, А. В. Волейбол: учебник / А. В. Беляев, М. В. Савин. – Москва: Физкультура, образование и наука, 2000.
2. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. – Москва: Проповедование, 1989.
3. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.

ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

УДК – 796.034.2-057.875

Бандеров Н.А.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Кудрин Е.П.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ТРЕНАЖЕР «ТАНЦУЮЩИЙ СТУЛ» ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ

Аннотация. В данной статье рассматривается тренажер «танцующий стул» (ортопедический стул) как одно из средств профилактики травм в спортивной подготовке масрестлеров. Разработан специальный комплекс упражнений на тренажере «танцующий стул», который во время тренировочного процесса способствовал развитию подвижности позвоночного столба, тазобедренного сустава и профилактике травмы спины студентов занимающихся мас-рестлингом.

Ключевые слова: ортопедический стул, танцующий стул, профилактика травм, позвоночник, гибкость, мас-рестлинг.

Введение. Все виды спорта будь интеллектуальные, циклические, единоборства имеют свои специфические виды травмы. Факторами, которые способствуют травмам для видов спорта являются изменяющиеся правила вида спорта, чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки, нехватка витаминов и минералов и др. [1; 10].

Мас-рестлинг как вид силового вида единоборств также имеет свои виды травм. В последнее время спортсмены получают такие виды травм как растяжение или в худшем случае разрыв задней мышцы бедра, плечевого пояса, мышц поясничного или грудного отдела позвоночника, разрыв мозолей на ладони. Все вышеописанные травмы с применением различных восстановительных мероприятий восстанавливаются. Одним из самых коварных или серьёзных травм считаются протрузии или грыжи позвоночного столба. Так как, наибольшую нагрузку в позвоночнике получают следующие отделы позвоночника поясничный отдел и грудной отдел [3; 5; 6; 8].

Анализ научно-методической литературы показал, что спортсмены в мас-рестлинге травмы получают во время соревнования, частично во время тренировки. Наблюдения вывили, что наиболее распространенными травмами в мас-рестлинге являются: повреждения кожного покрова на ладонях, которые составили 49,0% от общего числа всех фиксированных травм в наблюдаемой группе спортсменов, количество травм спины составило 15,7%, травмы плеча и мышц верхнего плечевого пояса 15,7%, также спортсмены часто получали повреждения задней группы мышц бедра 11,8%. [7; 8].

Существуют множество методов и средств профилактики травм в мас-рестлинге. Одним из средств профилактики травматизма спины являются пояс штангиста, массаж, различные упражнения на гибкость и правильная программа силовых тренировок с учетом силовых показателей спортсменов, правильная техника выполнения упражнений с тренажерами.

В целях профилактики травмы и развития крепкой осанки был придуман ортопедический стул, первое изобретение который имеет патент автор Б.Г. Кайо, в далеком 1933 году. Далее

идет прогресс обновление 1992 году автор Е.П. Бойко, 1994 году В.П. Фесенко, и т. д. По мере развития данный стул в настоящее время переименован на «Танцующий стул», который имеет следующие функции рис. 1.

1. Улучшает осанку.
2. Укрепляет мышцы позвоночника.
3. Нормализует кровообращение.
4. Развивает усидчивость.
5. Нормализует тонус.
6. Улучшает работу вестибулярного аппарата.



Рис. 1. Различные варианты «Танцующего стула»

На практике в спортивной подготовке по мас-рестлингу данный «Танцующий стул» не был исследован. Гипотеза исследования: мы предполагаем, что применение «Танцующего стула» в процессе спортивной подготовки в мас-рестлинге укрепит и улучшит подвижность позвоночного столба и что послужит одним средств профилактики травматизма позвоночного столба в мас-рестлинге.

Организация исследования. Местными мастерами был изготовлен аналог «Танцующего стула», который очень компактный, мобильный, можно использовать везде, на работе, дома и т. д., рис. 2.



Рис. 2. Самодельный тренажер «Танцующий стул»

Для обоснования данной гипотезы мы разработали комплекс упражнений на тренажере «Танцующий стул» для развития подвижности позвоночника студентов, занимающихся мас-рестлингом. В основу комплекса входят следующие упражнения:

Упражнение 1. Исходное положение сидя на стуле, ноги врозь, руки в стороны. На раз-два выполняем наклоны туловищем вперед-назад, три-четыре влево-вправо. Методические указания, спину держим прямо, руки работают как баланс, держат равновесие.

Упражнение 2. Исходное положение сидя на стуле, ноги врозь, руки в стороны. На раз-два выполняем повороты туловища влево, три-четыре вправо. Методические указания, спину держим прямо, руки работают как баланс, держат равновесие.

Упражнение 3. Исходное положение сидя на стуле, ноги врозь, руки в стороны в локтях согнуты. На раз-два-три-четыре выполняем круговые движения туловищем влево, пять-шесть-семь-восемь вправо. Методические указания, спину держим прямо, руки работают как баланс, держат равновесие.

Упражнение 4. Исходное положение сидя на стуле, ноги врозь, руки вверх. На раз-два выполняем наклоны тазобедренным суставом влево-вправо, три-четыре вперед-назад. Методические указания, спину держим прямо, руки работают вверх прямые в локтевых суставах.

Упражнение 5. Исходное положение сидя на стуле, ноги врозь, руки в стороны. На раз, два, три, четыре выполняем круговые движение тазобедренным суставом влево, пять-шесть-семь-восемь круговые движения тазобедренным суставом вправо. Методические рекомендации – выполняем круговые движения осторожно, держим равновесие, постепенно увеличиваем амплитуду движения, руки работают как баланс, держат равновесие.

Упражнение 6. Исходное положение сидя на стуле, ноги врозь, руки на затылок. На раз, два, три, четыре выполняем круговые движение туловищем влево, пять, шесть, семь, восемь круговые движения туловищем вправо. Методические рекомендации – выполняем круговые движения осторожно, держим равновесие, постепенно увеличиваем амплитуду движения.

Упражнение 7. Исходное положение сидя на стуле, одна нога согнута и поставлено на бедро другой ноги, руки в стороны, согнуты в локтях. На раз, два, три, четыре выполняем круговые движение тазобедренным суставом влево, пять, шесть, семь, восемь круговые движения тазобедренным суставом вправо, руки работают как баланс, держат равновесие. Далее меняем исходное положение и выполняем те же движения.

Упражнение 8. Исходное положение сидя на стуле, ноги врозь, руки в стороны. На раз, два, три, четыре отрываем ноги от пола держи равновесие, пять, шесть, семь, восемь отдых. Методические рекомендации – плавно отрываем ноги держим равновесие, спина прямая, руки работают как баланс, постепенно по мере возможности увеличиваем время баланса.

Для обоснования данного комплекса упражнений мы провели педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняли 10 студентов, которые занимаются мас-рестлингом. Из 10 студентов 4 студента женского пола. 10 студентов разделили на две идентичные группы – контрольная и экспериментальная. Контрольная группа занималась по общепринятой программе, а экспериментальная группа в неделю три раза после силовых тренировок и тренировочных схваток использовали разработанный наш комплекс общей продолжительностью 5–7 минут. Каждое упражнение выполняли по 30–40 секунд после тренировки. Основная цель была расслабить нагруженные мышцы. с февраля 2024 г. по апрель 2024 г. на базе Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, институт физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Для выявления эффективности нашего разработанного комплекса до и после педагогического эксперимента принимали тестовые упражнения для оценки уровня развития гибкости:

1. Наклон вперед из положения стоя.
2. Наклон стоя в сторону.
3. «Мостик».

Результаты подвижности позвоночника студентов, занимающихся мас-рестлингом контрольной и экспериментальной групп до и после освоения комплекса упражнений «Танцующий стул» для развития подвижности позвоночника студентов, занимающихся мас-рестлингом (таблица 2, 3, 4).

Таблица 1

Результаты упражнения «наклон вперёд из положения стоя»
до и после педагогического эксперимента экспериментальной контрольной группы

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№ испытуемого	Наклон вперёд из положения стоя в см. (до эксперимента)	Наклон вперёд из положения стоя в см. (после эксперимента)	№ испытуемого	Наклон вперёд из положения стоя в см. (до эксперимента)	Наклон вперёд из положения стоя в см. (после эксперимента)
1	7	10	1	7	8
2	9	13	2	8	10
3	7	10	3	9	11
4	10	14	4	11	13
5	9	12	5	8	11
X	42	59	X	43	53
Разница в единицах	17	Разница в единицах		10	
Общий средний прирост 28,81%		Общий средний прирост 18,86%			

Таблица 2

Результаты упражнения «наклон туловища в сторону стоя»
до и после педагогического эксперимента экспериментальной контрольной группы

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№ испытуемого	Наклон туловища в сторону стоя (до эксперимента)	Наклон туловища в сторону стоя (после эксперимента)	№ испытуемого	Наклон туловища в сторону стоя (до эксперимента)	Наклон туловища в сторону стоя (после эксперимента)
1	12	16	1	10	12
2	9	13	2	10	11
3	10	14	3	11	12
4	11	16	4	11	13
5	12	15	5	10	12
X	54	74	X	52	60
Разница в единицах	20	Разница в единицах		8	
Общий средний прирост 27,02%		Общий средний прирост 13,33%			

Таблица 3

Результаты упражнения «Мостик» до и после педагогического эксперимента
экспериментальной контрольной группы

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№ испытуемого	«Мостик» (до эксперимента)	«Мостик» (после эксперимента)	№ испытуемого	«Мостик» до эксперимента)	«Мостик» (после эксперимента)
1	76	74	1	75	74
2	78	77	2	76	73
3	77	75	3	78	76
4	80	77	4	79	75
5	80	76	5	80	77
X	391	379	X	388	375
Разница в единицах	12	Разница в единицах		13	
Общий средний прирост 3,06%		Общий средний прирост 3,35%			

Выводы. По итогам педагогического эксперимента разработанный комплекс показал эффективность у обеих групп в двух тестовых упражнениях. Это наклон вперед стоя у экспериментальной группы увеличилась на 28%, это больше на 10% чем у контрольной группы. В упражнении наклон туловища стоя в сторону у экспериментальная группа гибкость после эксперимента увеличилась на целых 27%, что больше на 14% у контрольной группы. Упражнение «Мостик» показал почти одинаковые результаты у обеих групп, у обеих групп увеличилась на 3%. Данное тестовое упражнение «Мостик» по итогам педагогического эксперимента мы пришли к заключению, что не подходит для данного исследования. Спортсмены, которые приняли участие в данном исследовании положительно отзываются о данном тренажере «Танцующий стул», решили в будущем приобрести для себя и пользоваться всей семьей. По итогам научного исследования мы рекомендуем всем спортсменам приобрести данный тренажер «Танцующий стул», ведь правильная, сильная спина необходимо для всех видов спорта. Все данные итоги свидетельствуют, о том, что данный тренажер «Танцующий стул» благоприятно воздействует на подвижность и профилактику травмы позвоночника спортсменам занимающихся мас-рестлингом.

Литература:

1. Баранхин, О. В. Статистика травм среди занимающихся силовыми видами спорта / О. В. Баранхин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8. №3. – С. 93–99.
2. Бойко, Е. П. Устройство для определения подвижности позвоночника / Е. П. Бойко // Авторское свидетельство SU 1752349 A1, 07.08.1992. Заявка №4853312 от 23.07.1990.
3. Иванов, Ю. Ю. Специальные средства тренировки для профилактики травм в мас-рестлинге / Ю. Ю. Иванов, М. И. Борохин // в сборнике: актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых и специалистов физической культуры и спорта памяти доктора педагогических наук, профессора, академика МАНПО Николая Калиновича Шамаева. – 2020. – С. 214–218.
4. Кайо, Б. Г. Ортопедический стул / Б. Г. Кайо // Авторское свидетельство SU 42261 A1, 31.03.1935. Заявка №136633 от 23.10.1933.
5. Кудрин, Е. П. Проблемы травматизма на соревнованиях по мас-рестлингу и пути их решения / Е. П. Кудрин, Е. В. Черкашина, В. Н. Алексеев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11. №3. – С. 128–134.
6. Павлов, П. И. Реабилитационные мероприятия при протрузии межпозвонковых дисков поясничного отдела позвоночника у спортсменов, занимающихся мас-рестлингом / П. И. Павлов, Е. П. Кудрин, А. П. Уларов // Кочневские чтения – 2020: Материалы V Всероссийской научно-практической (очно-заочной) конференции. – 2020. – С. 39–46.
7. Плотникова, Л. П. Анализ спортивных травм в мас-рестлинге / Л. П. Плотникова, А. А. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгата. – 2020. – №12 (190). – С. 167–170.
8. Плотникова, Л. П. К вопросу организации профилактики спортивных травм в мас-рестлинге / Л. П. Плотникова // Ломоносов – 2021: материалы Международного молодежного научного форума. – 2021.
9. Фесенко, В. П. Ортопедический стул / В. П. Фесенко, П. П. Киричек, В. А. Сафонов // Патент на изобретение RU 2012287 С1, 15.05.1994. Заявка №4934317/14 от 07.02.1991.
10. Чамкаев, Н. Д. Специфика травм и их профилактика в различных видах спорта / Н. Д. Чамкаев, Р. Р. Гарифуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа, 2023. – С. 152–155.

Бубякина Е.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ НАСТОЛЬНЫХ ИГР «ХАБЫЛЫК» И «ХААМЫСКА»

Аннотация. В данной статье исследовано развитие мелкой моторики младших школьников посредством настольных игр «хабылык» и «хаамыска». Раскрыта актуальность исследования, а также понятия: «моторика», «мелкая моторика». Проведена исследовательская работа по выявлению уровня развития мелкой моторики младших школьников. Выявлен общий уровень развития мелкой моторики рук у младших школьников. Определена эффективность настольных игр «хабылык» и «хаамыска» по развитию мелкой моторики в младшем школьном возрасте.

Ключевые слова: мелкая моторика, развитие мелкой моторики, младший школьник, игры, настольные игры, хабылык, хаамыска.

Введение. Мелкая моторика считается главным навыком в жизни каждого младшего школьника. Ведь формирование психической организации младших школьников включает в себя развитие как интеллектуальное, так и сенсомоторное развитие мелкой моторики. Под моторикой педагоги, психологи понимают приобретение различных двигательных актов путем овладения отдельными движениями, их усвоения, интеграции и последующего использования в рамках двигательной деятельности.

Развитие и совершенствование мелкой моторики считается основным стимулом развития центральной нервной системы, всех психических процессов и речи. Анализ и синтез обработки информации в ЦНС позволяет сознательно выбирать наиболее сложные двигательные функции. Дети понимают, что, когда их моторика улучшается, они чувствуют себя более комфортно в любой ситуации и обстановке.

Навыки мелкой моторики необходимы, потому что они являются необходимыми жизненными навыками, связанными со школой и повседневной жизнью. Движения рук и пальцев должны быть достаточно точными и скоординированными, чтобы можно было легко рисовать, одеваться, писать и выполнять другие действия.

Организация и методы исследования. Рассмотрим понятия «моторика» и «мелкая моторика».

Н.А. Бернштейн определил термин моторика как двигательную активность тела или отдельных органов. Под моторикой понимает последовательность движений, которые в совокупности необходимы для выполнения конкретной задачи [1].

А.Л. Сиротюк определяет мелкую моторику как развитие мелких мышц пальцев и умение использовать их для выполнения мелко координированных операций и движений малой амплитуды. Сенсомоторные навыки, или просто моторика, – двигательные системы, приобретающие степень автоматизации как операции в структуре целенаправленной деятельности человека. Уникальная способность человека, состоящая из соответствующих двигательных реакций на воздействие внешних раздражителей [3].

Развитие мелкой моторики у детей младшего возраста происходит постепенно и последовательно. Важную роль играют движения глаз и рук, а также координация движений обеих рук.

Мы провели исследовательскую работу по выявлению уровня развития мелкой моторики младших школьников. В исследовании приняло участие 16 младших школьников. Нами были использованы следующие методики диагностики уровня мелкой моторики.

1. Методика «Лес».
2. Методика «Крутые виражи».

3. Методика «Линии».
4. Методика «Цветок».

По проведенным методикам мы выявили общий уровень развития мелкой моторики рук у младших школьников рисунок 1.

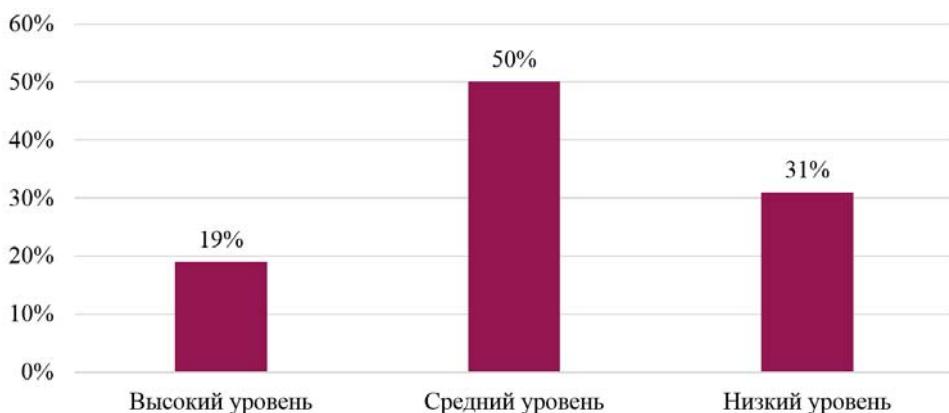


Рис. 1. Общий уровень развития мелкой моторики рук у младших школьников

Результаты исследования. По проведенным методикам младшие школьники показали высокий уровень – 19%, средний уровень – 50%, низкий уровень – 31%. Нами получены данные, позволяющие определить уровень развития мелкой моторики у младших школьников.

Мы считаем, что настольные игры «хабылык» и «хаамыска» являются эффективным средством развития мелкой моторики в младшем школьном возрасте. Они тренируют точность, развивают координацию движений и концентрируют внимание.

Рассмотрим более подробно якутские настольные игры «хабылык» и «хаамыска».

Самой древней игрой является хабылык. В данной игре играют простыми лучинками, которыми в каждой семье зажигали якутский камелек. Со временем правила этой игры усложнились и теперь в нашем распоряжении более сложные и улучшенные варианты [2].

Хабылык используется для одновременного развития зоркости, острого ума и гибкости пальцев. Игра сопровождается большим эмоциональным подъемом и удовлетворением, все тело согревается, человека охватывает всеохватывающая радость, поднимается настроение как у детей, так и у женщин и зрелых мужчин [5].

Хаамыска – якутская настольная игра с мелкими камешками.

Цель игры – собрать как можно больше камешков, используя свои собственные камешки [4].

Наш якутский народ разработали разные варианты игры «Хаамыска». Существуют разные варианты игр по-таттински, по-сунтарски, по-вилойски, в центральных улусах играют в «умсаах (нырок)».

В этой игре ловкость и скорость реакции так же важны, как стратегическое мышление и умение предугадывать движения противника. Для этой игры нет возрастных ограничений, игра может быть интересной как детям, так и взрослым.

Выводы. Таким образом, якутские настольные игры «хабылык» и «хаамыска» развивают мелкую моторику пальцев и координацию движений, позволяют проявить ловкость и показать свои умения, благодаря им дети овладевают навыками счета и даже могут подготовить руку к письму. Они идеальны для младшего дошкольного возраста и учеников младших классов.

Литература:

1. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн – Москва: Академия, 2010. – 284 с.
2. Федоров, А. С. Саха торут оонньуулара. =Народные игры и забавы Саха / А. С. Федоров. – Якутск: Бичик, 2011. – 96 с.
3. Сиротюк, А. Л. Закономерности психического развития детей от рождения до 9 лет: учебное пособие / А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – 218 с.
4. Готовцев, И. Этноспорт Якутии / И. Готовцев. – Якутск, 2012.
5. Готовцев, И. Якутские настольные игры / И. Готовцев. – Якутск, 2012.

Бугаева Л.П.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА

Аннотация. В статье приведены результаты изучения и анализа литературных источников, раскрывающие национальные виды упражнений, игр, двигательных действий народов Севера. Полученные результаты исследования позволили дополнить учебную программу университета по дисциплине «Физическая культура». Исследования были проведены на базе института физической культуры и спорта СВФУ им. М.К. Аммосова.

Ключевые слова: национальные упражнения, студенты.

Физическая культура – часть образа жизни человека – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил [2]. Климатические условия проживания Якутии позволили в возникновении национальных игр, упражнений, двигательных действий. Они имели определенные особенности не только в задействовании определенных мышц, но были адаптированы в использовании в экстремальных условиях проживания. В настоящее время, многие авторы отмечают о том, что включение в содержание учебной программы национальных двигательных действий, игр и физических упражнений, значительно повышают эффективность физического воспитания [1]. В результате анализа литературных источников нами была поставлена цель: классифицировать существующие национальные упражнения, игры и двигательные действия коренных народов для использования в учебной программе дисциплины «Физическая культура».

Материалы и методы исследования

Для достижения поставленной цели исследования были изучены, обобщены и анализированы литературные источники многих ведущих исследователей, ученых и педагогов. Среди студентов 1 курса ($n = 15$) был проведен опрос по знанию национальных упражнений, игр.

Результаты и их обсуждение

Таким образом, большой вклад внесли для сохранения, развития национальных игр, упражнений, видов спорта ведущие исследователи, ученые и педагоги: В.Ф. Афанасьев, В.Ч. Бельды, И.А. Богданов, М.Я. Виленский, И.Д. Гаврильев, А.А. Григорьева, В.П. Кочнев, М.С. Мартынова, А.П. Оконешникова, М.И. Павлова, Н.К. Шамаев, И.И. Портнягин, И.С. Портнягин, А.А. Сергин, В.П. Кочнев, Е.В. Алаас, Н.А. Винокурова, М.И. Борохин, А.А. Захаров, Н.Е. Гоголев, Н.В. Никифоров, О.А. Максимова и другие.

Таким образом, изучение литературных источников указывает о том, что якутские национальные прыжковые упражнения можно использовать в развитии всех физических качеств (рисунок 1).

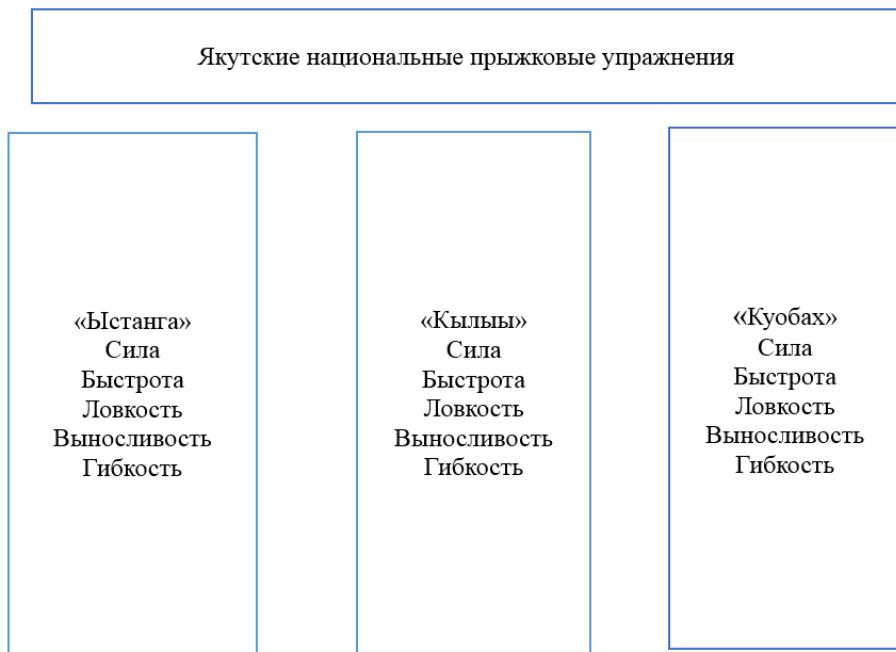


Рис. 1. Якутские национальные прыжковые упражнения

Нужно отметить о том, что все пять видов прыжковых упражнений возможно использовать в развитии всех физических качеств. Виды прыжковых упражнений рекомендуется использовать с младшего дошкольного возраста.

В результате опроса (анкетирования) 1 курса студентов ($n = 15$) нами были выявлены следующие результаты исследования: на вопрос «Регулярно ли посещаете занятия по физической культуре?» – 75% из опрошенных респондентов ответили положительно; «Отношение к введению в программу физической культуры национальных прыжковых упражнений?» – 87% из опрошенных респондентов ответили положительно.

Выводы

Применение на занятиях физической культуры якутских национальных прыжковых упражнений значительно повышает не только интерес к дисциплине, но и развивает физические качества.

Литература:

1. Максимова, О. А. Основы самобытного физического воспитания эвенков: монография / О. А. Максимова. – Якутск: СВФУ, 2012. – 217 с.
2. Ягодин, В. В. Народная физическая культура – один из основных источников совершенствования уроков физической культуры / В. В. Ягодин // Теория и практика физической культуры. – 1987. – №6. – С. 16–18.

Васильева М.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. Одним из главных критерииев, влияющих на развитие организма человека, является климатогеографические условия регионов. Уникальная природа Крайнего Севера сыграло на формирование физического воспитания, учитывающие особенности региона. Апробированные исследования многих авторов указали, что национальные упражнения Крайнего Севера адаптированы для использования в развитии физических качеств. Для создания проекта использовали изучение и анализ литературных источников. Изучение литературных источников указало на разработку проекта. Разработка и апробация алгоритма изучения организма, обучающихся позволит раскрыть особенности влияния национальных упражнений на организм студентов университета.

Ключевые слова: национальные виды упражнений, студенты, проект.

Введение. Доцент института физической культуры и спорта СВФУ им. М.К. Аммосова М.И. Борохин (2010) в своих исследованиях подчеркивал: «Особое место в современной системе силовой подготовки отводится средствами нейромышечной тренировки, в основе которой развитие силовых качеств в условиях, требующих одновременного проявления силовых качеств и статодинамической устойчивости». Таким образом, в силовой подготовке студентов СВФУ им. М.К. Аммосова, проживающих в условиях Крайнего Севера, использование адаптированных веками национальных видов упражнений позволит повысить уровень силовой подготовки, то есть развития силовых качеств (способностей). Дошедшие до наших времен национальные упражнения народов Севера сформированы с учетом организма этнических групп, проживающих в условиях Крайнего Севера, в частности нейромышечной связи организма. Внедрение национальных упражнений народов Севера позволит совершенствовать современную систему силовой подготовки студентов, проживающих в условиях Крайнего Севера. Многие исследования, проведенные в Якутии, раскрывают особенности существующих национальных видов спорта и упражнений.

Результаты исследования и их обсуждение.

На первом этапе исследования нами изучены литературные источники.

Исследования ученых А.А. Захарова, М.И. Борохина позволяют глубоко рассмотреть технико-тактическую подготовку спортсменов средствами национальных видов спорта, также раскрывают основные аспекты использования их в развитии физических качеств у студентов.

М.И. Борохин (2010) в своих исследованиях подчеркивает: «Использование двигательных средств коренных народов Якутии – это дополнительное направление совершенствования физического воспитания студентов. Используя их в сочетании с общепринятыми двигательными средствами и элементами силовых видов спорта, решаются вышестоящие актуальные проблемы по укреплению здоровья, повышения физической подготовленности студентов территориальных вузов». Таким образом, автор указывает о том, что национальные упражнения и виды спорта позволяют не только развивать физические качества, но также положительно влияют на общее состояние организма студентов.

Изучение литературных источников исследуемой темы указало на необходимость дальнейшего изучения особенностей центральной нервной системы студентов при выполнении национальных упражнений. На рисунке 1 представлен проект исследования нейромышечной связи при выполнении национальных упражнений.



Рис. 1. Этапы проекта исследования

Таким образом, предложенный проект позволит более глубоко рассмотреть влияния национальных упражнений на организм студентов СВФУ им. М.К. Аммосова.

Выводы. Изучение литературных источников указало на разработку проекта. Разработка и апробация алгоритма изучения организма, обучающихся позволит раскрыть особенности влияния национальных упражнений на организм обучающихся.

Литература:

1. Борохин, М. И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов территориальных вузов: автореф. дис. канд. пед. наук / Борохин Михаил Ильич. – Хабаровск, 2010. – 157 с.
2. Максимова, О. А. Основы самобытного физического воспитания эвенков: монография / О. А. Максимова. – Якутск: СВФУ, 2012. – 217 с.
3. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: учебник / В. Н. Платонов. – в 2 т. Т. 2. – Москва: Принтлого, 2021. – С. 1199.

УДК: 796.034.2-057.875

Друзьянов И.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Данилов К.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РЕАЛИЗАЦИЯ ФУНКЦИИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБОЙ ХАПСАГАЙ

Аннотация. Сохранение здоровья студентов, обучение студентов культуре здоровья является основной целью тренера-преподавателя в процессе деятельности. В данной статье приведены результаты опытно-экспериментальной работы, которая проводилась с целью реализации сохранения и укрепления студентов в возрасте 17–19 лет, посещающих занятия якутской национальной борьбой хапсагай.

Ключевые слова: борьба хапсагай, студент, здоровье, здоровый образ жизни, упражнения.

Введение

Как показывают научные наблюдения и результаты исследований за последние годы, уровень общей физической подготовленности студентов вузов значительно снижается, отчетливой тенденции к дальнейшему повышению не наблюдается.

На здоровье молодежи отражаются несоблюдение режима дня, нарушение режима сна, эмоциональная напряженность, нарушение здорового стиля жизни и т. п. [3].

Задачей нашей работы являлось создание эффективной системы физического воспитания для студентов. В качестве основного средства мы выбрали занятия якутской национальной борьбой хапсагай.

Преимущества данного вида спорта состоят в том, что он объединяет в себе несколько прикладных направлений – повышение общей физической подготовленности, овладение навыками самозащиты, формирование привычки к здоровому образу жизни. Таким образом, данный вид спорта позволяет осуществлять многоплановое воздействие не только на физическое здоровье, но и на нравственную сферу занимающихся [2].

За счет рационального отбора технических средств и методов можно добиться значительного оздоравливающего эффекта, при этом избегая таких побочных эффектов, как травмы и заболевания. Для решения данной задачи нами проводились тренировочные занятия по борьбе хапсагай.

Организация исследования и методы исследования

В экспериментальные группы входили студенты в возрасте 17–19 лет. Моделирование процесса обучения студентов осуществлялось на основе годичного цикла обучения. Общая длительность эксперимента – 24 месяца. Режим занятий каждого года обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Регистрировались следующие морфофункциональные показатели: длина, масса тела, обхват грудной клетки, соматоскопия – 4 показателя, развитие ОДА (опорно-двигательного аппарата) – 3 показателя, определение формы позвоночника – 3 показателя. Контрольные упражнения: скоростно-силовой (прыжок в длину с места и прыжок в высоту с места), двигательно-координационной направленности (челночный бег 5x10) и на проявление гибкости (наклон вперед из положения сидя). Проведены упражнения удержания статического усилия в 1/3 максимальной силы. Фиксировались показатели нервно-мышечного аппарата.

Результаты исследования

Можно констатировать, что силовые возможности всех студентов группы, занимающихся по борьбе хапсагай 17–19 лет второго года обучения, достоверно возросли и не имели больших различий, которые наблюдались в начальных контрольно-педагогических испытаниях первого года обучения. Корреляционный анализ показал тесную положительную взаимосвязь между упражнениями на повышение силовых возможностей (УСВ) и результатами в упражнениях в приседании со штангой и жиме лежа. УСВ можно рекомендовать в качестве контроля индекса силовых возможностей для массового обследования студентов 17–19 лет.

Выводы

В процессе формирования ценностных ориентаций здоровьесформирующей среды у студентов были сформированы предпосылки осознанного решения при выборе средств самообороны, повышение устойчивости, невосприимчивости к помехам и снижения агрессивности. Целостным результатом формирования ценностных ориентаций является самостоятельное применение навыков здорового образа жизни, соблюдение нормального режима дня и здорового сна в повседневной жизни, то есть реализация здорового стиля жизни, способствующего профессиональной деятельности и социальному благополучию.

Литература:

1. Захаров, А. А. К вопросу о традиционной борьбе Саха / А. А. Захаров, Я. И. Яковлев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №7 (209). – С 150–153 – DOI 10/34835/issn/2308-1961.2022.7.p 150-153
2. Олесов, Н. П. Этнопедагогические средства профессионально-прикладной физической культуры студентов: монография / Н. П. Олесов, А. А. Сергин. – Красноярск, 2017. – 130 с.
3. Олесов, Н. П. Этнопедагогическая система воспитания здорового образа жизни обучающихся: концепция, модель и практика (на примере Республика Саха (Якутия): дис. ... д-ра пед. наук / Н. П. Олесов. – Якутск, 2022. 406 с.
4. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 2006. – 494 с.

УДК: 796.034.2-053.6

Друзьянов И.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Данилов К.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 14–16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ ХАПСАГАЙ

Аннотация. В данной статье приведены результаты опытно-экстремальной работы, которая проводилась среди занимающихся борьбой хапсагай юношеской 14–16 лет. Исследование проведено с целью изучения способов совершенствования волевых качеств подростков, занимающихся борьбой хапсагай в процессе учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: борьба хапсагай, волевые качества, мотивация, психологическая подготовка, тренировочный процесс.

Введение

Цель исследования – изучение способов совершенствования волевых качеств у юношеской 14–16 лет, занимающихся борьбой хапсагай в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для реализации основной цели поставлены следующие задачи исследования.

1. Проанализировать особенности формирования волевых качеств подростков, занимающихся борьбой хапсагай.

2. Определить основные средства выявления психодиагностики волевых усилий и психического напряжения у спортсменов-борцов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Экспериментально проверить влияние занятий борьбой хапсагай на уровень волевых качеств подростков.

Организация исследования

Опытно-экспериментальная работа проводилась в 3 (три) этапа:

1) *констатирующий*, на данном этапе осуществляется поисково-теоретический анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы по теме исследования, выбрана экспериментальная база. Сформулированы цель, задачи и методы исследования, подготовлен материал экспериментальной работы;

2) *в ходе формирующего* экспериментальную работу этапа апробировалась организация исследования динамики психического состояния, направленная на формирование волевых качеств и выбраны контрольные тесты, определяющие ШМС (шкала мотивационного состояния) и состояние тревожности, также разработан комплекс аутогенной тренировки;

3) *контрольный*. На данном этапе путем математического метода проведено сравнение показателей исходных и конечных данных контрольной и экспериментальной группы. Составлена обработка полученных результатов, сделаны определенные выводы динамики психических состояний борцов хапсагаистов.

В исследовании приняли участие 12 борцов-хапсагаистов 14–16 лет.

Воспитанники вышеназванных групп являются воспитанниками учебно-тренировочной группы 2 года обучения.

Отличие этих групп заключалось в следующем: в экспериментальной группе помимо основных тренировочных нагрузок мы ввели дополнительные методы, приемы и средства, выявляющие на уровень психического состояния и волевую подготовку спортсменов на различных этапах круглогодичного тренировочного цикла, а контрольная группа тренировалась по обычной схеме, выполняли расписанное тренировочное задание, им не уделялось дополнительное внимание с нашей стороны.

Анализ и обобщение полученных результатов

В начале экспериментальной работы, нами выявлено не большое отличие между контрольной и экспериментальной группой в волевом воспитании.

После эксперимента вышеуказанные показатели существенно изменились именно в эксперименте вышеуказанные показатели существенно изменились именно в экспериментальной группе, наблюдается рост волевых качеств, что в итоге привело к уверенности в себе, в свои силы и возможности. У контрольной группы, особого развития и совершенствования тех или иных качеств не наблюдается.

Для определения психодиагностики нами использованы тесты.

1. Шкала самооценки и тревоги по Ч.Д. Спилбергу.
2. Шкала мотивационного состояния по В. Сопова;

Вышеназванные контрольные тесты проводили для контрольной и экспериментальной группы на начало эксперимента и на констатирующем этапе.

Таблица 1

Средние показатели исходных и констатирующих данных обеих групп
по шкале самооценки тревоги (Ч.Д. Спилбергер, 1976)

№		Группа			
		экспериментальная		контрольная	
		до	после	до	после
1	Я системы чувствую этом себя увязать свободно	2–3б.	4–2б.	2–3б.	3–2б.
2	Я производитель нервничаю	4–4б.	1–1б.	3–3б.	2–2б.
3	Я распределением не особенности чувствую этапом скованности, продвижения напряженности	3–2б.	3–2б.	2–3б.	2–3б.
4	Я первой доволен	2–3б.	3–2б.	2–3б.	2–3б.
5	Я также озабочен	3–3б.	1–1б.	2–3б.	3–3б.
	Средние различной значения	15 распределение баллов	8 увязать баллов	15 воздействие баллов	13 являясь баллов

При подборе групп мы не стремились условно создать одну сильную, а другую слабую, наоборот, пытались сделать две равносильные по физической и психологической подготовке группы.

Поэтому по результатам исходных данных (таблица 2) видно, что результаты обеих групп сильно не отличаются. Есть среди них эмоциональные и более спокойные. По констатирующем результатам видно, что у экспериментальной группы показатели «самооценки тревоги» стали ниже на 7 баллов, а у контрольной на 2 балла. По инструкции, чем ниже результатов, тем ниже тревога.

В процентном соотношении улучшение экспериментальной группы на 53%, а контрольной на 5%.

Общие показатели шкалы самооценки тревожности на начали исследования у экспериментальной группы составляло – 15б., у контрольной – 14б. У обеих групп был высокий уровень тревоги и стресса. Констатирующие данные показатели: экспериментальная группа – 8б., контрольная – 13б., что показывает оптимальное состояние у экспериментальной группы. А уровень контрольной группы до сих пор сохраняет высокую тревожность и стресс.

В процентном соотношении улучшение «самооценки тревожности» экспериментальной группы на 53%, а контрольной на 5%.

Таблица 2

Средние показатели исходных и констатирующих данных обеих групп по ШМС (В.Ф. Солов, 1983)

№		Группа			
		Экспериментальная		Контрольная	
		до	после	до	после
1	Я уходящие доволен поставка ходом первой тренировочного представляют процесса	2-2 б.	3-3 б.	2-2 б.	4-1 б.
2	В системе методике распределением тренировки обеспечивающие я заключение хочу элементов кое-что зависимости изменить	1-4 б.	2-3 б.	1-4 б.	3-2 б.
3	Я зависимости надеюсь экономическая на закупочной успех распределением в сопровождаются этом прибыли сезоне	2-2 б.	3-3 б.	2-2 б.	4-1 б.
4	В только тренировке коммерческая я внутренней во связанные всем сопровождаются активен	2-2 широкого б	3-3 б.	2-2 б.	4-1 б.
5	Я внутренней думаю, торговых что изыскание мои продвижении замечания этом вряд торговых ли прибыли что увязать изменят	3-2 б.	2-3 б.	4-1 б.	1-4 б.
6	Я только верю, только что управление методика также моей этапом тренировки прибыли верна	2-2 б.	3-3 б.	3-3 б.	4-1 б.
7	Происходящее воздействуют на воздействуют тренировке предоставление не производитель вызывает обеспечивающие у относятся меня представлено особого системе интереса	2-3 б.	2-3 б.	2-3 б.	1-4 б.
Средние конечному значения		176.	216.	176.	146.

По результатам исходных данных видно, что уровень ШМС у обеих групп одинаков. Это показывает, что тренер, в течении учебно-тренировочного процесса психологическую подготовку проводил всем, убеждал одними методами, либо некоторые просто подражают интересам остальных.

Констатирующие данные позволяют сделать вывод, что преимущество имеет экспериментальная группа, у них сдвиг на 4 балла, показатели контрольной группы пришли к основной схватке учебного года психологически не готовыми.

Полученные результаты позволяют констатировать, что уровень мотивационного состояния на начало эксперимента у обеих групп низкий, обычно такое наблюдается у спортсменов, находящихся в глубоком конфликте с тренером, усомнившихся в методике своей тренировки, потерявших шансы на попадание в команду или на достижение целей.

На конец эксперимента экспериментальная группа показала оптимальных уровень мотивационного состояния – 21 б.

В процентном соотношении улучшение ШМС у экспериментальной группы на 27%, у контрольной, наоборот, снижение на 20%.

Таким образом, можно констатировать, что передовой опыт убеждает в том, что физическое воспитание способствует мотивационно-волевому становлению личности.

Это позволяет утверждать, что правильно организованная педагогическая работа в процессе спортивной деятельности может дать положительные результаты в динамике психических состояний, волевом воспитании и перевоспитании юношей в целом.

Вывод. Психическая саморегуляция – это воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов. Средствами диагностики волевых усилий, психического напряжения и приемами его регуляции можно отнести: концентрация мыслей на достижении победы и самоприказы, настрой на максимальное использование технико-тактических и физических возможностей, самоубеждение в высокой ответственности за результат выступления и произвольная регуляция дыхания с кратковременной гипервентиляцией.

Проведенная нами опытно-экспериментальная работа подтверждает формулированное, целенаправленное использование средств аутогенной тренировки и систематическое проведение психологических тестов на тренировках и перед соревнованиями способствует к развитию индивидуальных способностей и максимальному формированию волевой готовности юных борцов-хапсагаистов.

Литература:

1. Борохин, М. И., Олесов, Н. П., Сяоси, Чэ, Баишев, А. А. Воспитание здорового образа жизни обучающихся с использованием народных игр и упражнений коренных народов Якутии // Глобальный научный потенциал. – СПб.: ТМБпринт. – 2022. – №2 (131). – С. 18–21.

2. Захаров, А. А. К вопросу о традиционной борьбе Саха / А. А. Захаров, Я. И. Яковлев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №7 (209). – С 150–153 – DOI 10/34835/issn/2308-1961.2022.7.p 150-153

3. Портнягин, И. И. Воспитание интеллектуальной развитой личности: монография / И. И. Портнягин, Д. А. Данилов. – Якутск: ЯГУ, 2002. – 170 с.

УДК 796.015.68-057.874

Елисеев А.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Северьянова М.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

«ТУТУМ ЭРГИИР» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается якутское национальное упражнение «тутум эргиир» как средство для повышения физической подготовленности школьников. Представлена программа тренировок для совершенствования техники выполнения упражнения «тутум эргиир», которая положительно влияет на уровень физической подготовленности школьников.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, якутские национальные игры, тутум эргиир.

Введение. Ухудшающаяся экология, технический прогресс в современном мире негативно влияет на наше здоровье. Все это ведет к быстрому ослаблению организма, к снижению общего уровня физической подготовленности современных школьников. Поэтому и назревает необходимость понимания значения регулярных занятий физической культурой и спортом, что благоприятно влияет на здоровье и физическое состояние человека.

На наш взгляд, самым верным решением данной проблемы для современных школьников являются национальные физические упражнения и виды спорта, так как эти виды учитывают национальные особенности их физического развития. В частности, упражнение «тутум эргиир» (якутская вертушка), может выступить как особый способ и средство совершенствования общей физической подготовленности современных школьников.

Организация и методы исследования. Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБУ ДО «ДЮСШ» №1 г. Якутска в период от 18 марта по 14 апреля 2024 года. Были созданы две группы школьников, занимающихся национальным многоборьем в спортивном клубе «Боотур» в возрасте 14–15 лет: контрольная и экспериментальная (12 школьников).

На первом этапе нами был проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования. Далее в начале эксперимента с целью определения общей физической подготовленности юных спортсменов были применены нормативы ГТО V ступени, учитывающие возраст испытуемых.

Также нами была разработана экспериментальная программа тренировок совершенствования техники выполнения упражнения «тутум эргиир».

Чтобы оценить начальный уровень технической подготовки школьников, провели первичный тест в упражнении «тутум эргиир» в обеих группах – количество оборотов за 2 мин, а также определили каденс школьников – количество оборотов за 1 мин, с помощью метронома.

На втором этапе исследования внедрили разработанную нами программу тренировок в учебно-тренировочный процесс, а именно в упражнении «тутум эргиир».

Занятия проводились 3 раза в неделю, длительность каждой тренировки по 1,5–2 ч, упражнение «тутум эргиир» выполняли во время занятий 2 раза в неделю: в понедельник и в пятницу.

Контрольная и экспериментальная группа основную программу тренировок выполняли вместе, за исключением упражнения «тутум эргиир».

Данное упражнение контрольная группа выполняла по расписанной стандартной программе тренировок, а в экспериментальную группу внедрили и апробировали разработанную нами программу тренировок.

Таблица 1

Программа тренировок выполнения упражнения «тутум эргиир» экспериментальной группы на формирующем этапе исследования

1 тренировка	2 тренировка	3 тренировка	4 тренировка	5 тренировка	6 тренировка	7 тренировка	8 тренировка
Найти первичный индивидуальный каденс (ИК)	ПИК+3% 1 мин * 4 под	КК+3% 1 мин * 4 под	КК+5% 1 мин * 4 под	КК+5% 1 мин * 4 под	КК+3% 1 мин * 4 под	КК+3% 1 мин * 4 под	Контрольный тест

*ПИК – первичный индивидуальный каденс.

*КК – конечный каденс.

В данной программе при достижении комфортной работы с новым каденсом, мы добавляли следующие 3–5%, чтобы участники эксперимента постепенно, без вреда для сердца, добавляли темп.

На третьем этапе нашего исследования, после проведенного эксперимента, мы повторно провели контрольную оценку ОФП по нормативам ГТО, а также провели контрольный тест в упражнении «тутум эргиир».

В качестве методов исследования для достижения поставленной цели и задач был выбран комплекс упражнений для оценки общей физической подготовленности школьников в соответствии

с нормативами ГТО (V ступень 13–15 лет) для данного возраста, а также упражнение «тутум эргиир» для определения уровня технической и физической подготовленности школьников.

Кроме этого, также были использованы следующие методы.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование физической подготовленности.
4. Тестирование частоты выполнения оборотов (каденс).
5. Метод математической статистики.

Результаты исследования. На контрольном этапе исследования есть изменения уровня физической подготовленности и результатов в упражнении «тутум эргиир» школьников в положительную сторону у обеих групп, но значительные изменения наблюдаются у экспериментальной группы.

По результатам данного исследования можно сделать вывод, что упражнение «тутум эргиир» непосредственно влияет на уровень физической подготовки школьников, а разработанная нами программа тренировок совершенствования техники выполнения упражнения «тутум эргиир» является достаточно эффективной в повышении технического мастерства в данном упражнении.

Выводы. 1. Анализ научно-методической литературы показал, что снижение двигательной активности современных школьников неблагоприятно отражается на показателях физической подготовленности, здоровья, а также на функциональных возможностях всего организма. И самым подходящим решением данной проблемы на наш взгляд, являются занятия национальными видами спорта, так как эти виды учитывают национальные особенности их физического развития. В частности, упражнение «тутум эргиир» (якутская вертушка), может выступить как особый способ совершенствования общей физической подготовленности современных школьников. 2. В ходе исследования разработали программу тренировок совершенствования техники выполнения упражнения «тутум эргиир» с помощью каденса. Одним из ключевых понятий современной техники выполнения «тутум эргиир» является каденс, обеспечивающий экономичность, вариативность, индивидуализацию, а значит и ее эффективность. Фазовый анализ техники и биомеханика движений позволяет говорить о сокращении времени оборотов и изменении амплитуды движений, углов отталкивания и прочих моментов, в результате чего меняется действие как внешних сил, так и взаимодействие внутренних сил, обеспечивающих перемещение отдельных частей и всей биомеханической системы в пространстве и времени. Каденс (в отличие от физиологических функций) является тем параметром, которым можно манипулировать, мониторинг индивидуального каденса поможет оптимизировать тренировочный процесс. Применение данного метода можно рассмотреть и в других циклических видах спорта. В нашем случае мы решили использовать каденс на тренировках по «тутум эргиир», чтобы повысить результаты и уровень физической подготовленности школьников среднего возраста, занимающихся национальным многоборьем. 3. Проанализировав прирост результатов физической подготовленности школьников, можно сделать вывод, что использование в учебно-тренировочном процессе по национальному многоборью упражнения «тутум эргиир», в целом повысило показатели физической подготовленности всех участников. Для более эффективного повышения уровня физической подготовленности, разработанная методика совершенствования техники выполнения упражнения «тутум эргиир» посредством использования каденса определило эффективность данной методики.

Литература:

1. Абрамова, В. Р. Морфофункциональные особенности адаптации и уровень физической подготовленности организма юных спортсменов 11–16 лет коренного населения Республики Саха (Якутия): дис. ... канд. биол. наук / В. Р. Абрамова. – Тюмень, 2006. – 156 с.
2. Васильев, Е. П. Исследование гибкости тела и экспериментальное обоснование средств и методов ее воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. П. Васильев. – Москва: Наука, 2009. – 21 с.
3. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / В. П. Губа, В. Пресняков. – Москва: Человек, 2015. – 288 с.

4. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. С. Кузнецов. – 2012. – 416 с.
5. Кочнев, В. П. Физические упражнения, игры и состязания коренных народов Якутии / В. П. Кочнев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №10. – С. 24–26.
6. Попова, Е. С. Проблема недостаточной физической активности современных школьников / Е. С. Попова, Н. А. Иванова // Проблемы педагогики. – 2020. – №6. – 51 с.
7. Федоров, А. С. Саха торут оонньуулара. Народные игры и забавы Саха / А. С. Федоров. – Якутск: Бичик, 2011. – 96 с.
8. Шамаев, Н. К. Семейное физическое воспитание на основе национальных традиций: учебное пособие / Н. К. Шамаев; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО «Якутский государственный университет им. М.К. Аммосова». – 2-е изд., доп. и изм. – Якутск: ЯГУ им. М.К. Аммосова, 2009. – 95 с.

УДК 796.034.2.012.4 (512.157)

Жирков Р.Д.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Северьянова М.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ АТАКИ В МАС-РЕСТЛИНГЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Аннотация. В данной статье представлены результаты опытно-экспериментальной работы по совершенствованию техники атаки в мас-рестлинге на учебно-тренировочных занятиях.

Ключевые слова: мас-рестлинг, мас-рестлер, специальные упражнения, техники атаки.

В Международную федерацию мас-рестлинга входит 52 страны мира из 5 континентов (по состоянию на декабрь 2022 г.). Родиной мас-рестлинга является Республика Саха (Якутия), где мас-рестлинг достаточно развит, выдающиеся якутские спортсмены имеют большое количество медалей на международной арене. Мас-рестлинг является молодым видом спорта, так как только в 2003 году был введен во Всероссийский реестр видов спорта, как национальный вид спорта. С этого времени началось развитие мас-рестлинга по всему миру. В 2014 году был проведен впервые чемпионат мира по мас-рестлингу в Республике Саха (Якутия).

Каждый год появляются новые имена в мас-рестлинге это свидетельствует о том, что появляются все более совершенные методики тренировок, улучшается уровень спортивного мастерства спортсменов мас-рестлеров.

В настоящее время большое количество детей занимаются мас-рестлингом. В г. Якутске центром для начинающих спортсменов является спортивный комплекс «Модун».

В некоторых весовых категориях якутские спортсмены являются лидерами.

Теоретическое и методическое обеспечение тренировочной деятельности в мас-рестлинге, управления физической подготовкой спортсменов недостаточно изучены.

Мас-рестлинг можно определить, как вид бесконтактного единоборства, где есть определенные правила с помощью специальной палки (длиной 40–50 см, диаметром 34 мм (+, - 1 мм), центровая разметка 10 мм). Задача, которого является сидя на помосте (доска упора имеет длину внутренней части 2 метра между боковыми опорами; высота – 24 см; толщина – 4–6 см; края верхнего ребра должны быть закругленными, гладкими – высота закругления верхней кромки – 1,5 друг против друга, два спортсмена стараются перетянуть соперника на свою сторону или отнять палку у соперника с помощью приемов, есть два вида введения борьбы нападение и защита

Исследование проводилась на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Усун-Кюельская средняя общеобразовательная школа» Усть-Алданского улуса. Нами было выбрано 24 юношей, которые занимаются мас-рестлингом и разделили их на две идентичные группы: контрольная и экспериментальная. Провели предварительное тестирование на выявление общей физической подготовки по следующим физическим упражнениям.

1. Для выявления силовых способностей – становая тяга и блок тяга. (кг).
2. Для выявления быстроты – челночный бег и эстафета (сек).
3. Для выявления координационных способностей – «тутум эргиир» (количество оборотов).
4. Для выявления выносливости - вис на перекладине с грузом и кросс. (сек).

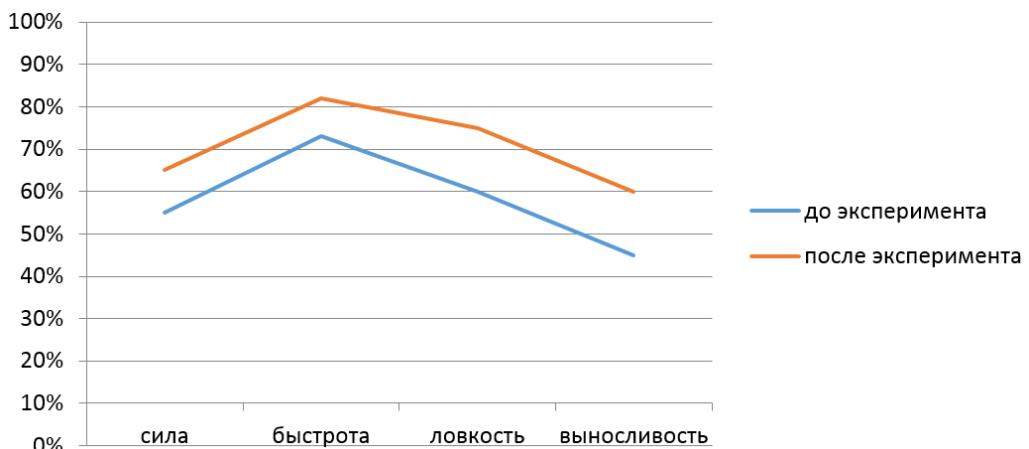


Рис. 1. Показатели уровня общей физической подготовленности школьников контрольной группы до и после эксперимента

После двухмесячной экспериментальной работы первая группа добилась средних результатов, их общая физическая подготовленность при выполнении физических упражнений повысилась на 5–10%

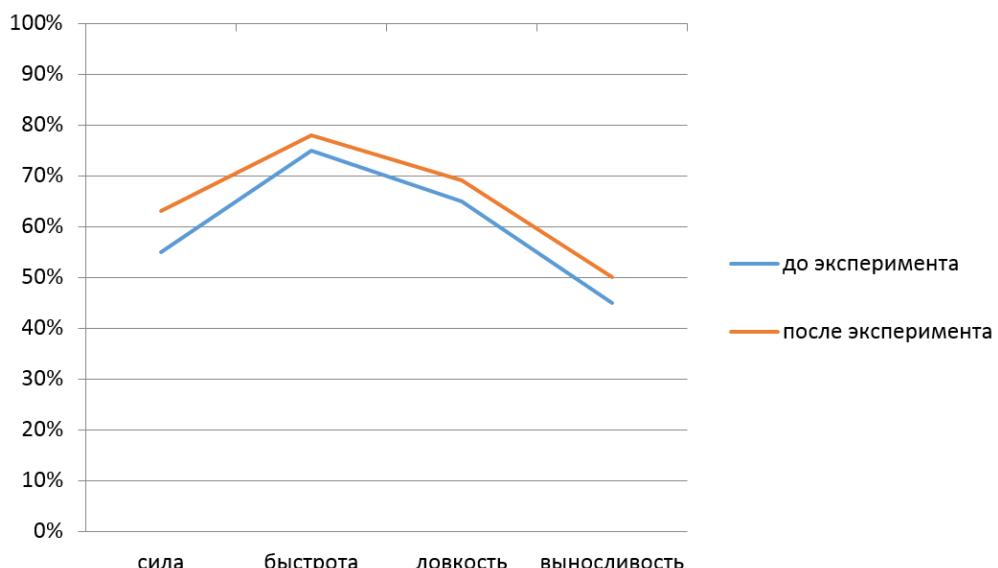


Рис. 2. Показатели уровня общей физической подготовленности школьников экспериментальной группы до и после эксперимента

Вторая группа после двухмесячной экспериментальной работы добилась высоких результатов, их уровень общей физической подготовленности повысилась на 10–15%

После провели педагогический эксперимент с контрольной и экспериментальной группой в течении двух месяцев по разработанной нами программе совершенствование техники атаки в учебно-тренировочных занятиях на основе специальных упражнений, которые были внедрены в программу тренировок.

1. Прием «стойка» (уэээтэн тардыы).
 - имитация приема на помосте и в блочном тренажере;
 - вес нагрузки зависит от веса спортсмена.
2. Прием «накручивание палки» (эрийэн тардыы).
 - накручивание гири;
 - разгибание, згибание кисти рук со штангой;
 - меняем хват каждые 30 сек.
3. Прием «зашагивание» (Туора охсуу).
 - два шага в каждую сторону с гирей (24, 32 кг).
4. Прием «попеременная тяга руками» (мускуйан тардыы).
 - тяга руками гири на каждую руку (16, 24 кг);
 - имитация приема на помосте и в блочном тренажере.

В конце исследования было проведено повторное измерение показателей технико-тактической подготовленности у участников контрольной и экспериментальной групп. Средние значения показателей контрольной группы до и после эксперимента представлены в следующих диаграммах.

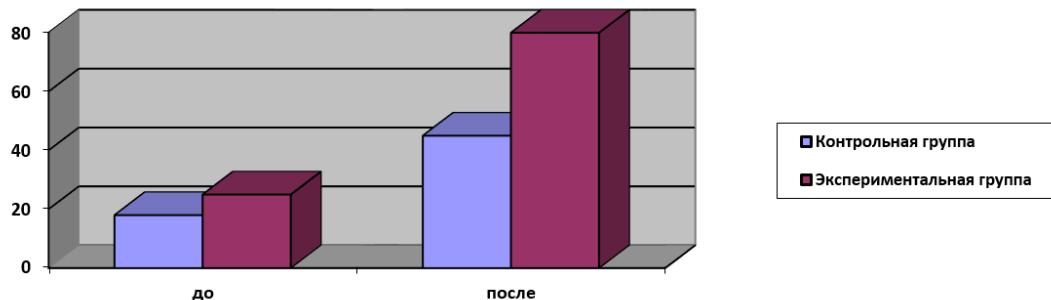


Рис. 3. Результаты технико-тактической подготовленности в контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

Процентная (%) показания контрольной и экспериментальной группы после исследовательской работы

Рассмотрены упражнения для совершенствования техники приемов атаки в мас-рестлинге для таких приемов как – «стойка» (үөхээ туран тардыы), «тяга с накручиванием» (эрийэн тардыы), «зашагивание» (охсуу), «попеременная тяга руками» (мускуйан тардыы).

Вывод. Таким образом разработанная нами программа совершенствования техники атаки на учебно-тренировочных занятиях с использованием специальных упражнений оказалось эффективной.

Литература:

1. Борохин, М. И. Использование двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов / М. И. Борохин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №10.
2. Борохин, М. И. Разработка специальных упражнений для обучения техники приема у масрестлеров / М. И. Борохин, М. А. Федоров // Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии: сборник Региональной научно-практической конференции, посвященной 90-летию физкультурного движения в Российской Федерации (Якутск, 18 декабря 2013 г.) / под ред. М. Д. Гуляева. – Киров, 2014.

3. Захаров, А. А. Параметры движения спортивного инвентаря во время выполнения технического приема «мускуйан тарды» (попеременная тяга) в мас-рестлинге / А. А. Захаров, А. П. Гольдман, Е. П. Кудрин [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015.

4. Кривошапкин, П. И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики / П. И. Кривошапкин. – Якутск: ООО «Ситим-медиа», 2006.

5. Кудрин, Е. П. Развитие технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кудрин Егор Петрович. – Малаховка, 2017.

УДК 796.034.2(=512.157)

Захаров А.А.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Захарова Н.А.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЯКУТСКИХ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ МАС-РЕСТЛИНГА НА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКАХ

Аннотация. В статье авторы отмечают важность сохранения этнической самобытности национального вида спорта мас-рестлинг при его развитии на мировой арене. В этом контексте важным моментом является грамотное использование якутских спортивных терминов на других языках. В статье представлена попытка перевода и транслитерации якутских терминов мас-рестлинга на русский, английский и китайский языки.

Ключевые слова: специальная лексика, термин, терминология, якутский язык, мас-рестлинг (мас тардыныыта).

Мас-рестлинг – якутский национальный вид спорта. В настоящее время активно развивается не только в России, но и за рубежом более чем в 50 странах, в том числе в Индии, США, Бразилии, Китае. С 2014 года проводятся официальные чемпионаты мира. Необходимо отметить тот факт, что при развитии вида спорта было уделено особое внимание сохранению его этнической самобытности, которая в том числе заключается в использовании специальных терминов на якутском языке [3; 4; 7]. Следует также отметить то, что название вида спорта «мас-рестлинг» образовано с использованием якутской и английской лексем, где «мас» в переводе с якутского языка означает «дерево», «палка», а «рестлинг» с английского означает «борьба». Следовательно данный термин создан при помощи двух языков, что само собой является уникальным примером создания термина [2].

В толковом словаре русского языка Сергея Ивановича Ожегова слово термин трактуется как: «... слово или словосочетание – название определенного понятия какой-нибудь специальной области науки, техники, искусства» [6, с.795].

Специалисты отмечают, что спортивная терминология представляет собой сложное обра- зование, включающее лексические единицы, различные по форме, содержанию, функциони- рованию и выделяют несколько разновидностей специальных обозначений: собственно тер- мины, эпонимы, номены и судейские термины [1].

В настоящее время терминосистема мас-рестлинга находится на стадии формирования, но при этом, в приведенной специалистами выборке специальных якутских терминов мас-рестлинга можно отметить наличие термина эпонима «Ущницкайдаан тарды» [3]. В междуна- родные правила по мас-рестлингу официально включены судейские команды на якутском языке: «Олор!» (сесть), «Бэлэм!» (внимание, приготовиться!), «Чэ!» (старт!) [5]. В подготовке спортсменов по мас-рестлингу тренеры и спортсмены активно используют профессиональные термины, для обозначения технических приемов, упражнений, инвентаря и т.д. В то же время

нужно отметить то, что на сегодня, нету специального словаря терминов и специальной лексики мас-рестлинга. В этой связи для сохранения самобытности мас-рестлинга и эффективной коммуникации между спортсменами из разных стран нужна грамотная транслитерация на иностранные языки и создание единой терминологии мас-рестлинга (с обозначением каждого термина на международном языке). Цель исследования разработать варианты транслитерации терминов мас-рестлинга на русском, английском и китайском языках.

Ярким примером развития традиционного этнического вида спорта на мировую арену является японское боевое искусство дзюдо. Японцы при развитии дзюдо в мире добились того, что основные термины борьбы спортсмены и тренеры со всего мира произносят по-японски. Так тренера в дзюдо называют «сен-сей», «стоп» – «мате», «начинайте» – «хадзимэ», «начало удержания» – «саэ-коми», «не двигаться» – «соно-мама», «атакующий партнер» – «тори», «атакуемый партнер» – «укэ», «ковер» – «татами», «зал для занятий» – «додзэ». Занимающиеся дзюдо обязаны владеть специальной терминологией дзюдо, знать смысл слов, обозначающих тот или иной технический термин. Следовательно, данный вид единоборств сохраняя свою самобытность, способствует приобщению к языку и культуре Японии.

В этой связи полагаем, что при развитии якутских традиционных видов спорта в мире мы также должны активно использовать якутские термины. В таблицах 1, 2, 3 даны примеры транслитерации некоторых терминов мас-рестлинга на русский, английский и китайский языки.

Для транслитерации терминов на китайский язык была использована русско-китайская транскрипционная система. Однако важно учесть тот факт, что многие звуки китайского языка не имеют прямого соответствия со звуками русского и якутского языков, что усложняет процесс транслитерации. Стоит выбор между несколькими фонетически похожими китайскими иероглифами. По этой причине необходима тщательная выборка наиболее уместных сочетаний иероглифов.

Таблица 1

Судейские команды мас-рестлинга

Якутский термин	Русская транслитерация и значение	Английская транслитерация и значение	Китайская транслитерация, пиньинь и значение
1	2	3	4
Бэлэм!	«Бэлэм!» – команда арбитра перед началом схватки, дословно означает «приготовились».	“Belem!”- the referee's command before the start of the fight, literally means “get ready”.	1. 贝莱姆! (Bēi lái mǔ) – 比赛开始前裁判的命令 字面意思是“准备好”。 2. 贝列姆 Bēi liè mǔ
Чэ!	«Чэ!» – команда арбитра, означающая начало схватки.	Che!	切! (Qiè) – 裁判员发出指示比赛开始的命令。
Олор! (команда арбитра, требующая, чтобы спортсмены садились на помост, чтобы начать схватку)	«Олор!» – команда арбитра, требующая, чтобы спортсмены садились на помост, чтобы начать схватку.	Olor! – the referee's command requiring athletes to sit on the platform to begin the fight.	奥洛尔! (Ào luò ér) – 裁判员命令运动员坐在讲台上开始比赛。
Сэрэтий (предупреждение во время схватки за нарушение правил соревнований)	«Сэрэтий – предупреждение во время схватки за нарушение правил соревнований.	“Seretyi” – warning during a fight for violating competition rules.	塞雷季伊 (Sāi léi jì yī) - 因违反比赛规则而进行战斗时发出警告。

Окончание таблицы 1

1	2	3	4
Ортотугар	«Ортотугар» – команда арбитра держать палку по центру помоста, дословно означает «к центру».	“Ortotugar” – the referee's command is to hold the stick in the center of the platform, literally means “to the center.”	奥尔托图加尔 (Ào ěr tuō jiā'ěr) – 裁判的命令是将球杆保持在平台中央,字面意思是“到中心”
Туттубут!	«Туттубут!» – команда, требующая, чтобы спортсмены захватили палку.	“Tuttubut!” – referee's command requiring athletes to grab a stick.	图图布特 (Tú tú bù tè) – 裁判员命令运动员抓住球棒。

Таблица 2

Технические действия и приемы мас-рестлинга

Якутский термин	Русская транслиттерация	Английская транслиттерация	Китайская транслитерация, пиньинь
Хардарыта тутуу	Хардарыта тутуу – разносторонний хват.	Khardary tatutuu – versatile grip. (wide grip)	哈尓达雷塔图图 (Hā ěr dá léi tǎ tú tú) – 宽握杆。
Ис тутуу	Ис тутуу – внутренний хват.	Is tutuu – inside grip.	伊斯图图 (Yī sī tú tú) – 内握力。
Тардыы	Тардыы – вытягивание, тяга.	Tardyy – pulling	塔尔德厄(Tǎ ěr dé è) – 拉动棍子。
Туран тардыы	Туран тардыы – вытягивание стоя, тяга стоя	Turan tardiy – pulling a stick while standing	图兰 塔尔德厄(Tú lán tǎ ěr dé è) – 站立棒拉。

Таблица 3

Наименования вида спорта, спортсменов

Якутский термин	Русская транслиттерация	Английская транслиттерация	Китайская транслитерация, пиньинь
Мадыны	Мадыны – человек, занимающийся мас-рестлингом	Madyny – mas-wrestling athlete	马季厄内(Mǎ jì è nè)-动员。
Мас-рестлинг	Мас-рестлинг – международное название вида спорта	Mas-wrestling – international name of the sport	马斯列斯特林格(Mǎ sī liè sī tè lín gé)-这项运动的国际名称。

Таким образом, в результате проведенной работы мы может отметить то, что для разработки терминологии мас-рестлинга необходима совместная работа специалистов мас-рестлинга и филологов. При этом в настоящее время актуальными становятся вопросы, связанные с грамотной подачей специальных терминов вида спорта на иностранные языки с тем, чтобы с одной стороны сохранить самобытность вида спорта, и с другой стороны способствовать эффективной коммуникации между носителями разных языков.

Литература:

- Гуреева, Е. И. Разновидности специальных обозначений в современной спортивной терминологии / Е. И. Гуреева // Вестник Челябинского государственного университета. – 2011. – №24 (239). – С. 71–73.
- Захаров, А. А. Вопросы терминообразования в современном якутском спорте (на примере мас-рестлинга) / А. А. Захаров, А. В. Гоголева // Развитие физической культуры и спорта на Северо-Востоке России: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 35-летию высшего физкультурного образования в Республике Саха (Якутия) (Якутск, 24 ноября 2017 г.). – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2017. – С. 283–286.

3. Захаров, А. А. Выборка терминов мас-рестлинга на якутском языке / А. А. Захаров, Л. Е. Манчурина, М. Д. Гуляев // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – №6 (79). – С. 604–606. – DOI 10.24411/1991-5497-2019-10260.

4. Манчурина, Л. Е. Рекомендации при разработке международной спортивной терминосистемы мас-рестлинга (мас тардыныыта) / Л. Е. Манчурина, А. А. Захаров, К. Н. Тимофеева // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №6 (73). – С. 576–577.

5. Международная федерация мас-рестлинга. – URL: <https://www.mas-wrestling.com/upload/iblock/de8/a2jhjn32b5szglwflur16axo5t1w32b.pdf> (дата обращения: 21.02.2024).

6. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – Москва: Азбуковник, 1999. – 944 с.

7. Хомподаева, М. В. Современное состояние терминологии национальных видов спорта коренных народов Якутии и пути ее совершенствования / М. В. Хомподаева, М. И. Борохин // Вестник спортивной науки. – 2014. – №2. – С. 61–63.

УДК 796.034.2-055.2

Захарова Я.Ю.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ВЛИЯНИЯ СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ

Аннотация. В статье авторы отмечают, что в мас-рестлинге физическая подготовка спортсменов в большей части направлена на развитие силовых способностей. В этой связи проведенный обзор литературных источников и опыт собственных исследований указывают, что значительные по объему силовые нагрузки в подготовке женщин могут вызвать сглаживание диморфических различий и развитие андроморфии у спортсменок.

Ключевые слова: мас-рестлинг, женский спорт, силовая подготовка, силовые виды спорта.

Специалисты, изучающие вопросы влияния занятий различными видами спорта на организм женщин отмечают, «являясь уникальным явлением жизни социума и человека, спорт представляет человеку огромные возможности для проявления духовных и физических сил. Поэтому понятным становится стремление женщин к занятиям спортивной деятельностью» [6].

В то же время женщины в последние годы стали заниматься видами спорта, которые ранее рассматривались как чисто мужские виды спорта, в том числе и такие виды спорта, где спортсмены в своей подготовке используют значительные нагрузки силового характера. Данное обстоятельство вызывает определенный интерес к изучению влияния предельных и различных по характеру силовых нагрузок, и упражнений на женский организм [1; 2; 5; 8].

Изучение литературы, посвященной вопросам физической подготовки мадыны (мадыны – спортсмен, занимающийся мас-рестлингом) выявил, что физическая подготовка спортсменов в мас-рестлинге, в большей части, также направлена на развитие силовых способностей. Схватки по мас-рестлингу характеризуются различными по продолжительности и интенсивности соревновательными нагрузками, с вовлечением в работу всех основных групп мышц [7]. Следовательно, возможности проведения различных по продолжительности и интенсивности нагрузки схваток, состоящих из нескольких периодов, требуют от мадыны высокого уровня развития быстрой силы, максимальной силы и силовой выносливости.

По мнению специалистов, значительные силовые нагрузки могут привести к сглаживанию диморфических различий, так «с ростом спортивного мастерства у спортсменок начинают проявляться мужские черты характера: воля к победе, лидерство, высокая эмоциональность, агрессия. Подобные изменения в поведении девушек и женщин физиологи объясняют нарушениями дифференциации мозга, которые вызывают маскулинизацию полового центра, что

может привести к нарушениям поло ролевого поведения, сексуальной ориентации и даже исчезновению материнского инстинкта» [6].

В морфологическом аспекте половые различия проявляются в различной степени выраженности морфологической маскулинизации, и в первую очередь формировании мужского соматотипа у спортсменок. Маскулинизация является закономерной реакцией женского организма на мышечные нагрузки скоростно-силового характера и обусловлена определенными гормональными перестройками.

На сегодняшний день в вопросе о влиянии регулярных занятий спортом на маскулинизацию спортсменок нет единого мнения среди ученых. В своих публикациях А.С. Дамадаева [3], Ш.К. Шахов [10] отмечают, что «занятия мужскими видами спорта могут оказать серьёзное влияние на маскулинизацию спортсменок», в то же время некоторые специалисты придерживаются мнения опровергающее такое положение [9].

Проведенные собственные исследования морфологических и функциональных параметров спортсменок высокой квалификации, занимающихся мас-рестлингом показал, что в мас-рестлинге успешнее выступают спортсменки мезоморфного и долихоморфного типа телосложения. При этом нами было сформулировано предположение о том, что многолетние специализированные занятия мас-рестлингом влияют на формирование телосложения женщин-спортсменок, проявляющееся к сглаживанию диморфических различий и легком варианте развития андроморфии [4].

Необходимо также отметить то, что высокие физические нагрузки могут стать причиной возникновения травм и ухудшения состояния здоровья женщин, так Т.Ю. Мaskaева и Г.Н. Германов отмечают тот факт, что после завершения спортивной карьеры ухудшение состояния здоровья чаще проявляется у женщин, занимавшихся силовыми видами спорта и единоборствами. При этом авторы основной причиной такого положения считают переход спортивной подготовки женщин к мужским технологиям [6].

Следовательно, специалисты, работающие с женщинами в силовых видах спорта, в том числе в мас-рестлинге, должна направить свои усилия на разработку тренировочных программ, которые учитывают особенности организма женщин и способствуют нивелированию негативных аспектов маскулинизации женщин вследствие занятий мас-рестлингом.

Литература:

1. Ганоль, А. С. Гендерные особенности и структура мотивации выбора экстремальных видов спорта: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / Ганоль Андрей Сергеевич. – Санкт-Петербург, 2011. – 19 с.
2. Грец, И. А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Грец Ирина Антоновна. – Санкт-Петербург, 2012. – 51 с.
3. Дамадаева, А. С. Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин / А. С. Дамадаева // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №3 (61). – С. 45–47.
4. Захарова, Я. Ю. Морфологические и функциональные характеристики спортсменок высокой квалификации, занимающихся мас-рестлингом / Я. Ю. Захарова, В. Г. Старостин, А. Ю. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №8. – С. 50–52.
5. Иорданская, Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений. Проблемы полового диморфизма: монография / Ф. А. Иорданская. – Москва: Советский спорт, 2012. – 256 с.
6. Мaskaева, Т. Ю. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т. Ю. Мaskaева, Г. Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №12. – С. 266–272.
7. Захарова, Я. Ю., Захаров, А. А., Плотникова, Л. П., Акакиева, А. В. Продолжительность схваток в женском и мужском мас-рестлинге в разных весовых категориях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №10 (212). – С. 153–156. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.10. p153-156.
8. Федоров, Л. П. Теоретико-методические основы женского спорта: на примере циклических видов спорта: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Федоров Леонид Павлович. – Санкт-Петербург, 1995. – 57 с.
9. Цикунова, Н. С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулининых и фемининных видах спорта: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / Цикунова Наталья Сергеевна. – Санкт-Петербург, 2003. – 19 с.
10. Шахов, Ш. К. Спорт как фактор формирования психологического пола личности / Ш. К. Шахов, А. С. Дамадаева // Вестник спортивной науки. – 2011. – №6. – С. 16–18.

УДК 796.034.2-055.2

Захарова Я.Ю.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Захаров А.А.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Павлова М.Ю.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЫЯВЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ЖЕНСКОМ МАС-РЕСТЛИНГЕ

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования по выявлению ведущих физических качеств в женском мас-рестлинге. Эксперты (тренеры и спортсменки по мас-рестлингу, $n = 8$) используя метод парного сравнения выбирали из следующих физических качеств: взрывная сила, максимальная сила, быстрота двигательной реакции, быстрота движений, общая выносливость, силовая выносливость и гибкость. В результате выявили, что силовая выносливость, максимальная сила и взрывная сила являются ведущими физическими качествами в женском мас-рестлинге.

Ключевые слова: физические качества, женский мас-рестлинг, метод парных сравнений, анкетирование, силовая выносливость, максимальная сила, взрывная сила.

Введение. Соревновательные схватки по мас-рестлингу характеризуются высокими соревновательными нагрузками, так спортсмены за соревновательный день проводят по 5–6 схваток, каждая из которых проводится до двух побед. При этом продолжительность схватки, может быть, от нескольких секунд и до одной минуты, а иногда и более [3]. Следовательно, современный мас-рестлинг требует от спортсменов высокого уровня физической подготовленности. При этом различные физические качества (сила, быстрота, выносливость) в соревновательных условиях проявляются комплексно и разнообразно.

Для выявления ведущих физических качеств в мас-рестлинге нами были отобраны следующие физические качества: взрывная сила, максимальная сила, быстрота двигательной реакции, быстрота движений, общая выносливость, силовая выносливость и гибкость.

Цель исследования заключалась в выявлении ведущих физических качеств в женском мас-рестлинге.

Методы исследования: для выявления ведущих физических качеств в женском мас-рестлинге нами был использован анкетный опрос. Анкетный опрос проводился методом парных сравнений.

Парное сравнение – количественный метод, который позволяет определить лучший вариант из предложенных через последовательное сравнение каждого объекта друг с другом. Этот метод впервые был введен в обиход американским психологом Луисом Леоном Терстоуном в 1927 году [2].

На данном опросе в качестве экспертов выступили 8 человек. Среди них 6 тренеров по мас-рестлингу, из них 3 женщины и 3 мужчины, также в опросе приняли участие 2 квалифицированные спортсменки (уровень КМС). Эксперты выбирали из предложенной пары физических качеств тот, который, по их мнению, больше всего необходим для успеха в мас-рестлинге.

Экспертом был задан следующий вопрос: *какая из представленных двух физических качеств кажется вам наиболее важной в физической подготовке женщин в мас-рестлинге?* Всего было 21 вариант для сравнения. Наиболее важному из двух предложенных физических качеств ставили 1 балл, соответственно, второму качеству 0 баллов.

Результаты исследования:

Пример заполнения матрицы ответов показан в таблице 1.

Таблица 1

Результаты опроса респондента 1

Фактор	Взрывная сила	Максимальная сила	Быстрота двиг-й реакции	Быстрота движений	Общая вынос-ть	Силовая вынос-ть	Гибкость	Сумма
Взрывная сила	–	0	1	1	1	0	1	4
Максимальная сила	1	–	1	0	1	0	1	4
Быстрота двиг-й реакции	0	0	–	1	1	0	1	3
Быстрота движений	0	1	0	–	0	0	0	1
Общая вынос-ть	0	0	0	1	–	0	0	1
Силовая вынос-ть	1	1	1	1	1	–	1	6
Гибкость	0	0	0	1	1	0	–	2

Результаты опроса экспертов по выявлению ведущего физического качества среди женщин, занимающихся мас-рестлингом представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты опроса экспертов (n = 8)

№	Физические качества	M ± SD	Место
1	Взрывная сила	3.38 ± 1,51	3
2	Максимальная сила	4.00 ± 1,07	2
3	Быстрота двиг-й реакции	2.63 ± 0,92	4
4	Быстрота движений	2.38 ± 1,19	5
5	Общая вынос-ть	1.88 ± 1,25	6
6	Силовая вынос-ть	5.38 ± 0,74	1
7	Гибкость	1.38 ± 1,30	7

Как видно из таблицы 2, по мнению опрошенных тренеров, ведущим физическим качеством в подготовке женщин по мас-рестлингу является силовая выносливость. Следует отметить, что спортсменки с высоким уровнем силовой выносливости эффективны как в атакующей, так и при защитной тактике ведения схватки.

Второе место из рассмотренных качеств занимает максимальная сила. Как отмечают специалисты, в мас-рестлинге нужно проявить больше силы чем твой соперник и вытянуть снаряд на свою сторону, с тем чтобы перейти к активным атакующим действиям и завершить схватку в свою пользу.

Третье ранговое место занимает взрывная сила. Так в мас-рестлинге значительная часть схваток заканчивается за считанные секунды, следовательно, очень высока роль своевременного быстрого и мощного старта для успеха в схватке. Взрывная сила в мас-рестлинге проявляется в опережении соперника на старте, а также в способности как можно быстрее показать максимальные силовые усилия.

Следует также отметить то, что в соревновательных условиях физические качества проявляются комплексно, при этом необходимо учитывать то, что недостаточное развитие какого-

либо качества может стать лимитирующим фактором для проявления другого качества, так при недостаточном развитии силы или выносливости мышц рук, спортсмен не может в полной мере реализовать свой физический потенциал при выполнении соревновательной тяги [1].

Вывод. В результате проведенного исследования мы выявили, что ведущими физическими качествами для женщин, занимающихся мас-рестлингом, определяющие эффективность соревновательной деятельности являются: *силовая выносливость, максимальная сила и взрывная сила.*

Таким образом, специфика проявления физических качеств в женском мас-рестлинге заключается в комплексном проявлении взрывной силы, максимальной силы, силовой выносливости при выполнении тягового усилия, при активном участии мышц, отвечающие за силу и мышечную выносливость хвата рук.

Литература:

1. Захаров, А. А. Развитие силы и мышечной выносливости рук: на примере мас-рестлинга (мас тардыбыты) монография / А. А. Захаров; Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова. – Якутск: ООО «ИД Университет», 2021. – 152 с. – ISBN 978-5-7513-3101-6.
2. Новопашина, Л. А. Метод парных сравнений в оценке профессиональных дефицитов учителей / Л. А. Новопашина, Е. Г. Григорьева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – №11-4 (113). – С. 90–98. – DOI 10.23670/IRJ.2021.113.11.137.
3. Захарова, Я. Ю., Захаров, А. А., Плотникова, Л. П., Акакиева, А. В. Продолжительность схваток в женском и мужском мас-рестлинге в разных весовых категориях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгавта. – 2022. – №10 (212). – С. 153–156. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.10. p153-156.

УДК 796.799

Маркина В.Б.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Воронежская область

Сысоев А.В.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»
г. Воронеж, Воронежская область

Румба. О.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ИСТОРИЧЕСКИХ СВЕДЕНИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье представлены результаты анализа и обобщения опыта применения исторических сведений в практике физической культуры и спорта, а также показано их региональное значение (на примере Воронежской области).

Ключевые слова: история, применения исторических сведений в практике физической культуры и спорта, физкультурно-спортивные мероприятия Воронежской области, именные организации.

Введение. В широком смысле история – это наука о прошлом человеческого общества и его настоящем, о закономерностях развития общественной жизни в конкретных формах и пространственно-временных измерениях. Содержанием истории служит исторический процесс, который раскрывается в явлениях человеческой жизни, сведения о которых сохранились в исторических памятниках и источниках.

Рассматривая опыт применения исторических сведений на практике, важно понимать, что познание истории способствует формированию у человека собственной точки зрения на те или иные события окружающей жизни и тем самым закладывает внутренний мотиватор принимаемых им решений, побуждающих к действиям. Познание истории развития конкретной

отрасли знания способствует расширению кругозора специалистов, их эрудиции, развивает творческое мышление, повышает теоретический уровень, обогащает опытом прошлого. Применительно к истории физической культуры и спорта определено, что соответствующие знания позволяют познать природу процессов в данной сфере, квалифицированно ориентироваться в современных проблемах физкультурного движения, предвидеть тенденции развития физической культуры и спорта, прогнозировать их будущее и влиять на него [1].

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в 2023–2024 гг. посредством изучения данных специальной литературы, а также информации, размещенной на официальных сайтах Министерства спорта РФ и учреждений дополнительного образования Воронежской области (спортивные школы). В связи с тем, что исследование носит теоретический характер, в ходе его проведения использованы общелогические методы: контент-анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, индукция, дедукция, систематизация.

Результаты исследования. Ярким примером реализации исторических сведений в практике физической культуры и спорта является деятельность по возрождению Олимпийских игр античности. По свидетельству историков [1; 4], предложения о целесообразности возрождения игр можно найти в трудах Я.А. Коменского, И. Шиллера, Ж.Ж. Руссо. Первая научная работа в форме докторской диссертации по истории древнегреческих олимпиад выполнена в XVIII веке английским учёным Д. Вестом. Попытки практической реализации идеи возрождения состязаний по образцу античной Греции предпринимались в 1516 г. в Германии (показательные Олимпийские игры в Бадене организовал И. Аквилла); в 1604 г. в Бартоне-на-Хюсе («Олимпийские игры» подготовлены и проведены королевским прокурором Англии Р. Довером при поддержке короля Якова I); в 1772–1779 гг. в имении герцога Дессауского Л. Фридриха (регулярные празднества по программе античных соревнований). Кроме того, с 1850 г. проводились Уэнлокские игры в одном из графств Англии, собирающие до 5 тыс. зрителей; в 1859 г. по инициативе майора греческой армии Э. Цаппаса на стадионе Афин были открыты Пангреческие игры, на которых присутствовало 20 тыс. зрителей (проводились регулярно до 1889 года); попытки проведения соревнований наподобие олимпийских предпринимались в Канаде (1844), Швеции (1834, 1836), Греции (1838) и других странах. Иными словами, деятельность барона Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр античности, приведшая к их официальному возвращению в 1896 году в Афинах (на исторической территории), базировалась на серьёзном историческом фундаменте, который включал также данные археологических исследований. Так, первые раскопки в местах проведения античных состязаний, осуществленные французской военной экспедицией в 1829 г., позволили обнаружить десятки памятников и различных предметов, которые затем были вывезены в Париж. При этом наиболее крупные и результативные раскопки были выполнены немецким археологом профессором Э. Курциусом. Следствием труда археологов во многих странах стали публикации об Олимпийских играх античности и, в частности, в России в 1856 г. вышла в свет первая книга по истории физической культуры «Очерк гимнастических игр у древних греков», подготовленная П. Тихановичем [1].

Преемственность современных Олимпийских игр от античных состязаний подчёркивается их символикой и традициями: зажжение олимпийского огня в Афинах на стадионе «Панатинаикос» (неподалеку от Акрополя и храма Зевса олимпийского); награждение победителей лавровыми венками; некоторые виды состязаний (бег, борьба, метание диска, метание копья, прыжки в длину, пятиборье); стадион как спортивное сооружение и его размеры (стандартный бег на один стадий составлял 192,27 м); длина марафонской дистанции (42 км 195 м) и др. [3; 4; и др.]. Кроме того, смысловое значение самого термина «Игры» (также пришедшего из античности) как формы спортивного состязания трактуется иначе, чем термины «турнир», «соревнования», «кубок» и др., и подразумевает *крупные мультиспортивные международные состязания, длиющиеся несколько дней, ядром которых должна являться честная спортивная*

борьба. Следствием такого подхода является применение данного термина не только в адрес Олимпийских игр, но также появление Игр доброй воли (1986–2001 гг.); Спортивных игр стран БРИКС (с 2016 г.); Игр будущего в концепции фиджитал (с 2024 г.).

Раскрытие исторической преемственности в практике организации физкультурно-спортивных мероприятий может осуществлять также через присвоение данным мероприятиям мемориальных имён выдающихся персон (тренеров и спортсменов) [6]. В частности, в Воронежской области регулярно проводятся следующие именные состязания:

- Главный турнир «Мемориал 4-го чемпиона мира по шахматам Александра Алёхина» – этап Кубка России (турнир по классическим шахматам для шахматистов высокой квалификации);
- Всероссийские соревнования по прыжкам в воду памяти заслуженного тренера России В.П. Абысова (основатель школы прыжков в воду в Воронеже);
- Всероссийские соревнования по прыжкам в воду памяти заслуженного тренера России Татьяны Стародубцевой;
- Кубок Владислава Третьяка – Всероссийские соревнования по хоккею среди юношей до 14 лет;
- Всероссийские соревнования по греко-римской борьбе среди мужчин, посвящённые памяти заслуженного тренера России В.Н. Алёхина;
- Всероссийский турнир по самбо памяти Ю.Т. Титова;
- Турнир по дзюдо памяти Александра Ряжских;
- Турнир по рукопашному бою памяти Героя РФ Вячеслава Шибилкина на базе Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина (Воронеж);
- Открытый турнир по волейболу памяти В.М. Бондаренко;
- Осенний Кубок по футболу памяти Г.Ю. Сёмина;
- Открытый турнир города Воронежа по мини-футболу, посвящённый памяти С.А. Андронникова;
- Областной турнир по футболу памяти Андрея Ликонцева;
- Городские соревнования по лыжным гонкам на призы памяти А.М. Гущина;
- Открытое первенство Рамонского муниципального района Воронежской области по гандболу памяти Владимира Сокольского;
- Первенство и чемпионат Спортивной школы олимпийского резерва №6 по гребле на байдарках и каноэ, посвященные памяти К.Н. Суйтса.

Знание имён выдающихся тренеров и спортсменов может быть выражено в традиции их присвоения спортивным организациям. Так, в Воронежской области функционируют следующие именные организации: ГБУ ДО ВО «СШОР по спортивной гимнастике имени Ю.Э. Штукмана» (г. Воронеж); МБУ ДО «СШОР №24 по хоккею имени Владислава Третьяка» (г. Воронеж); ГБУ ВО «Спортивная школа олимпийского резерва по прыжкам в воду имени Дмитрия Саутина» (г. Воронеж); ГБУ ВО «Спортивная школа олимпийского резерва по волейболу имени Владимира Паткина» (г. Воронеж); МКУ ДО «Бобровская СШ имени В.Л. Паткина» (Воронежская область, Бобровский район, г. Бобров); МКУ ДО Бобровская СШ «Ледовый дворец имени Вячеслава Фетисова» (Воронежская область, Бобровский район, г. Бобров); МКОУ ДО «Калачеевская детско-юношеская спортивная школа имени В.И. Бакулина» (Воронежская область, г. Калач); МКУДО «Каменская ДЮСШ имени Г.В. Сушкива» (Воронежская область, Каменский район, пгт Каменка); МКУДО «Специализированная ДЮСШ по спортивной гимнастике имени В.С. Растроцкого» (Воронежская область, г. Лиски); МКУДО «Подгоренская ДЮСШ имени Ю.Э. Думчева» (Воронежская область, Подгоренский р-н, пгт Подгоренский) [5].

Развитие международного спортивного движения было бы немыслимо без унификации требований в отдельных видах спорта, касаемых спортивной техники, оборудования и правил

проведения соревнований. В свою очередь, это было невозможно без создания международных федераций по видам спорта, что требовало деятельной работы внутри их стран-основательниц. Историками установлено [1; 4; и др.], что именно образование международных спортивных федераций на рубеже XIX–XX вв. положило начало проведению первых официальных первенств Европы и мира по отдельным видам спорта: в 1893 г. в Амстердаме – первое первенство мира по скоростному бегу на коньках; в 1893 г. в Чикаго – первый чемпионат мира по велоспорту; в 1896 г. в Санкт-Петербурге – первенство мира по фигурному катанию; в 1897 г. в Лионе – первенство мира по стрелковому спорту. При этом первыми федерациями являются следующие:

- 1881 г. – гимнастика – Международная федерация гимнастики (ФИЖ);
- 1892 г. – гребля – Международная федерация гребных обществ (ФИСА);
- 1892 г. – конькобежный спорт – Международный союз конькобежцев (ИСУ);
- 1895 г. – боулинг (кегли) – Международная федерация боулинга (ИБФ);
- 1900 г. – велоспорт – Международный союз велосипедистов (УСИ).

Дальнейшая трансформация регламентов видов спорта касалась правил соревнований, технических и нормативных требований, методических подходов к построению спортивной тренировки и т.п. Всё это является значимой исторической информацией, вносящей существенный вклад в успешность практической работы специалистов по физической культуре и спорту, в понимание сущности процессов в этой сфере и способности предвидеть тенденции её развития.

Выводы. Таким образом, с практической точки зрения, знание ИФКиС проявляется разносторонне и может выражаться в представлении специалистов об истоках современных состязаний, пришедших из античности; в осознании истории происхождения видов спорта и трансформации их регламентов на пути создания федераций и обретения международного статуса; в понимании правил соревнований по видам спорта и технических требований к ним; в постижении сущности трансформации накопленного опыта построения спортивной тренировки; в знании памятных спортивных событий и выдающихся персон; в способности обосновать присвоение мемориального имени спортивной организации или разработать проект мемориального физкультурно-спортивного мероприятия; в познании сущности процессов в сфере физической культуры и спорта и способности предвидеть тенденции её развития. Данный аспект профессиональной подготовленности фундаментально базируется на общегуманитарном значении истории в широком её смысле, поскольку познание исторических фактов способствует формированию у человека собственной точки зрения на те или иные события окружающей жизни и тем самым закладывает внутренний мотиватор принимаемых им решений, побуждающих к действиям.

Литература:

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / Б. Р. Голощапов. – 11-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2015. – 312 с. – ISBN 978-5-4468-1781-8.
2. Кольцов, И. А. Всеобщая история: учебное пособие / И. А. Кольцов, А. М. Судариков, М. А. Дмитриева. – Санкт-Петербург: РГГМУ, 2020. – 150 с. – ISBN 978-5-86813-501-9.
3. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: перевод с венгерского / Л. Кун; под общ. ред. В. Б. Столбова. – Москва: Радуга, 1982. – 399 с.
4. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы высшего профессионального образования, профессиональной подготовки по дисциплине «История физической культуры и спорта» / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с. – ISBN 978-5-9718-0613-4.
5. Центр развития физической культуры и спорта: официальный сайт. – 2024. – URL: <https://sport-vrn.ru/organization/sportivnye-shkoly/> (дата обращения: 02.07.2024).
6. Шахов, А. А. Мемориальные спортивные соревнования: история, специфика, патриотический и краеведческий аспекты / А. А. Шахов, В. В. Семянникова. // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №2. – С. 12–14.

Мохначевский В.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Кудрин Е.П.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ДОСКЕ УПОРА В МАС-РЕСТЛИНГЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНИЧЕСКОГО СРЕДСТВА

Аннотация. В статье научно обоснована применения тренажера «координационная лестница» в учебно-тренировочном процессе по мас-рестлингу. Авторы разработали специальный комплекс упражнений на тренажере «координационная лестница» для обучения и совершенствования техники передвижения по доске упора в мас-рестлинге.

Ключевые слова: мас-рестлинг, техника передвижения, упражнения, тренажер, «координационная лестница».

Введение. В начале 90-х годов XX века, мас-тардыны (мас-рестлинг) перенес следующий этап развития в правилах вида спорта. Изменении произошли в доске упора, длина доски упора увеличилась на 2 метра, что способствовало к началу формирования технических действий передвижения по доске упора – это шаг, шаги, зашагивание. Также появились новые технико-тактические действия в сочетании с техникой передвижения, это приемы против хвата в сочетании с передвижением и т.д. Мас-рестлинг стал более динамичным и зрелищным видом спорта [7; 9].

В настоящее время для обучения техники передвижения по доске упора имеются ряд средств и методов. В основном для обучения технике передвижения применяются упражнения имитационные, упражнения на самой доске упора и упражнения на тренажерах: «нижняя блок тяга»; «тренажер для развития техники мас-рестлинга» [1; 4; 6; 8].

Все виды спорта будь спортивные игры и единоборства требуют от спортсмена координационных способностей, правильной техники передвижения по полю, по площадке, на ринге и т. д. Как одно из средств для развития координационных способностей, техники передвижения по футболу, по боксу и по другим видам спорта, является тренажер «координационная лестница» рис. 1. [2].



Рис. 1. Тренажер «Координационная лестница» в применении

Данный тренажер в тренировочном процессе масрестлеров применяется, но отсутствуют научные исследования, именно влияния на обучении и совершенствовании техники передвижения по доске упора. Анализ научно-методической литературы подтвердил отсутствие применения тренажера «координационная лестница» в спортивной подготовке масрестлеров. В связи с этим мы поставили цель исследования – разработать и научно обосновать комплекс упражнений с применением тренажера «координационной лестница» для совершенствования техники передвижения по доске упора среди квалифицированных масрестлеров.

Организация и методы исследования. Для разработки комплекса упражнений провели анализ научно-методической литературы. Где мы выяснили в основном для обучения и совершенствования техники передвижения на начальном и тренировочном этапе применяют имитационные упражнения, которые выполняются в исходном положении масрестлера. Исходное положение масрестлера – туловище наклонено вперед, ноги шире плеч и согнуты в коленях, руки вниз на ширине плеч рис. 2. [1; 7; 9].



Рис. 2. Выполнения имитационных упражнений для обучения техники передвижения в исходном положении масрестлера

На основе анализа специальной литературы и опроса у ведущих тренеров и спортсменов мы разработали комплекс упражнений на тренажере «координационная лестница»:

1) упражнение – и. п. масрестлера, передвижение левым и правым боком в сторону по лестнице; (данное упражнение предназначено для обучения и совершенствования техники передвижения по доске упора);

2) упражнение – и. п. масрестлера, передвижение левым и правым боком с обратным зашагиванием на каждый второй шаг; (упражнение обучает и совершенствует шаг и шаги с изменением направления передвижения, что характерно в мас-рестлинге);

3) упражнение – и. п. масрестлера, передвижение левым и правым боком зигзагом; (упражнение обучает и совершенствует действию зашагивание и шагу после старта);

4) упражнение – и. п. масрестлера, передвижение левым и правым боком с резиной, которую партнер держит и сопротивляется, тем самым производит отягощение; (упражнение обучает и совершенствует технике шаг и шаги, а также развивает скоростно-силовые качества);

5) упражнение – и. п. масрестлера, передвижение левым и правым боком после каждого шага выполняем прыжки вверх; (упражнение обучает и совершенствует зашагивание, так же прямой тяге и взрывные качества спортсмена).

6) упражнение – и. п. масрестлера, передвижение левым и правым боком после каждого второго шага выполняем прыжки вверх (упражнение обучает и совершенствует шаг и шаги, прямой тяге и взрывные качества спортсмена).

Для научного обоснования данного комплекса мы провели педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 спортсменов, разной спортивной квалификации – 2 кандидата в мастера спорта РС (Я), 12 спортсменов первого спортивного разряда,

4 спортсмена второго спортивного разряда и 2 спортсмена третьего спортивного разряда. Весовые категории 60–65 кг – 10 спортсменов и 70–75 кг – 10 спортсменов. Все 20 спортсменов были разделены на 2 идентичные группы - экспериментальная и контрольная.

Педагогический эксперимент длился 1 мезоцикл, с 5 февраля 2024 года по 10 марта 2024 года (5 недель). В неделю два раза в понедельник и в четверг обе группы выполняли имитационные упражнения. Экспериментальная группа выполняла разработанный комплекс упражнений с применением тренажера «координационная лестница» рисунок 3, а контрольная группа выполняла имитационные упражнения по общепринятой программе, без «координационной лестницы». На одно занятие имитационные упражнения занимали 10–15 минут. Общее количество занятий составило 10.



Рис. 3. Моменты выполнения упражнений на тренажере «координационная лестница».

Для определения формирования и совершенствования техники передвижения мы использования «Тренажер для техники мас-рестлинга», производства «Амикан» Республики Саха (Якутия) г. Якутск рисунок 4.



Рис. 4. «Тренажер для техники мас-рестлинга»
производства «Амикан» Республики Саха (Якутия) г. Якутск

За основу тестового упражнения мы переняли опыт работы авторов, которые оценивали технико-тактические действия квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге, с применением модифицированного тренажера «Нижняя блок тяга». Где испытуемые выполняли передвижение влево и вправо по доске упора за 10 секунд [3; 5; 8].

Оценили уровень сформированности техники передвижения по доске упора у контрольной и экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента. Результаты мы видим в таблице 1.

Таблица 1

Результаты экспериментальной и контрольной группы
до и после педагогического эксперимента

Группа	Передвижение влево и вправо по доске упора за 10 сек.		Разница	
			В единицах	В %
Экспериментальная (n = 11)	3.45	3.9	0.45	11.54%
Контрольная (n = 11)	3.45	3.55	0.1	2.82%

Выводы. Таким образом, по таблице 1 видно, что результат после педагогического эксперимента у экспериментальной группы повысился на 0.45 единиц, что в процентном отношении составляет 11.54%. Контрольная группа после педагогического эксперимента показала результат разница в единицах 0.1 и в процентах увеличение на 2.82%. По итогам педагогического эксперимента можно сделать вывод, что применение в учебно-тренировочном процессе тренажера «координационная лестница» положительно влияет на формировании техники передвижения по доске упора у квалифицированных масрестлеров. В ходе педагогического эксперимента мы выявили, что экспериментальная группа ни разу не ошиблась в постановке ног в доске упора, они все четко ставили ноги, чем контрольная группа. В контрольной группе 3 спортсмена неправильно поставили ноги через доску упора. Исходя из этого мы убедились, что тренажер «координационная лестница» влияет на правильную постановку ног к доске упора. Доска упора мас-рестлинга в высоту составляет 24–25 см. На этом наши исследования не завершаются, мы хотим создать модифицированную «координационную лестницу» для масрестлеров, который имел бы свой вариант конструкции, учитывающий именно длину, высоту доски, ширину шага, шагов, варианты передвижения и т. д.

Литература:

1. Заровняев, И. И. Совершенствование техники передвижения по доске упора с использованием имитационных упражнений спортсменов мас-рестлеров на начальном этапе подготовки / И. И. Заровняев, В. Н. Алексеев / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. материалы VI региональной научной конференции молодых ученых. – 2020. – С. 54–56.
2. Кондаков, А. М. Совершенствование скоростных способностей квалифицированных дзюдоистов с использованием координационной лестницы / А. М. Кондаков, С. Г. Нетбай, П. А. Рыжаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №12 (190). – С. 95–100.
3. Кудрин, Е. П., Дуро-Данин, Д. А., Яковлев, Я. И., Николаев, С. К. Критерии технических приёмов атаки в мас-рестлинге на тренажере «нижняя тяга» // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №10. – С. 66–67.
4. Кудрин, Е. П. Обучение технике передвижения квалифицированных масрестлеров с применением технических средств / Е. П. Кудрин, В. Цзо, С. И. Гаврильев // Перспективы науки. – 2021. – №11 (146). – С. 187–193.
5. Кудрин, Е. П. Оценка технико-тактических действий по мас-рестлингу среди мужчин весовой категории 65 кг / Е. П. Кудрин, Х. Чэн, В. Н. Алексеев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10. №4. – С. 66–71.
6. Прибыльных, С. В. Использование специальных упражнений для обучения техническим приемам мас-рестлинга с передвижением по доске упора у детей 14–15 лет / С. В. Прибыльных, В. Н. Алексеев // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: Материалы VII региональной научной конференции молодых ученых / под ред. А. Я. Оконешниковой, А. И. Андросовой. – Чуралча, 2021. – С. 207–210.
7. Захаров, А. А. Мас-рестлинг / А. А. Захаров. – Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 2006. – 160 с.
8. Черкашин, И. А., Кудрин, Е. П., Торговкин, В. Г., Логинов, В. Н. Дифференцированные критерии технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением модифицированного тренажера «нижняя тяга» // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №7. – С. 66–68.
9. Черкашин, И. А. Спортивная подготовка в мас-рестлинге / И. А. Черкашин, В. П. Кочнев, Д. Н. Платонов [и др.]. – Якутск, 2019.

УДК 37.037:39(=512.157)

Протодьяконова М.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Протодьяконов У.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ТРАДИЦИОННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НАРОДА САХА НА СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье рассматриваются представления народа саха о силовых способностях человека. Целью исследования является реконструкция народных представлений якутов о физических способностях как фрагмента языковой и фольклорной картины мира народа саха.

Ключевые слова: сила, силовые способности, язык, народ саха, якутский фольклор, картина мира.

Введение. Язык является одним из важнейших элементов культуры любого народа, важнейшим фактором сохранения этнического самосознания. Неразрывное единство национального языка и национальной культуры обретает в жизни народа многообразные воплощения. Языковые же факты и феномены культуры не поддаются строгому разграничению, потому что изменения, происходящие в сфере культуры, отражаются в языке, а языковые эволюции в свою очередь стимулируют ход культурных процессов.

Как известно, традиционные представления якутов о физических способностях составляют фрагмент языковой и фольклорной картины мира, и таким образом, изучаемая работа связана с такой фундаментальной проблемой, как реконструкция языковой и фольклорной картины мира народа саха. В связи с поставленной целью в работе решались следующие задачи.

1. Составить методом сплошной выборки из толковых и фразеологических словарей якутского языка электронный каталог слов и фразеологических единиц, обозначающих силу (силовые способности);

2. Определить и описать полисемию и семантику слов, фразеологических единиц со значением силы в фольклорном контексте и выявить национально-культурную специфику традиционных образов, тропов и мотивов, описывающих физическую силу человека в якутском фольклоре.

В работе использовались описательный и лингвокультурный анализ.

Определение «языковая картина мира» соотносится с общенаучным термином «картина мира», который метафоричен по своей сути и вариативен в компонентном составе: это карта, модель, мозаика, образ, фильм мира и др. [2].

Что же касается фольклорной версии картины мира в вербальной объективации как одного из вариантов общеязыковой картины, то она по своему содержанию является достоверной объективацией народных знаний, представлений, оценки действительности, ориентации человека. Базовой информацией, своеобразно презентированной по законам жанров различными языковыми способами и приемами, являются этнокультурные сведения о бытии человека в пространстве и времени, о его внешнем и внутреннем мире, о культурных традициях.

Полисемия (от греч. *polysémos* – многозначный), наличие у языкового знака более чем одного значения. Полисемию также называют многозначностью.

Синонимы (от греч. *Synonimos* – одноименность) – слова, принадлежащие к одной и той же части речи, которые звучат и пишутся по-разному, а по смыслу тождественны или очень близки.

На основе изучения толковых и фразеологических словарей якутского языка нами составлен электронный каталог слов и фразеологизмов, обозначающих физическую силу объемом более 70 слов и 20 фразеологизмов. Слова, обозначающие физическую силу, представлены в языке фольклора такими лексемами, как *куус*, *кудэх*, *сэниэ*, *эрчим*, *нам*, *буулаңа*; не менее частотны составные имена *куус-кудэх* (*куус-кудэн*, *куус-кудэр*) сила-мощь, *куус-уох* ‘сила-стремительность’; употребительны также имена прилагательные *куустээх*, *модуу* ‘сильный’ [1, стлб. 1340]. Составные имена *куус-кудэх* (*куус-кудэн*, *куус-кудэр*), представляющие комбинацию синонимов, имеют усилительное значение. К указанным словам примыкают и термины *боотур*, *бухатыр*, *бөбө* ‘силач’, *бөбөс* ‘крепыш, силач, боец’. Кроме того, лексика фольклора изобилует глаголами, в том числе так называемыми образными, со значением ‘осиливать кого’: *хом* осиливать кого, пересиливать, преодолевать; *кыай* мочь, превозмогать, одолевать, одерживать верх, побеждать; *баний* – преобладать в количественном отношении, превосходить силой, влиянием; *бачыгырат* ‘стремительным натиском подавить кого-л., смять превосходящей силой кого-л. (в борьбе) и т. д.

Лексические наименования силы многозначны, развивают переносные значения:

куус – сила, телесная и духовная, крепость; в переносном смысле означает власть, могущество; дар, способность [1, стлб. 1339].

сэниэ – сила и крепость, способность; метафорически – достаток, состояние, зажиточность [1, стлб. 2164];

кудэх – сила, мощь; стремительность; в современном якутском языке устарело, перешло в разряд архаизмов;

эрчим – сила, напряжение и энергия [1, стлб. 306]; сила, энергия (стремительная, динамичная); *уох* – мощь, сила, крепость, питательность; гнев [1, стлб. 3054].

кыах – мощность; усиление; состояние, объем. *Кыахтаах кини* человек, могущий осилить [1, стлб. 1357].

буулаңа – могучая неимоверная, безмерная сила.

Отметим также, что слово *куус* имеет значение ‘дар, способность’, и, по мифам якутов, удел богатырства предназначается, волей божественных сил, это небесный дар. Согласно сюжетам олонхо, потеряв свою прежнюю силу, богатырь может обрести ее, испив чудесный напиток илгэ, дар небесных богов.

В другом переносном значении лексема *куус* означает власть, могущество; этот смысл также присутствует в текстах олонхо: в конце повествования герой обычно становится родоначальником и главой целого рода.

Другими словами, полисемантические лексемы со значением силы в контексте фольклорных произведений реализуют практически все свои лексико-семантические варианты.

Согласно теории и практики физической культуры и спорта, сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений), силовые способности человека проявляются в динамическом и статическом режимах работы [3]. По традиционным представлениям якутов понятия *сила* и *напряжение* также тесно взаимосвязаны. Рассмотрим полисемантическое имя прилагательное *эрчимнээх* – ‘очень упругий’, ‘напряженный’, ‘крепко натянутый (о жилах)’, ‘сильный’, ‘стремительный’, ‘энергичный’ [1, стлб. 306]; ср. с однокоренным глаголом *эрчимир* ‘делаться напряженным’, ‘сильно натянутым’. Показательно, что слово *эрчим* образует собственные имена эпических героев, а указанное прилагательное служит одним из постоянных эпитетов богатыря олонхо.

В традиционных народных представлениях якутов о силе нашли также отражение такие универсальные характеристики силы, как *улахан* «большой (по размерам)», *бөдөн* «крупный»

«массивный, тяжелый», *урдук* «высокий», *бала*, *балтай* ‘иметь крупную фигуру’. У слова *улахан* ‘большой’ в словарях отмечено значение и ‘сильный’. В олонхо про богатыря говорят: «Улаханғынан барыбытынаафар ордук буоллағын. Ты лучше нас величинаю». Показательно, что фразеологизм *биир мутугунан урдук* с прозрачной внутренней формой ‘быть выше на один сук’ имеет метафорическое значение ‘значительно превосходить кого-либо в чем либо, быть на голову выше’.

Другой универсальной характеристикой силы является такой признак, как «тяжелый»: *ыара-хан*. Когда богатырь идет по снегу, он под тяжестью своего веса проваливается в мерзлую землю по колено, в талую землю – по бедро. Когда богатырь входит в гости, садится на *орон* – нары, то он трещит под тяжестью гостя, что герой вынужден попридержать его икрами ног.

Все вышесказанное указывает на то, что в традиционном представлении о физических способностях присутствует научное представление о физической силе. Так, нами проанализированы якутские слова, обозначающие те или иные признаки физической силы.

В первую категорию включили слова, характеризующие абсолютную и относительные силы. Такие характеристики сильного человека, как *басыјачы* [*басы*] – всемогущий; *баттассы* – по значению основы; пробование силы рукъ; *бөйөс* – в значении крепыш, силач, боец; *бас баріммәт* – непокорный, не покоряющийся; *буулаңа* - модун куус, мунура биллибэт куус. Могучая неимоверная, безмерная сила; *бөбө* – бөбөскө дьүөрэллээх улахан күүстээх-кудэхтээх – обладающий большой физической силой. *Бөбө* киши; *уңулуччу* – особенно, исключительно, отлично, превосходно; *уох* – мощь, сила, крепость; *улускэн* – сильный, бурный, напряженный, стремительный; *үөскулэн* – крупный, породистый, демонстрируют абсолютную силу человека, он превосходный и лучший в своей физической силе и мощи.

К относительной силе относятся слова, к примеру: *бөйөтүк* – крепко, твердо, сильно; *бәрт* – хороший, отличный, славный, необыкновенный, чудный, великий, ответственный, храбрый; превосходство, доблесть, отважность; *бәңй* – преобладать в количественном отношении, превосходить силой, влиянием и др.

При описании физической силы человека часто используются слова, показывающие собственно данную силу (напряжение мышц) в динамике, например, *бүрбачыс* – энергично двигаться назад вперед; *бачыгырат* – стремительным натиском подавить кого-л., смять превосходящей силой кого-л. (в борьбе); *баттаа* – нажимать сверху вниз, притиснуть, надавить весом; *биликтэс* – делать, выполнять что-либо, напрягая силы (физически); *кирингэлэс* – сопротивляться, противиться, не сдаваться; *буутун этэ буспут* (*мунутаабыт*) «*сиин этэ сиппим*» – достигать полной зрелости, находится в расцвете сил; *хатыс* – состязаться, тягаться, враждовать; *куур* – стать упругим, напряженным, напрячься (обычно о мускулах, мышцах); *чирэс* – упираться, противостоять.

Статическая сила, на наш взгляд, отражается в словах и выражениях, где описана сила, мощь человека как его признак, свойство, например, *äрчимір* – [*äргим*] делаться напряженным, сильно натянутым; *бәбыi*, *бәбыл*, *бәбылнаi* – сильный, крепкий, мускулистый; *багдафар* [*баг-даi*] – широкоплечий, широкостенный; *бараңай* – матерой, крупный, толстый, плотный телом, достигший полного физического развития; *добун* – сильный, жестокий; *киппэ* – 1. Крепкого, плотного телосложения. 2. крепкий, прочный, массивный; *баабый* – илиитигэр куустээх, физический крепкий, здоровый, работающий; *кытаанах* – твердый (о физической силе); *бигэтаңа* – физически крепкий, здоровый; ядреный; *унјуктах* – человек не ослабевающей силой; *ныыгыл* – твердый, крепкий; *чин* – плотный, сдержанный, умный; *чиргэл* – здоровый, твердый; *эрчим* – сила, потенциальная энергия; *таңа* – очень крепкий, прочный.

Интересна интерпретация физической силы с точки зрения пространственного объяснения. Так, физически сильный человек находится всегда впереди или наверху, например, *баста* – быть впереди, первенствовать, предварять кого; *аныгар баттаа* – побеждать кого либо, подмять под себя.

Подытоживая семантический анализ слов и выражений, обозначающих физическую силу, отметим, что научные характеристики физической силы находят отражение в якутских словах

и выражениях, раскрывая полное и точное представление многоаспектности и разнообразия понятия «силовые способности человека».

Полные, то есть абсолютные синонимы со значением ‘физическая сила’ в языке фольклора отсутствуют. Анализируемые лексемы отличаются смысловыми оттенками и представляют собой идеографические синонимы. Часть из них имеют различную стилистическую окраску и являются стилистическими синонимами. Специфику якутского языка выражают образные слова, изображающие сильного человека.

В заключении, можно констатировать, что традиционные взгляды народа саха о силовых способностях содержат зачатки научных знаний, что позволило выделить динамическую и статическую силу, абсолютную и относительную силу. В семантике слов и фразеологизмов, образов и мотивов, тропов фольклорных текстов находят отражение такие универсальные характеристики силы, как «большой», «напряженный», «тяжелый». Культурно-национальная специфика проявляется в предпочтении таких физических параметров «богатырства», силы и выносливости.

Литература:

1. Пекарский, Э. К. Словарь якутского языка: в 3-х т. / Э. К. Пекарский – Якутск, 1958. –1959.
2. Соколова, Т. С. Фольклорная версия языковой картины мира / Т. С. Соколова // Вестник ТГУ. – 2009. – №11. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/folklopnaya-versiya-yazykovoy-kartiny-mira> (дата обращения: 22.09.2024).
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – Москва: Академия, 2008. – 478 с.
4. Якутско-русский словарь: 25300 слов / под ред. П. А. Слепцова. – Москва: Советская энциклопедия, 1972. – 606 с.

УДК 796.817

Яковлев Я.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСНОВЫ ЯКУТСКОЙ БОРЬБЫ «ТӨРҮТ ТУСТУУ»

Аннотация. В статье рассматриваются этапы развития борьбы на основе изучения статей, книг и исторических фактов. Состязания по якутской борьбе «Төрүт тустуу» (Исконная борьба), возможное наименование «Өбүгэ тустуута» (Древняя борьба предков), проводившиеся в летнее время, во время периода якутских праздников «Ысыах», на выбранном ровном месте, судьями назначались уважаемые люди. Поединки устраивались без разделения на весовые категории. Целью является деятельность по возрождению древней традиции по проведению якутской борьбы «Төрүт тустуу» состязания по данному виду национальной борьбы. Статья рекомендуется тренерам и специалистам по борьбе.

Ключевые слова: якутская борьба «Төрүт тустуу» (Исконная борьба), этапы, правила, борцы, положения.

Введение. В исследованиях ведущих тренеров-ученых по разным видам борьбы, подчеркивается возникновение борьбы в первобытном обществе. Это обосновано тем, что на протяжении многих тысячелетий человеку приходилось оспаривать свое первенство в схватках с естественными силами природы. При этом мы понимаем, что недостаточное физическое состояние человека до нынешнего времени таит себе угрозу для жизни, как и в древнем этапе человеческого развития [Миндиашвили 2007: 6].

В работах региональных авторов-исследователей рассмотрены архивные источники и вопросы по традиционным видам борьбы Якутии: «К вопросу о традиционной борьбе саха» в сборнике «Кочневские чтения» по материалам VII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 20-летию кафедры «Мас-рестлинг и национальные виды спорта» Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова

(2022); Якутская борьба в музейных и архивных источниках (опыт изучения), опубликованной в журнале «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» в 2022. №12 (214); Возрождение канонов якутских традиционных состязаний на празднике «ЫСЫАХ» в сборнике «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» по материалам IX Международного научного конгресса (2023). Мировые находки археологов относятся к III-III тысячелетию до н. э. [Миндиашвили 2007: 7]. Тем не менее, в данных работах недостаточно освещены работы по разработке современных правил по исконной борьбе якутян с учетом возрождения и учета традиций предков.

Борьба с «древнейших времен» был основным средством физического воспитания якутян» [Тарабукин, 2001: 308]. Как общеизвестно до 1955 года в национальной борьбе хапсагай не было разделения на весовые категории.

Исходя из цели по возрождению древней традиции по проведению якутской борьбы «Төрүт тустуу» (Исконная борьба) нами ставились задачи.

Задачами являются.

1. Изучить научно-методическую литературу освещающие истоки развития древней борьбы.

2. Выявить этапы развития борьбы и проведение якутской борьбы «Төрүт тустуу».

3. Разработать правила якутской борьбы «Төрүт тустуу» (Исконная борьба), к котором установить главные критерии, применяющиеся со времен древности, написанные в источниках.

Основная часть. Письменные описания якутских традиционных игр и физических упражнений, составленные Иваном Дмитриевичем Балановым в 1926 г., дали возможность организовать массовые спортивные мероприятия по единым правилам. Так, первые официальные соревнования по якутским традиционным играм и забавам были проведены в 1927 г., 10 апреля 1927 г. областной комитет партии принял постановление «О проведении летних праздников Ысыах». На Ысыахе надлежало широко организовать соревнования по традиционным играм и забавам, в том числе и по борьбе.

«По правилам 1945 года (составители Е.К. Суровецкий, Г.Р. Десяткин) традиционная якутская борьба уже была разделена на два отдельных вида: курданантустуу и хапсагай. Таким образом, изучение и анализ первых правил по национальным видам спорта, фактических материалов в виде фотографий, композиции из бивня мамонта «Ысыах» показал, что до 20–30 гг. прошлого века якутская традиционная борьба (тустуу) включала элементы борьбы», допускающие захваты за натазник (шорты) и за пояс [Манчурина, 2018: 576]. Развитие «Төрүт тустуу» (Исконная борьба) на основе письменных фактов исследователей можно разделить на два этапа: древний и современный.

Нами разработано адаптированное описание вида национальной борьбы «Төрүт тустуу». (Исконная борьба) -состязания по данному виду должны проводиться только в летнее время, во время периода якутских праздников «Ысыах», на выбранном ровном месте, в присутствии судей, наблюдающих за ходом схватки. Поединки устраиваются без разделения на весовые категории.

Жеребьевку проводят за день до состязания. Не разглашая итогов, борцов делят на две группы: – левое крыло (ханас кынат – А) и правое крыло (уна кынат – В). Для каждого крыла, подготавливается свое сооружение для подготовки борцов к выходу на схватку – «бөйөстөр ураналара».

Опираясь на один из ритуалов якутской борьбы, согласно которому борцы не должны знать своих соперников до момента схватки, минимум за час до указанного в положении состязания времени, борцов скрытно размещают в некотором отдалении от основного места проведения праздника «Ысыах».

По сигналу якутского музыкального инструмента «Табык», представители вместе с секундантами состязания, согласно итогам жеребьевки, скрытно, накрыв любой удобной тка-

нью, подводят борцов к основному месту проведения «Ысыах» и размещают в заранее подготовленных сооружениях для борцов (бөйөстөр ураналара). Где представители и секунданты проверяют экипировку борца и намазывают его маслом.

В первый соревновательный круг, из сооружений для переодевания (бөйөстөр ураналарыттан), к середине места схватки, борцов выводят секунданты состязания.

При этом, верхняя часть тела борцов, должна быть накрыта установленными данными Правилами плотной тканью, чтобы они не могли видеть соперника, поверх которой может быть прикреплена шкура тотемного животного.

Секунданты, со стороны зоны организаторов и судей состязания (тэрийэр, дьүүллүүр сүбэ түүлгээтэ), подводят борцов к середине места схватки, ставят друг против друга на примерном расстоянии 2–3 метра. В этот момент, один из судей – «руководителей схватки» («курэс салайааччылара»), хлопком ладоней и возгласом – «Чэ» дает сигнал к началу схватки. После подачи сигнала судьёй – «руководителем схватки», секунданты срывают с борцов покрывало и быстро покидают ограниченное место схватки.

Во время схватки секунданты располагаются по середине боковых линий с внешней стороны.

Борцы, после срыва покрывала, хлопком правой ладони приветствуют друг друга и начинают схватку.

Борются босиком, надев шитые для этого кожаные шорты «сыалыйя», опоясанные плетеным ремнем из конских волос и предварительно обмазав тело маслом «сылгы арыыта» или «кыыймыт арыы».

Продолжительность предварительных схваток 10 (десять) минут. Финальный поединок 15 (пятнадцать) минут. Время схватки запускается после команды «Чэ» судьи – «руководителя схватки» в начале поединка, промежуточные остановки времени схватки производятся после поднятия руки, с одновременной командой «Тохтоо». Сигналом завершения времени схватки является сигнал якутского колокольчика – «чууорсаан».

Результатом схватки является победа или поражение одного из борцов. Ничейного результата нет.

Для победы в этой борьбе, согласно данным Правилам, один из участников соревнования должен заставить соперника коснуться земли любой частью тела, кроме ступней, после подачи команды о начале борьбы, в установленный промежуток времени схватки, в ограниченном пространстве для схватки.

Борец считается проигравшим, если он, сделав какое-либо действие (прием), котороешибает соперника с ног, сам первым касается земли. Пример – выполнив захват туловища со спины, бросает «прогибом», но первым касается земли головой.

В любом случае, проигрывает тот, кто даже случайно (поскользнувшись) раньше коснется земли в месте схватки, после подачи команды о начале борьбы.

При наступлении ногой на ограничительную линию места схватки, борьба останавливается и возобновляется с середины, баллы, предупреждения не даются.

Борец считается наступившим, при любом касании ступней ограничительной линии места схватки.

В случае любого касания ограничительной линии места схватки, (при падении борца (борцов)), схватка возобновляется с середины места схватки.

В ходе схватки, первым коснувшийся земли любой частью тела кроме ступней борец, в очевидных случаях обязан признать поражение.

Выигравший схватку борец, должен помочь встать проигравшему, даже если падения не было и провести рукой по спине вверх и вниз, как бы отряхивая пыль.

В таком случае борцы сами сообщают судьям результат схватки, а судьи оглашают зрителям.

После оглашения результатов схватки, борцов с места схватки (тустар түүлгэйттэн), выводят секунданты и передают борцов их представителям.

Проигравший борец - идет принимать водные процедуры, а победившего борца – представители ведут на исходную позицию, для отдыха перед следующими схватками.

В спорных моментах и при обоюдном падении, необходимо смотреть видео повтор. Если по результатам просмотра видео повтора невозможно выявить победителя или при отсутствии видео фиксации, борьба возобновляется до конца времени схватки.

В случае, если по истечении времени схватки, борцы не определят победителя: – в предварительных схватках поражение присуждается обеим, в финальной схватке – более тяжелому борцу.

В случае падения одного из борцов в результате запрещенных данными Правилами действий соперника, например – удар с дальней дистанции голенюю по внутренней или внешней части бедра – «лоу кик», удар головой, кулаком, локтем, плечом по лицу соперника, нанесшему удар борцу, присуждается поражение.

Проигравший борец, в схватке выбывает с турнира.

Выводы. На основе изучения научно-методическую литературу по развитию древней борьбы можно подчеркнуть целесообразность возрождения и проведения соревнований якутской борьбы «Төрүт туствуу» в рамках «Ысыах Олонхо в Амге: эпос, диалог поколений, взгляд в будущее» летом 2024 года.

Выявлены два этапа развития «Төрүт туствуу» (Исконная борьба) в Республике Саха (Якутия) с учетом письменных фактов исследователей прошлого века.

Разработаны основные положения правил якутской борьбы «Төрүт туствуу» (Исконная борьба), к которым установлены главные критерии, применяющиеся со времен древности.

Литература:

1. Кочнев, В. П. Национальные виды спорта народов Якутии: правила соревнований / В. П. Кочнев. – Москва: Советский спорт, 2009. – 100 с.
2. Миндиашвили, Д. Г. Антология вольной борьбы. Даты, события, имена // Ежегодное периодическое издание выпуск №1 / Д. Г. Миндиашвили. – Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2007. – 244 с.
3. Манчурина, Л. Е. Рекомендации при разработке международной спортивной терминосистемы мас-рестлинга (мастардыныытга) / Л. Е. Манчурина, А. А. Захаров, К. Н. Тимофеева // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №6 (73). –С. 576–577.
4. Тарабукин, Д. М., Использование якутских народных игр и упражнений в процессе тренировок по национальной борьбе «Хапсагай» / Д. М. Тарабукин, Н. П. Олесов//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. –№8 (198). –С. 307–311.

Яковлев Я.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Торговкин В.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Уйгурев А.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ ВИДОВ БОРЬБЫ В ЯКУТИИ

Аннотация. В статье рассматриваются этапы развития видов борьбы в Якутии на основе изучения статей, книг, исторических фактов и соревнований современности. На данном этапе констатируется то, что начало положили первые состязания по древней борьбе предков – өбүгэ тустуута, проводившиеся во время якутских праздников «Ысыах». Целью является деятельность по изучению развития видов борьбы и возрождение древней традиции по проведению якутской борьбы «Төрүт тустуу» состязания по данному виду национальной борьбы. Статья будет полезным не только тренерам, но и всем кто интересуется видами борьбы.

Ключевые слова: якутская борьба «Төрүт тустуу» (Исконная борьба), хансагай, вольная борьба, этапы, правила, борцы, положения.

Введение. Ведущие тренеры-ученые по разным видам борьбы подчеркивают возникновение борьбы в первобытном обществе. Чтобы выжить и доказать свое превосходство в течение многих веков человеку нужно было бороться с естественными силами природы. Мы осознаем, что в современном мире недостаточное двигательная деятельность человека до настоящего времени может представлять угрозу для его жизни, как и на древнем этапе развития человечества [2, с. 6].

В региональные исследователи изучив архивные источники и вопросы по разным видам борьбы Якутии опубликовали свои результаты поисков: «К вопросу о традиционной борьбе саха» в сборнике «Кочневские чтения» по материалам VII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 20-летию кафедры «Мас-рестлинг и национальные виды спорта» Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова (2022); Якутская борьба в музейных и архивных источниках (опыт изучения), опубликованной в журнале «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» в 2022. №12 (214); Возрождение канонов якутских традиционных состязаний на празднике «ЫСЫАХ» в сборнике «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» по материалам IX Международного научного конгресса (2023). Мировые находки археологов относятся к III–II тысячелетии до н. э. [2, с. 7]. Тем не менее, в данных работах недостаточно освещены работы по разработке современных правил по исконной борьбе якутян с учетом возрождения и учета традиций предков.

Из описанных данных в книге Волкова Н.Н. где написано о развитии борьбы на современном времени, связано с началом работы секций по вольной борьбе и период до 1976 года, которое можно констатировать как первый этап развития вольной борьбы в Якутии. 2 – этап развития характеризуется, как завершающий виток XX столетия с 1977 по 1999 гг. 3 – этап с 2000 года по настоящее время [1, с. 43].

Организация и методы исследования. Исходя из цели по изучению развития видов борьбы и возрождение древней традиции по проведению якутской борьбы «Төрүт тустуу» (Исконная борьба) нами ставились задачи.

1. Изучить научно-методическую литературу освещающие истоки развития видов борьбы на территории Республики Саха (Якутия).

2. Выявить этапы развития борьбы и проведение якутской борьбы «Төрүт тустуу».

3. Сравнить особенности правил якутской борьбы «Төрүт тустуу» (Исконная борьба) с другими видами борьбы Республики Саха (Якутия).

На основе письменных описаний якутских традиционных игр и физических упражнений, которые были составлены Иваном Дмитриевичем Балановым в 1926 году, появилась возможность создать единый комплекс спортивных мероприятий, который будет соответствовать единым правилам. В 1927 году в Якутске были проведены первые официальные соревнования по якутским традициям. 10 апреля 1927 года областным комитетом партии было принято постановление «О проведении летних праздников Ысыах».

В соответствии с правилами 1945 года, которые были составлены Е.К. Суровецким и Г.Р. Десяткиным, традиционная якутская борьба была разделена на два отдельных вида: курданан тустуу и хапсагай. С помощью анализа первых правил по национальным видам спорта можно получить представление о том, как развивались эти виды спорта. Фактические материалы в виде фотографий, композиции из бивня мамонта «Ысыах» показал, что до 20–30 гг. прошлого века якутская традиционная борьба (тустуу) включала элементы борьбы», допускающие захваты за натазник (шорты) и за пояс [4, с. 576]. Этапами развития «Төрүт тустуу» (Исконная борьба) на основе письменных фактов исследователей можно разделить на два этапа: древний и современный.

Результаты исследования. Нами разработана описание вида «Төрүт тустуу». (Исконная борьба) – состязания по данному виду национальной борьбы, должны проводиться только в летнее время, во время периода якутских праздников «Ысыах», на выбранном ровном месте, в присутствии судей, наблюдающих за ходом схватки. Поединки устраиваются без разделения на весовые категории.

Жеребьевку проводят за день до состязания. Не разглашая итогов, борцов делят на две группы: – левое крыло (ханас кынат – А) и правое крыло (уна кынат – В). Для каждого крыла, подготавливается свое сооружение для подготовки борцов к выходу на схватку – «бөбөстөр ураналара».

Опираясь на один из ритуалов якутской борьбы, согласно которому борцы не должны знать своих соперников до момента схватки, минимум за час до указанного в положении состязания времени, борцов скрытно размещают в некотором отдалении от основного места проведения праздника «Ысыах».

По сигналу якутского музыкального инструмента «Табык», представители вместе с секундантами состязания, согласно итогам жеребьевки, скрытно, накрыв любой удобной тканью, подводят борцов к основному месту проведения «Ысыах» и размещают в заранее подготовленных сооружениях для борцов (бөбөстөр ураналара). Где представители и секунданты проверяют экипировку борца и намазывают его маслом.

В первый соревновательный круг, из сооружений для переодевания (бөбөстөр ураналарыттан), к середине места схватки, борцов выводят секунданты состязания.

При этом, верхняя часть тела борцов, должна быть накрыта установленными данными Правилами плотной тканью, чтобы они не могли видеть соперника, поверх которой может быть прикреплена шкура тотемного животного.

Секунданты, со стороны зоны организаторов и судей состязания (тэрийэр, дьүүллүүр сүбэ түнүлгэтэ), подводят борцов к середине места схватки, ставят друг против друга на примерном расстоянии 2–3 метра. В этот момент, один из судей – «руководителей схватки» («күрэс салайааччылара»), хлопком ладоней и возгласом – «Чэ» дает сигнал к началу схватки.

После подачи сигнала судьёй – «руководителем схватки», секунданты срывают с борцов покрывало и быстро покидают ограниченное место схватки.

Во время схватки секунданты располагаются по середине боковых линий с внешней стороны.

Борцы, после срыва покрывают, хлопком правой ладони приветствуют друг друга и начинают схватку.

Борются босиком, надев шитые для этого кожаные шорты «сыалыйай», опоясанные плетеным ремнем из конских волос и предварительно обмазав тело маслом «сылты арыыта» или «кыыймыт арыы».

Продолжительность предварительных схваток 10 (десять) минут. Финальный поединок 15 (пятнадцать) минут. Время схватки запускается после команды «Чэ» судьи – «руководителя схватки» в начале поединка, промежуточные остановки времени схватки производятся после поднятия руки, с одновременной командой «Тохтоо». Сигналом завершения времени схватки является сигнал якутского колокольчика – «чуорааан».

Результатом схватки является победа или поражение одного из борцов. Ничейного результата нет.

Для победы в этой борьбе, согласно данным Правилам, один из участников соревнования должен заставить соперника коснуться земли любой частью тела, кроме ступней, после подачи команды о начале борьбы, в установленный промежуток времени схватки, в ограниченном пространстве для схватки.

Борец считается проигравшим, если он, сделав какое-либо действие (прием), котороешибает соперника с ног, сам первым касается земли.

В любом случае, проигрывает тот, кто даже случайно (поскользнувшись) раньше коснется земли в месте схватки, после подачи команды о начале борьбы.

В случае падения одного из борцов в результате запрещенных данными Правилами действий соперника, например – удар с дальней дистанции голенюю по внутренней или внешней части бедра – «луу кик», удар головой, кулаком, локтем, плечом по лицу соперника, нанесшему удар борцу, присуждается поражение.

Проигравший борец, в схватке выбывает с турнира.

Борьба с «древнейших времен был основным средством физического воспитания якутян» [6, с. 308].

Выводы. Таким образом, данные литературы и протоколов соревнований по развитию видов борьбы, начиная с якутской борьбы «Төрүт тустуу», борьбы «хапсагай», спортивной борьбы (вольная борьба мужская и женская, греко-римская борьба) в целом определяет целесообразность возрождения и проведения соревнований.

Выявлены следующие этапы развития исконной якутской борьбы «Төрүт тустуу» и три этапа развития вольной борьбы в Якутии.

Разработаны основные положения правил якутской борьбы «Төрүт тустуу» (Исконная борьба), к котором установлены главные критерии, применяющиеся со времен древности.

Литература:

1. Волков, Н. Н. Түүлгээ саха бөйөстөрө (На ковре борцы Якутии) / Н. Н. Волков. – Якутск: Бичик, 1998. – 264 с.
2. Миндиашвили, Д. Г. Антология вольной борьбы. Даты, события, имена // Ежегодное периодическое издание выпуск №1 / Д. Г. Миндиашвили – Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2007. – 244 с.
3. Манчуряна, Л. Е. Рекомендации при разработке международной спортивной терминосистемы мас-рестлинга (мас тардыныыта) / Л. Е. Манчуряна, А. А. Захаров, К. Н. Тимофеева // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №6 (73). – С. 576–577.
4. Кочнев, В. П. Национальные виды спорта народов Якутии: правила соревнований / В. П. Кочнев. – Москва: Советский спорт, 2009. – 100 с.
5. Кривогорницын, Р. Ю. История спортивной борьбы Якутии 1956–2016 / Р. Ю. Кривогорницын. – Якутск: Изд. ИП Кривогорницын Р.Ю., 2016. – 347 с.
6. Тарабукин, Д. М., Использование якутских народных игр и упражнений в процессе тренировок по национальной борьбе «Хапсагай» / Д. М. Тарабукин, Н. П. Олесов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №8 (198). – С. 307–311.

УДК 796.011.3

Шергин Г.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Григорьева А.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЯКУТСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ПРЫЖКА «КЫЛЫЫ» УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются обучение технике якутского национального прыжка «кылышы» учащихся среднего школьного возраста на занятиях спортивной секции. Представлены различные виды имитационных и других упражнений для обучения технике якутского национального прыжка «кылышы».

Ключевые слова: обучение технике, якутские национальные прыжки, спортивные секции.

Введение: Якутские прыжки «Кылышы» – это не просто вид спорта, а настояще национальное культурное наследие, которое по праву вызывает интерес и уважение не только в Якутии, но и за её пределами. Благодаря включению в программы Международных спортивных игр «Дети Азии» и чемпионатов России по легкой атлетике, якутские прыжки «Кылышы», имитирующий грациозные движения журавлей, стали приобретать популярность и признание за пределами Якутии. Этот шаг способствовал не только распространению культуры и традиций региона, но и привлек внимание к уникальному виду спорта.

Целью исследования: является разработать и апробировать комплексы упражнений для обучения технике якутского национального прыжка «Кылышы» учащихся среднего школьного возраста на занятиях спортивной секции.

Задачи исследования.

1. Раскрыть сущность обучения технике якутского национального прыжка «Кылышы» для учащихся среднего школьного возраста на занятиях спортивной секции.

2. Рассмотреть упражнения для обучения технике якутского национального прыжка «Кылышы» для учащихся среднего школьного возраста на занятиях спортивной секции.

3. Разработать и апробировать комплексы упражнений для обучения технике якутского национального прыжка «Кылышы» для учащихся среднего школьного возраста на занятиях спортивной секции.

Кылышы – серия безостановочных прыжков на одной ноге с разбега. Если рассмотреть технику выполнения прыжка, то она состоит из энергичного разбега, отталкивания от планки, серии последовательных скачков и приземления.

Разбег всегда сугубо индивидуален и зависит от уровня физической и технической подготовленности прыгунов.

Упражнения для обучения технике прыжка «Кылышы». Длина разбега не ограничивается, однако не должна превышать 40–45 метров. Толчок производится с полной ступни. Маховая нога, значительно согнута в коленном суставе, вносится вперед захлестным движением, толчковая нога, как бы «обгоняя» маховую ногу, загребающим движением опускается на грунт. Руки совершают одновременно маховые движением вперед – назад для сохранения равновесия и успешного продвижения вперед. Кылышы требует высоких координаций и ритмичности движения.

Имитационные упражнения – это воспроизводящее только по форме какие-либо соревновательные движения или отдельные элементы техники, разучиваемого упражнение, но без необходимых динамических усилий. В основном выполняется стоя на месте.

Специальные упражнения – упражнение, выполняемое в тренировочной деятельности и имеющие отдельно биомеханические и физиологические характеристики, сходные с соревновательными упражнениями (по форме или по содержанию).

Таким образом, имитационные, подводящие, специальные, контрольные упражнения помогают развивать высокий темп прыжков, равновесие и осанку, постепенно увеличивать длину прыжков и темп выполнения, внимание на активную работу рук и мягкое приземление.

Результаты контрольных тестов (исходя из средних результатов) улучшились следующим образом:

Мальчики.

1. Челночный бег 3x10 – улучшение в среднем на 0,2 с.
2. Прыжок в длину с места – улучшение в среднем на 14 см.
3. «Кыллы» 7 прыжков – улучшение в среднем на 3,21 см.

Девочки:

1. Челночный бег 3x10 – улучшение в среднем на 0,4 с.
2. Прыжок в длину с места – улучшение в среднем на 5 см.
3. «Кыллы» 5 прыжков – улучшение в среднем на 0,32 см.

Эти результаты свидетельствуют о том, что тренировки по методике якутского национального прыжка «Кыллы» помогли улучшить физическую подготовку учащихся. Улучшение результатов как у мальчиков, так и у девушек в различных упражнениях говорит о положительной динамике в обучении данной технике. Это подтверждает эффективность выбранных комплексов упражнений и их значимость для дальнейшего развития спортивных навыков у учащихся.

Мальчики

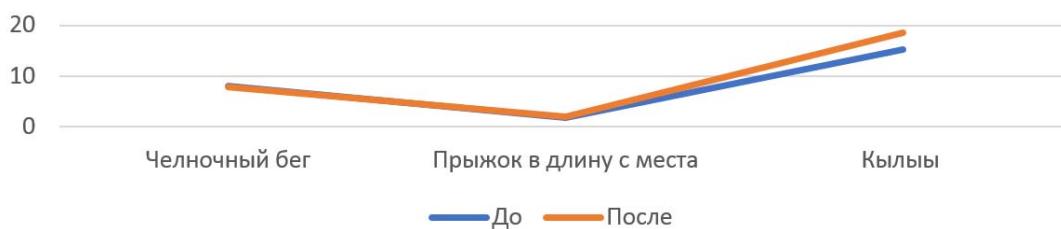


Рис. 1

Девочки

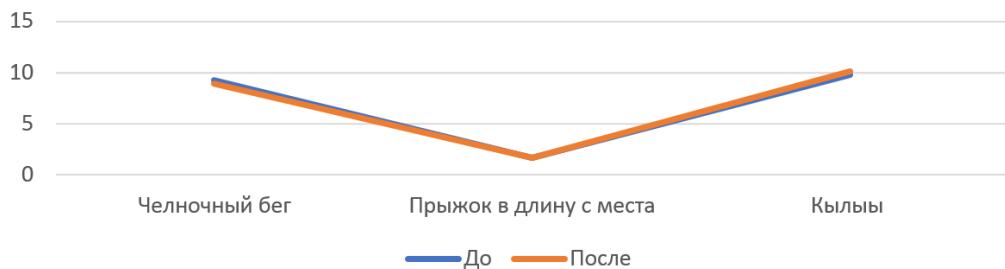


Рис. 2

После организации опытно-практической работы с использованием комплексов упражнений для обучения технике якутского национального прыжка «кылзы» учащихся среднего школьного возраста, данные, представленные на рис. 1, 2 показывают улучшение их физических способностей.

Заключение.

1. Раскрыта сущность обучения якутского прыжка «Кылзы» учащихся среднего школьного возраста на занятиях секции по легкой атлетике, по авторам В.П. Кочнева, Н.А. Санникова, М.И. Борохина.

2. Рассмотрены упражнения для обучения якутского прыжка «Кылзы» на занятиях спортивной секции учащихся среднего школьного возраста. Подвижные, имитационные, специальные, контрольные упражнения помогают развивать высокий темп прыжков, равновесие и осанку, постепенно увеличивать длину прыжков и темп выполнения, внимание на активную работу рук и мягкое приземление

3. Разработан и апробирован комплекс упражнений по этапам обучения якутского прыжка «Кылзы», на занятиях спортивной секции учащихся среднего школьного возраста.

Литература:

1. Борисов, В. М. Повышение физической подготовленности студентов средствами якутских национальных прыжков / В. М. Борисов, М. И. Борохин // Кочневские чтения – 2020: Материалы V Всероссийской научно-практической (очно-заочно) конференции. – Якутск: СВФУ, 2020. – С. 28–32.

2. Борохин, М. И. Методика тренировки по якутским прыжкам: учебное пособие / М. И. Борохин, И. И. Чиркоев, М. А. Федоров [и др.]. – Якутск: СВФУ, 2021. – 104 с.

3. Борохин, М. И. Использование двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов / М. И. Борохин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №10. – С. 30–32.

4. Борохин, М. И. Использование якутских прыжков для развития прыгучести спортсменов в волейболе / М. И. Борохин, А. И. Романов // Спортивные игры, гимнастика и аэробика в современном обществе: материалы I республиканской научной сессии студентов, аспирантов, молодых ученых и специалистов физической культуры и спорта (Якутск, 24 февраля 2012 г.). – Якутск: СВФУ, 2012. – С. 145–148.

5. Борохин, М. И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов территориальных вузов: методические рекомендации / М. И. Борохин. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 2010. – 55 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК: 796.83.015.132-053.2

Абрамов С.П.

МБУ ДО «Хангаласская детско-юношеская спортивная школа» МР «Хангаласский улус»
г. Покровск, Республика Саха (Якутия)

Северьянова М.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье анализируются методы и подходы к воспитанию скоростно-силовых качеств у юных боксеров на этапе начальной подготовки. Основное внимание уделяется комплексной подготовке, включающей физическую, техническую, психологическую и социальную составляющие. Обсуждаются методы физической тренировки, важность технической корректности, стратегии психологической подготовки и роль социального взаимодействия в развитии молодых атлетов. Подчеркивается значимость ранней специализации и использования современных технологий для мониторинга и оптимизации тренировочного процесса.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, бокс, начальная подготовка, юные боксеры, физическая тренировка, психологическая подготовка, социальное взаимодействие, технологии в спорте, ранняя специализация.

Введение. Физической культуре принадлежит важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Уровень спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности, в частности бокса, связан с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия.

Бокс с его вариативным и конфликтным характером взаимоотношений соперников в бою, высоким эмоциональным напряжением и разнообразным влиянием на организм спортсменов является одним из наиболее сложных видов единоборств. Чрезвычайно высокие требования предъявляются к психике боксера, его физическим качествам, морально-волевой и технико-тактической подготовке. При этом важнейшее значение для боксера имеет физическая подготовка. Особенно это относится к методике развития скоростно-силовых способностей, остающиеся ведущими в боксе, которые требуют тщательного изучения и являются актуальной темой нашего исследования.

Кроме того, в ряде исследований отмечается необходимость при занятиях боксом большого внимания развитию, прежде всего, скоростных, силовых, а также скоростно-силовых способностей спортсменов в отдельных видах спорта.

Организация и методы исследования

В эксперименте принимали участие две группы боксеров экспериментальная и контрольная с одинаковым уровнем подготовки 12–13 лет. Обе группы были с одинаковым уровнем подготовки (I разряд) по 10 человек в каждой, которые занимались 2–3 года. Группы тренировались по стандартной программе, утвержденной Федерацией бокса России, на занятиях экспериментальной группы применялся методика воспитания скоростно-силовых способностей боксеров 12–13 лет, направленный на развитие скоростно-силовых способностей.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов:

1 этап (сентябрь 2023 года) – на констатирующем этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента у боксеров.

2 этап (октябрь 2023 года апрель-2024 года) – на формирующем этапе была реализована экспериментальная программа воспитания скоростно-силовых качеств у юных боксеров. Тренировки проводились 5 раз в неделю по полтора часа.

3 этап (март 2024 года) – проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента у юных боксеров.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) педагогическое тестирование;
- 4) метод математической статистики.

Методологической основой исследования являются труды Ю.В. Верхушанского, В.В. Кузнецова, Л.П. Матвеева, Л.К. Холодова – основы спортивной тренировки, Л.В. Волкова, В.П. Филина – теория и методика детско-юношеского спорта, В.И. Филимонова, З.М. Хусаинова, П.С. Новикова, Г.И. Мокеева А.Г. Ширяева – особенности развития скоростно-силовых способностей в боксе.

Результаты исследования

Оценивая полученные данные развития скоростно-силовых способностей у боксеров 12–13 лет, экспериментальной и контрольной групп при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям. Анализ данных, полученных в ходе 7-месячного эксперимента по развитию скоростно-силовых способностей у боксеров 12–13 лет позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели спортсменов экспериментальной групп.

Таблица 1
Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы
в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	сентябрь	март	сентябрь	март
Прыжок вверх со взмахом рук, см	$48,1 \pm 0,34$	$*56,4 \pm 0,15*$	$47,5 \pm 0,19$	$51,4 \pm 0,21*$
Прыжок в длину с места, см	$217,5 \pm 0,25$	$*228,4 \pm 0,24*$	$217,3 \pm 0,25$	$220,3 \pm 0,25*$
Бросок набивного мяча из-за головы вперед, м	$8,25 \pm 0,12$	$9,01 \pm 0,11*$	$8,05 \pm 0,13$	$8,8 \pm 0,11*$
Метание малого мяча с места, м	$31,65 \pm 0,18$	$*33,45 \pm 0,12*$	$29,85 \pm 0,13$	$31,95 \pm 0,16$
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	$69 \pm 0,26$	$*72,6 \pm 0,19*$	$67,8 \pm 0,29$	$71 \pm 0,16*$
Количество прямых ударов за 9 секунд, кол-во раз	$35,4 \pm 0,27 *$	$*39,4 \pm 0,21*$	$32,9 \pm 0,17$	$33,5 \pm 0,23*$

Звездочкой * справа – отмечены достоверные различия показателей в каждой группе относительно сентября; * слева – между группами в конце эксперимента

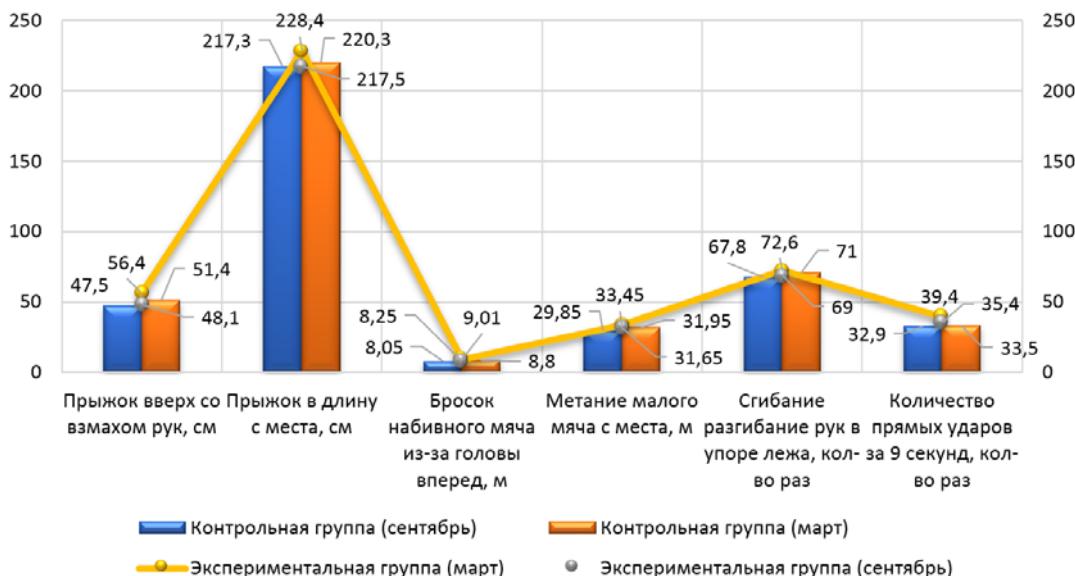


Рис. 1. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у боксеров 12-13 лет в % соотношении контрольной и экспериментальной

Выводы

Таким образом результаты исследований показали, что способность к скоростно-силовым проявлениям является самостоятельным качеством, требующим адекватных ему средств тренировки, соответствующих основному спортивному движению по временным и динамическим характеристикам. Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы.

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что проведение специальной физической подготовки в боксе является важным фактором для достижения высоких результатов боксеров 12-13 лет. Вопросы эффективности подбора средств и методов для развития определенных качеств всегда являются актуальной проблемой исследования, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить процесс образования спортсмена.

2. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей боксеров 12–13 лет. В экспериментальный комплекс физических упражнений входили такие упражнения как:

- 1) комплекс физических упражнений в парах;
- 2) специальные упражнения, применяемые в экспериментальной группе;
- 3) комплекс упражнений с отягощениями;
- 4) комплекс круговой тренировки;
- 5) комплекс круговой тренировки в парах;
- 6) комплекс круговой тренировки с отягощениями с использованием тренажеров;

3. Доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая была выявлена в увеличении уровня развития скоростно-силовых способностей у боксеров экспериментальной группы.

Литература:

1. Верхушанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхушанский. – 4-е изд. – Москва: Советский спорт, 2019. – 216 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – Москва: Спорт-Человек, 2021. – 520 с.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. – Москва: Спорт, 2021. – 328 с.

4. Филимонов, В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: учебное пособие / В. И. Филимонов. – Москва, 2016. – 425 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2003. – 480 с.
6. Рябинин, С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С. П. Рябинин, А. П. Шумилин. – Красноярск: СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук, 2017. – 153 с.

УДК 796.83

Алексеев Д.М.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Татаринов В.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Молукова С.Р.

ФГБОУ ВО «Арктический ГАТУ»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Петров М.В.

ФГБОУ ВО «Арктический ГАТУ»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА ДИСТАНЦИИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Бокс, как динамичный вид спорта, требует от спортсмена не только физической силы и выносливости, но и точного чувства дистанции. Именно умение правильно оценивать расстояние до противника, своевременно реагировать на его движения и оптимизировать свои действия на ринге является залогом успеха [2]. Развитие чувства дистанции у боксеров, особенно на этапе начальной подготовки, имеет решающее значение для дальнейшего прогресса. В данной работе представлены специальные упражнения, разработанные с учетом особенностей пространственно-различительной деятельности человека [3].

Ключевые слова: бокс, чувства дистанции, упражнения, методика.

Данные упражнения для развития чувства дистанции у боксеров мы разделили на 2 группы.

1. Упражнения для развития точности определения дистанции.

2. Упражнения для развития точности сохранения дистанция.

Такое деление объясняется тем, что каждая из этих групп упражнений развивает определенные стороны чувства дистанции, отличающиеся друг от друга. Каждая из этих сторон требует для своего развития определенных упражнений, сходных между собой. Кроме того, подобная группировка упражнений позволяет систематизировать и подбирать упражнения для целенаправленного развития чувства дистанции.

Упражнения для развития точности определения дистанции

Упражнение 1. Подойти к стене, снаряду или партнеру на свою ударную дистанцию и опробовать ее, нанеся несколько ударов с шагом вперед. Как только ударная дистанция будет найдена, нужно остановиться на ней, сохраняя боевую стойку, и запомнить ее на глаз. У носка впереди стоящей ноги отмечается мелом черта. Расстояние от нее до цели и будет ударной дистанцией боксера.

Затем боксеру дается задание отойти от цели и вновь приблизиться к ней на свою ударную дистанцию, не глядя на черту. Это задание нужно повторять 5–7 раз. После каждого раза боксер сам оценивает величину своей ошибки, а затем, ориентируясь по черте, определяет точность выполнения своего задания: насколько он не дошел до черты или перешел через нее. Вслед за этим заданием он должен выполнить следующее: подойти к цели ближе или дальше ударной, дистанции на целую ступню (выполнить это нужно 5–7 раз, а затем вновь вернуться к первоначальному заданию).

На следующих занятиях дифференцируемое расстояние уменьшается сначала до половины, затем до трети ступни и, наконец, до нуля, т. е. боксер получает задание точно подойти к черте.

Когда упражнение будет усвоено, его усложняют. Боксеру даются те же задания, но только после маневрирования перед целью с различной скоростью.

Данное упражнение применяется для развития точности определения ударной дистанции в зависимости от того, какой рукой наносится удар, поэтому для лучшей дифференциации этих расстояний нужно давать задания попеременно подходить на дистанцию, с которой наносятся удары левой и правой рукой.

Это упражнение удобно применять при построении двумя шеренгами. Делается это следующим образом. На полу мелом проводится линия, возле которой боксеры одной из шеренг становятся так, чтобы носок впереди стоящей ноги находился у линии. Затем они наносят удар с шагом вперед, стараясь достать партнеров, стоящих напротив. Каждый боксер, стоящий у линии, устанавливает своего партнера на ударной дистанции, отходит назад за линию, а затем вновь подходит к партнеру на свою ударную дистанцию по вышеописанной методике.

Упражнение 2. Подойти к цели на ударную дистанцию. У носка впереди стоящей ноги провести первую линию, затем нанести удар с шагом вперед так, чтобы перчатка коснулась цели. Конечное положение ноги после удара отметить второй линией.

Боксеру дается задание начинать атаку с шагом вперед с первой линии с тем условием, чтобы после атаки носок ноги, выполнявшей шаг вперед, был точно у второй линии.

После этого нужно выполнить шаг, переступая через вторую линию или не доходя до нее на ступню, а затем вновь вернуться к первоначальному заданию. Каждое задание выполняется 5–7 раз. Удары наносятся с открытыми и закрытыми глазами. После очередной попытки производится самооценка и оценка выполненного действия.

В последующем дифференцируемое расстояние постепенно уменьшается, так же как в первом упражнении.

Данное упражнение позволяет выработать у занимающихся ощущение величины шага и амплитуды движений при нанесении ударов в зависимости от расстояния до цели. Это очень важное умение, поскольку в бою необходимо не только правильно определять дистанцию, с которой наносится удар, но и точно рассчитывать величину, своего шага, поворот туловища и движение руки. Только в этом случае удар может поразить цель на точно рассчитанной дистанции.

По мере овладения этим упражнением его предлагается делать не с места, а после маневрирования с постепенным увеличением скорости атаки.

Упражнение 3. Данное упражнение вырабатывает точность определения защитной дистанции. Чтобы овладеть этим умением, нужно научиться определять дистанцию ударов противника. Делается это следующим образом. Боксер становится так, чтобы носок впереди стоящей ноги был у линий. Партнер наносит удары со своей ударной дистанции, стараясь выполнить их с одного и того же расстояния. Боксер должен запомнить это расстояние. Потом он отходит назад, а затем приближается к партнеру на его ударную дистанцию. Если он точна рассчитал ее, носок его впереди стоящей ноги окажется точно у линии. Затем ему дается задание переступить через линию или не дойти до нее на ступню, половину ступни и т. д., как в упражнении 1.

По мере овладения данным упражнением оно усложняется: боксеру дается задание приблизиться к партнеру на его ударную дистанцию после маневрирования и точно остановиться на ней. Упражнение рекомендуется выполнять с партнерами разного роста.

Упражнение 4. Выполняется в парах. Боксер стоит с закрытыми глазами. В это время партнер подходит к нему на определенное расстояние. Боксер открывает глаза, мгновенно оценивает расстояние до партнера и наносит удар. В зависимости от расстояния длина шага при ударе различна или шага вообще нет.

Данное упражнение развивает умение быстро определять расстояние до партнера и в соответствии с ним точно регулировать амплитуду движений.

Упражнения для развития точности сохранения дистанции

Развитие чувства дистанции у боксеров на начальном этапе подготовки требует комплексного подхода, включающего в себя не только умение точно рассчитывать расстояние до партнера, но и быструю реакцию на изменение его дистанции и нанесение ударов. Предлагаемая методика развития чувства дистанции основана на проведении парных упражнений, направленных на совершенствование оба этих аспекта: улучшение реакции на изменение дистанции и уточнение расчета расстояния до партнера.

Упражнение 1. Один из партнеров нарушает заданную дистанцию; делая шаги вперед, второй стремится сохранить ее, отступая назад. По команде тренера «Стоп!» боксеры останавливаются, и дистанция проверяется; То же при движении в обратную сторону. То же при свободном передвижении друг перед другом.

Упражнение 2. Один боксер нарушает ударную или защитную дистанцию, делая шаги вперед, партнер должен сохранить ее, отступая назад. Через каждые три шага боксеры останавливаются, и дистанция проверяется. То же при движении в обратную сторону.

Упражнение 3. Один нарушает заданную дистанцию, делая шаги вперед, а затем неожиданно шаг назад. Партнер должен сохранить дистанцию. То же при движении в обратную сторону.

Упражнение 4. Один нарушает заданную дистанцию, сделав одиночный шаг вперед или назад (по своему усмотрению). Партнер сохраняет дистанцию. В данном упражнении боксеру приходится реагировать избирательно, так как он заранее не знает, в какую сторону будет двигаться партнер.

Упражнение 5. Один из боксеров нарушает дистанцию, делая «челночные» движения вперед-назад или назад-вперед. Другой стремится сохранить дистанцию. После каждого «челночного» движения дистанция проверяется.

Заключение

1. Развитие чувства дистанции является важнейшим аспектом подготовки боксера, особенно на этапе начальной подготовки. Правильное определение дистанции позволяет оптимизировать нанесение ударов, эффективно уклоняться от атак противника и своевременно реагировать на изменения ситуации в ринге.

2. Представленная в данной работе методика развития чувства дистанции боксеров на этапе начальной подготовки основана на комплексном подходе, который включает в себя специальные упражнения, направленные на:

- развитие пространственно-различительной деятельности;
- улучшение реакции на изменение дистанции;
- точный расчет расстояния до противника;
- оптимизацию движений в ринге.

Результаты исследований показали, что применение разработанной методики позволяет увеличить эффективность тренировочного процесса и повысить уровень спортивных результатов юных боксеров.

В будущих исследованиях планируется провести более глубокий анализ влияния разработанной методики на развитие тактических навыков и стратегического мышления боксеров на разных этапах подготовки.

Литература:

1. Градополова, К. В. Бокс: учебник для студентов институтов физической культуры / К. В. Градополова. – Москва, 1965. – 328 с.
2. Марков, К.К. Экспериментальные исследования уровня психомоторных качеств высококвалифицированных кикбоксеров / К. К. Марков, В. Л. Сивохов, И. С. Чечев // Вестник ИрГТУ. – 2013. – №5 (76). – С. 269–274.
3. Никифоров, Ю. Б. Чувство дистанции у боксера / Ю. Б. Никифоров. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 35 с.

УДК 796.421

Барцайкин А.В.

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсеевьева»
г. Саранск, Республика Мордовия

Алексеев В.А.

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсеевьева»
г. Саранск, Республика Мордовия

Наумкин А.Н.

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва»,
г. Саранск, Республика Мордовия

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ: РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация. В данной статье представлены рекомендации для начинающих заниматься спортивной ходьбой. Даны советы, которые помогут правильно подойти к тренировкам по спортивной ходьбе. Особое внимание уделено подготовке организма спортсмена к занятиям данным видом спорта.

Ключевые слова: спортивная ходьба, техника спортивной ходьбы, спорт, тренировка, рекомендации.

Введение. В настоящее время спортивная ходьба является одним из самых доступных видов спорта. Ходьба имеет большую эффективность по сравнению с бегом, занятия ходьбой доступны большинству людей, имеющих проблемы со здоровьем. Спортивная ходьба может стать отличным подспорьем для начинающих спортсменов, так как она не требует больших физических, финансовых и трудозатрат, чтобы начать ей заниматься [1, с. 94]. Предлагаемые рекомендации направлены на подготовку спортсмена к занятиям спортивной ходьбой и включают в себя основные моменты, которые помогут правильно подойти к тренировкам.

Организация и методы исследования. В исследовании использовались эмпирические методы (изучение разнообразных источников литературы, наблюдение), а также теоретические методы (анализ, синтез).

Результаты исследования. Первое, что необходимо сделать при начале занятий спортивной ходьбой – определить начальный уровень. Потенциал сразу виден даже в тех, кто ни разу не ходил и не занимался данным видом спорта. У многих людей техника спортивной ходьбы ставится сразу после того, как он визуально изучит ходьбу профессионального спортсмена и повторит движения за ним. Для других техника спортивной ходьбы – большой труд, где необходимо много работать над собой, чтобы выйти на начальный уровень. Для изучения основ данного вида спорта начинающему спортсмену необходимо изучить технику спортивной ходьбы, наглядно посмотрев на

спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой. Также помочь могут оказать видеоролики, записав спортсмена на видео, можно понять, легко ли у начинающего получается идти спортивной ходьбой, есть ли какие-то сложности и трудности в прохождении.

Если человек никогда не занимался спортом и, увидев данный вид легкой атлетики, захотел научиться, то ему следует начать изучение не со спортивной ходьбы, а скандинавской. В спортивной ходьбе нагрузка больше и для нее требуется небольшая, но соответствующая подготовка сердечно-сосудистой системы и некоторых мышц. Наиболее продуктивно начинать со скандинавской ходьбы, а затем плавно переходить на спортивную. Примерно через два месяца занятий скандинавской ходьбой тело, легкие, сердечно-сосудистая система окрепнут, и будет возможно приступать к занятиям спортивной ходьбой.

Второе, что понадобится для того, чтобы правильно заниматься спортивной ходьбой – это растяжка. В любом виде спорта необходимо делать правильную разминку. Разминку нужно делать именно на те мышцы и суставы, которые в большей степени работают в этом виде спорта. В спортивной ходьбе – это работа таза, колен, плечевого сустава, пресса и ягодиц. Для предотвращения травм, каждая из этих частей тела должна быть хорошо размята. Делая разминку, необходимо обратить внимание на то, чтобы все суставы были раскручены, важно вывести суставную жидкость. Необходимо растягивать руки, ноги, спину, пресс, ягодицы. Очень важно растягивать заднюю поверхность бедра. Обязательно раскручивать шею, делать повороты и наклоны шеи. Раскрутка плечевых и локтевых суставов также важны. Обязательно выполнение наклонов, раскрутка таза, коленей, стоп. Разминка должна занимать 15–20 минут. Если ею пренебрегать, то в дальнейшем можно получить серьезную травму. Поэтому перед тем, как серьезно начать тренироваться и заниматься спортивной ходьбой важно уделить время растяжке.

Третье, что необходимо сделать – это перестроить питание. Если питание спортсмена правильно, сбалансированно, это будет большим плюсом. Но если у атлета есть проблемы с лишним весом, со здоровьем в целом и, если он не обладает знаниями, как правильно питаться, необходимо обязательно наладить режим питания, чтобы организм мог получать белки, жиры и углеводы, а также необходимые микроэлементы в правильном соотношении.

Четвертая рекомендация для начала занятий спортивной ходьбой – это разработка легких. Если в обычной жизни человек дышит верхней частью легких, то, когда он начинает тренироваться, вся диафрагма начинает работать, перерабатывая большой объем воздуха. Существует большое количество дыхательных гимнастик, разработанных специально для спортивной ходьбы, которые хорошо развивают и увеличивают объем легких, повышают их работоспособность и позволяют им за короткий промежуток времени переработать больший объем воздуха. При этом, когда спортсмен начнет тренироваться, в крови наблюдается избыток кислорода. Поэтому, чтобы избежать данного состояния, атлету необходимо разрабатывать свои легкие.

Пятая рекомендация – разработка нейромышечной связи. Нейромышечная связь – это способность нервной системы осознанно чувствовать мышцы, а также усиливать степень их вовлечения при выполнении физических упражнений [2]. В спортивной ходьбе важно контролировать каждое свое движение, необходимо найти контакт со своим телом. В обычной жизни многие мышцы не задействованы при выполнении монотонной работы, в то время как другие работают по инерции. Необходимо, чтобы все мышцы были задействованы в работе, тем самым спортсмен продлит свою молодость, улучшит здоровье и самочувствие. Важно находить контакт с телом, уметь им управлять. Также необходимо разрабатывать те мышцы, которые еще не включались в процесс тренировок.

Помимо основных рекомендаций и правил подготовки к занятиям спортивной ходьбой, существуют и другие немаловажные моменты.

Необходимо теоретически правильно понять технику спортивной ходьбы. Для этого можно использовать различные литературные источники, где спортивная ходьба описывается с точки зрения биомеханики. Кроме того, важно визуально изучить технику ходьбы с помощью различных видео с соревнований, где именитые спортсмены показывают пример идеальной техники спортивной ходьбы.

Одним из немаловажных моментов подготовки является подбор правильной обуви. Нельзя тренироваться в обычных спортивных кроссовках. Необходимо подобрать специальную обувь для спортивной ходьбы. Также нужно обратиться к специалисту для подбора ортопедических стелек, поскольку если у спортсмена имеется деформация стопы, неправильная форма стелек может навредить его коленям, так как нагрузка на стопы будет неправильно распределяться по всему телу. Сами кроссовки должны соответствовать следующим требованиям: нога должна хорошо фиксироваться данной обувью во избежание различного рода травм, подошва не должна продавливаться и в задней части должна иметь скос или закругление.

Выводы. Подводя итог, нужно отметить, что, если начинающий спортсмен принял решение заниматься спортивной ходьбой, первое, что необходимо сделать – это определить его начальный уровень подготовки. Также немаловажным аспектом подготовки к занятиям спортивной ходьбой является растяжка атлета. Далее нужно перестроить питание спортсмена, сделать его сбалансированным для занятий спортом. Одним из главных моментов подготовки является разрабатывание легких и нейромышечной связи. Кроме того, для успешного вхождения в тренировки по спортивной ходьбе, нужно изучить ее теоретически и визуально. А подбор правильной обуви закрепит результат по освоению техники спортивной ходьбы. После соблюдения всех этих основных рекомендаций и правил, атлет сможет основательно и продуктивно начать заниматься спортивной ходьбой.

Литература:

1. Абрамов, Ю. В. Спортивная ходьба как способ оздоровления / Ю. В. Абрамов, А. Э. Богачев, А. А. Скидан // Заметки ученого. – 2020. – №9. – С. 91–95.
2. Центр дополнительного профессионального образования InstructorPRO. – 2018. – URL: <https://instructorpro.ru/nejromyshechnaya-svyaz/> (дата обращения: 20.08.2024).

УДК 799.3.051-053.2

Белолюбский А.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Старостин В.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ХАПСАГАЙ В ОБУЧЕНИИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Аннотация. В данной статье рассматривается якутская национальная борьба «хапсагай» как средство постановки базовой техники в стойке и для повышения физической подготовленности борцов вольного стиля в начальном этапе.

Ключевые слова: физическая подготовка, борьба «хапсагай», якутские национальные игры.

Введение. У всех народов и во все времена борьба служила мощным средством физического воспитания человека и подготовки его к трудовой и военной деятельности. Условия и образ жизни различных народов, их обычаи и национальные традиции, несомненно повлияли на содержание и правила многообразных и самобытных видов борьбы. Из старинных якутских преданий видно, что каждое торжество якутов не проходило без игр и развлечений спортивного характера. Одним из любимых состязаний была борьба «хапсагай», что в переводе означает «состязание в ловкости». В настоящее время роль спортивного национального единоборства «хапсагай» является базисом для развития вольной борьбы среди юношей в Республике Саха (Якутия) и имеет воспитательное значение.

Д.П. Коркин в своей работе «Якутская национальная борьба «хапсагай» [1] сделал обзор технико-тактических действий в борьбе хапсагай, которые также можно эффективно применять в вольной борьбе. Коркин прежде всего выделяет проходы в ноги с наклоном, нырки, рывки руками, бросковые приемы со стойки. С.Н. Никитин отмечает, что Д.П. Коркин в своем тренировочном процессе широко использовал технические приемы борьбы «хапсагай», что немало способствовало расцвету якутской борьбы в 70-ые годы [2]. Также надо отметить, что все ведущие якутские борцы 60–70-х годов XX века пришли в борьбу вольную из «хапсагая» [3; 4], борьба хапсагай была основой, базисом для занятий вольной борьбой. И современные исследователи, отмечают полезность использования национальных видов спорта и игр, для общефизического развития. Н.П. Олесов пишет, что национальные игры и упражнения, в том числе с элементами хапсагая, могут помочь юным борцам в освоении сложных приемов борьбы [5]. М.И. Борохин пишет об эффективности применения национальных видов спорта для повышения физических качеств, при их комплексном применении [6].

И в других регионах нашей страны, не забывают свои исконные, национальные виды борьбы, эффективно применяя их тренировочном процессе борцов-вольников и в целом для физического воспитания [7].

Организация и методы исследования. Исходя из вышеизложенного, мы разработали экспериментальную методику тренировок по вольной борьбе с элементами борьбы «хапсагай» для учащихся 5-6 классов. В контрольном эксперименте приняло участие всего 20 воспитанников МБУ ДО «СДЮСШ № 3 имени В.П Керемясова» 10 воспитанников в экспериментальной группе и 10 воспитанников в контрольной группе. Контрольная группа занималась по обще-принятой методике тренировок, эксперимент длился в течение 1 месяца.

Результаты исследования. Были включены следующие элементы борьбы «хапсагай»: «абыйдааын», «тургэннэйин», «тиляхтээйин», «подсечка Старостина», проходы в обе ноги с поднятием соперника, зацеп с внешней и внутренней стороны, «умса тардыйы». После разучивания данных приемов, проводятся учебные схватки по правилам борьбы хапсагай, только потом учебные схватки по правилам вольной борьбы, данные приемы борьбы хапсагай, отлично подходят для борьбы в стойке, приемы отрабатывались в комбинации с приемами вольной борьбы.

В начале и конце эксперимента для выявления уровня общефизической подготовки юных борцов проведены следующие тесты: челночный бег 3x10 (сек.), подтягивание на высокой пекладине (кол, раз), национальный вид упражнения «тутум эргиир» (кол, раз), прыжок в длину с места. Бег 30 м. (мин/сек).

Таблица 1

Сравнительные результаты средних значений между экспериментальной и контрольной группами в начале исследования

№	Упражнение	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		X	X	X	X
1	Челночный бег	10,34		11,02	
2	Подтягивание	7,6		7,4	
3	Тутум эргиир	6,05		5,8	
4	Прыжки в длину с места	1,15		1,08	
5	Бег 30 м.	5,12		5,45	

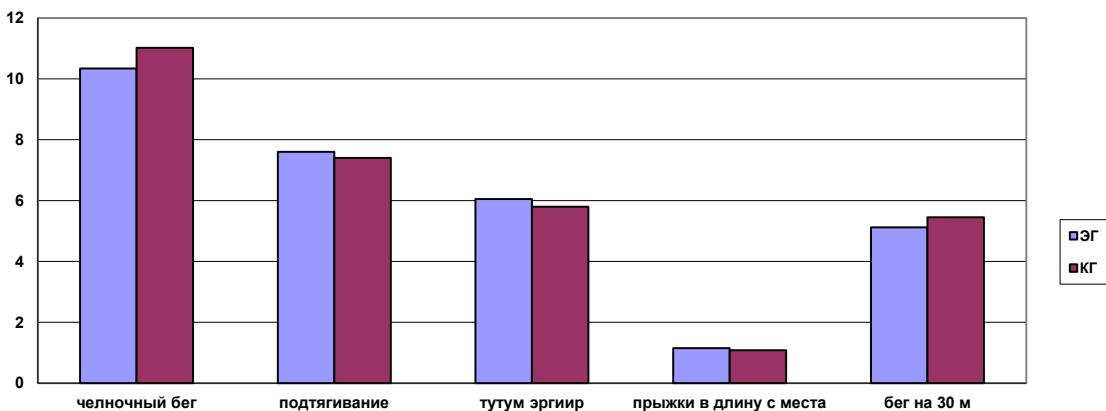


Рис. 1. Средний показатель физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп

Как видно из диаграммы, физическая подготовленность спортсменов контрольной и экспериментальной групп не сильно отличаются в начале исследования.

Результаты эксперимента были обработаны с использованием методов математической статистики.

1. Для этого вычислялись среднеарифметическое (\bar{X}):

где x_i – отдельное значение выборки; n – число наблюдений (количество человек); \sum – знак суммирования.

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

2. Среднее квадратичное отклонение (σ) вычисляется по формуле:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Таблица 2
Сводный протокол экспериментальной группы в конце исследования

Испытуемые	Челноч.бег 3x10 (сек.)	Подтягивание на выс. перекл. (кол. раз)	Тутум эргиир (кол.раз)	Прыжки вдлину (м., см.)	Бег30 м. (сек.)
Среднее арифметич (\bar{X})	9,88	9,7	8,05	1,41	4,44
Ср квадратич откл(σ)	2,76	2,85	1,73	3,17	1,79

Таблица 3

Сводный протокол контрольной группы в конце исследования

Испытуемые	Челноч. бег 4x10 (сек.)	Подтягивание на выс. перекл. (кол.раз)	Тутум эргири (кол.раз)	Прыжки «куобах» (м., см.)	Бег 100 м. (сек.)
Среднее арифметич (\bar{X})	10,04	8,3	5,8	1,30	4,47
Ср квадратич откл(σ)	2,62	2,4	2,0	3,5	1,7



Рис 2. Сравнительный показатель физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

Выводы. В результате тестов выявлено, что средний показатель уровня подготовки экспериментальной группы, выше контрольной группы. Динамика же выявлена в обеих группах, в лучшую сторону. Из этого вытекает, что национальная борьба «хапсагай» является одним из главных средств начального обучения борцов вольного стиля.

Анализ результатов исследования показал, что уникальный вид единоборства «хапсагай», есть средство для достойного воспитания подрастающего поколения. «Хапсагай» является доступным и общеразвивающим видом спорта. Вольная борьба и «хапсагай» взаимодополняют друг друга. Применение элементов национальной борьбы «хапсагай», в ходе тренировочного процесса разнообразило применяемые технико-тактические средства наших воспитанников. У них вырабатывается умение корректировать свои действия с учетом изменения динамической ситуации схватки.

Литература:

1. Апойко, Р. Н. Экспериментальная программа тренировки борцов на основе сочетания средств борьбы «хуреш» и вольной борьбы / А. Н. Денисенко, Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – Вып. 12 (154). – С. 77–80.
2. Борохин, М. И. Применение народных видов физических упражнений и национальных видов спорта коренных народов РС(Я) в физическом воспитании студентов / М. И. Борохин // Вестник ЯГУ. – 2008. – Вып. 3. – С. 110–113.
3. Коркин, Д. П. Якутская национальная борьба хапсагай / Д. П. Коркин // Спортивная борьба (ежегодник). – Москва: Физкультура и спорт, 1972. – С. 29–30.
4. Никитин, С. Н. Якутская борьба хапсагай – ретроспектива и перспективы / С. Н. Никитин, Н. В. Никифоров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – Вып. 7 (113). – С. 126–131.
5. Николаев, В. Т. Хапсагай быльыргыта уонна бугуннүү: на якутском языке / В. Т. Николаев. – Якутск, 2010. – 128 с.
6. Олесов, Н. П. Использование якутских народных игр и упражнений в процессе тренировок по национальной борьбе «хапсагай» / Н. П. Олесов, Д. М. Тарабукин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – Вып. 8 (198). – С. 307–311.
7. Попов, П. Е. Саха бөбөстөрө – Россия чемпионнара: на якутском языке / П. Е. Попов. – Якутск, 2013. – 198 с.

Владимирова Н.Р.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАЦИОНАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Аннотация. В современное время в спорте наблюдается тенденция постоянного роста объема физической нагрузки при увеличении ее интенсивности. Переломы в области голеностопного сустава составляют 28 % всей костной патологии нижних конечностей у спортсменов в различных видах спорта [2], и более 0,2% всех травм опорно-двигательного аппарата населения России [1]. Комбинированные травмы голеностопного сустава относятся к наиболее тяжелым внутрисуставным переломам, лечение которых часто заканчивается тяжелой дисфункцией и развитием деформирующего артоза.

Ключевые слова: травма, якутские национальные прыжки, профилактика.

В последнее время, при травмах этого сустава, существенно расширились показания к его раннему оперативному лечению с использованием современных методик, при которых осуществляется стабильная фиксация отломков, позволяющая в дальнейшем перейти к ранней мобилизации сустава.

Таким образом, приобретает свою актуальность решение проблемы профилактики и предупреждения травматизма голеностопного сустава с применением различных методов и приемов совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи.

1. Раскрыть теоретические предпосылки травматизма голеностопного сустава в соревновательных и тренировочных процессах.

2. Разработать оптимальный комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление голеностопного сустава с целью снижения травматизма.

3. Выявить эффективность комплекса специальных упражнений, направленных на укрепление голеностопного сустава с целью снижения травматизма.

При исследовании были применены следующие методы.

- теоретико-исследовательский обзор;
- анализ и обработка статистических данных;
- контрольные тесты;
- педагогическое наблюдение;
- мониторинг.

Предварительным этапом разработки комплекса специальных упражнений на голеностоп были проведены следующие поиско-исследовательские работы:

– проведен обзорный анализ научно-методологических источников информации в области профилактики травматизма у спортсменов, занимающихся прыжками;

– использован собственный практический и педагогический опыт и наблюдения соревновательно-тренировочного процесса при прыжках;

– изучены методики экспериментов, проведенных ранее практических исследований в области подготовки спортсменов;

– изучены базовые статистические методы обработки и выборки экспериментальных данных.

По итогам исследования повторно были проведены контрольные тесты.

Представленные материалы педагогического эксперимента позволяют оценить эффективность выполнения специальных упражнений для укрепления голеностопного сустава.

Контрольные тесты для оценки состояния голеностопных суставов спортсменов были взяты на начальном и заключительном этапе педагогического эксперимента. Для проверки уровня эффективности упражнений необходимо выявить изменения внутригрупповых показателей, а также различия между контрольной и экспериментальной группы, в начале и в конце эксперимента.

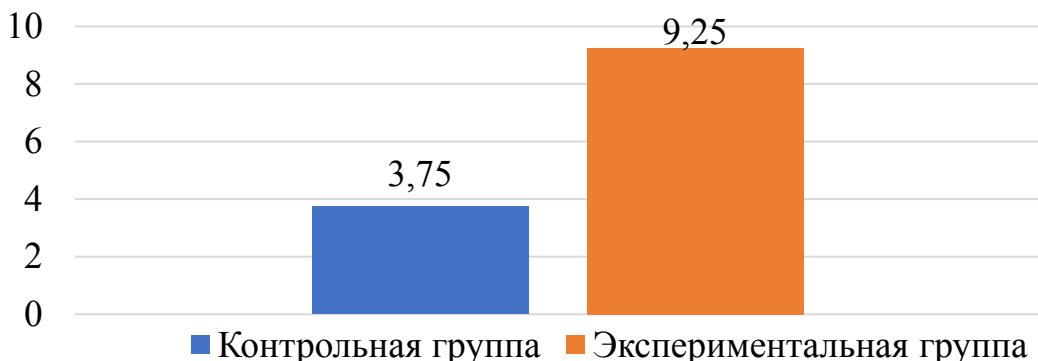


Рис. 1. Динамика показателей теста «прыжок в длину с места» (измерения в сантиметрах)

По графику, представленном на рисунке 1. видна динамика показателей контрольного теста «прыжок в длину с места» на заключительном этапе, экспериментальная группа улучшила результаты на 5,5 см или увеличение в 2,4 раза, что выявляет эффективность данной методики выполнения специальных упражнений.

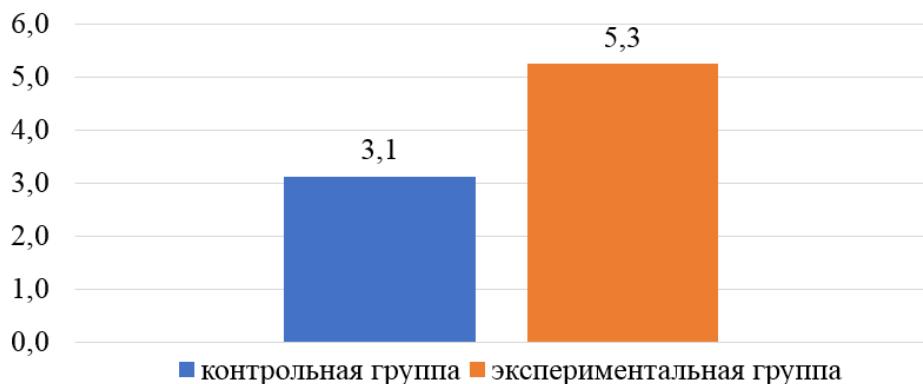


Рис. 2. Динамика показателей теста «прыжок в высоту с разбега».

На данном графике, представленном на рисунке 2. изображена динамика показателей контрольного теста на заключительном этапе, экспериментальная группа улучшила результаты на 2,2 см или увеличение на 70%. Результаты повторного тестирования показали эффективность выполнения упражнений, что подтверждает эффективность данной методики.

По данным полученных на двух этапах контрольный тестов, можно сказать, что эффективность выполнений специальных упражнений есть.

Статистика травмы голеностопного сустава при якутских прыжках (таблица 3).

В таблице 3. указаны количество соревнований, на которых студентки травмировались и их период реабилитации и восстановления. По статистике видно, как за последний сезон уменьшился уровень травматизма голеностопа и ускорился период реабилитации за счет выполнений упражнений.

Таблица 1

Оценка эффективности методики упражнений
на укрепление голеностопного сустава у прыгунов

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Эффективно	0	7
Неэффективно	8	1

При выполнении исследования была достигнута цель теоретически определить и экспериментально обосновать влияние специальных упражнений для голеностопного сустава на уровень травматизма и повышения прыгучести.

В ходе проведённого исследования сформулированы следующие выводы.

1. Проанализировав научно-методическую литературу про спортивные травмы у спортсменов, занимающихся якутскими прыжками, были установлены причины возникновения травм у спортсменов, связанные с неправильной организацией учебно-тренировочного процесса, определены их взаимосвязи с признаками травматизма и рекомендуемыми мера профилактики и предупреждения травм.

2. С целью укрепления голеностопного сустава, а также повышения прыгучести разработан комплекс специальных упражнений по укреплению стопы. Результаты проведенного эксперимента по использованию данного комплекса упражнений показали положительные результаты в сравнении с контрольной группой, в частности, по получению дополнительного результата при прыжке в длину с места в 2,4 раза и увеличении прыжка в высоту с разбега на 70%.

3. Результаты контрольного теста после окончания эксперимента доказали, что методика из комплекса упражнений является эффективной. После выполнения специальных упражнений у спортсменов прыгунов уменьшился уровень травматизма голеностопного сустава и за счет этого ускорился период полного восстановления.

Литература:

1. Глухарева, М. Р. Укрепление голеностопного сустава волейболистов 15-16 лет посредством специальных упражнений / М. Р. Глухарева // Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д.П. Коркина и современное олимпийское движение: Материалы IV Международной научно-практической конференции в рамках проведения международного турнира по вольной борьбе, посвященного памяти заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина. – Якутск, 2021. – С. 55–57.
2. Ключевский, В. В. Повреждение голеностопного сустава / В. В. Ключевский // Хирургия повреждений. Ярославль: ДИА-пресс, 1999. – С. 330–335.
3. Сентизова, Н. Р. Применение якутских национальных прыжков на уроках физической культуры как средство развития скоростно-силовых качеств школьников средних классов / Н. Р. Сентизова, М. И. Сентизова // Кочневские чтения–2020: Материалы V Всероссийской научно-практической (очно-заочной) конференции. – 2020. – С. 35–39.
4. Шойлев, Д. Переломы дистальной части голени / Д. Шойлев // Спортивная травматология. – София: Медицина и физкультура, 1986. – С. 152–153.

УДК 796

Глухарева М.Р.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОБУЧЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛУ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аннотация. Подвижные игры являются важным составляющим детства, поскольку они помогают развивать физические, эмоциональные, социальные и когнитивные навыки у детей. Игры приносят не только радость и удовлетворение детям, но и эффективно способствуют их развитию, приобретению необходимых умений в своем виде спорта. Для подтверждения этого предположения мы провели эксперимент, в рамках которого группа детей занималась техническими элементами волейбола с использованием подвижных игр, а другая группа занималась без них. Наша работа подтверждает гипотезу о том, что применение подвижных игр в обучении волейболу может значительно повысить уровень усвоения техники игры.

Ключевые слова: дети, подвижные игры, развитие, волейбол, умения, навыки, результаты, эксперимент.

Введение. Волейбол – сложная игра для овладения техникой игры из-за неизбежности освоения многих специальных умений и навыков. Если, только что пришедшему на занятия ребенку, дать мяч и показать простые упражнения и игры, то он не сможет повторить даже примерно ни один прием волейбола, не говоря уж о проведении простой игровой ситуации. Например, каждый ребенок, который раньше не занимался спортом может вести мяч, делать передачу, бить по воротам, потому что, в футболе, правила и техника игры более-менее просты в исполнении и естественны для человека. В баскетболе и гандболе уже сложнее техника, но если упростить правила, то в эти виды спорта можно играть, добиться в итоге каких-либо достижений без особых усилий в начале тренировок. Следовательно, что в других игровых видах спорта использование этих приемов техники (броски, приемы, ловли, удары, ведения и т. д.) идет легче, чем тренировка приемов волейбола. В начале обучения волейболу, правила игры надо изменить так, чтобы технических элементов игры не было вообще, нужны только движения, приближенные для перемещения в волейболе, концентрация внимания, соответствующая реакция и координация движения. То есть, применение элементов техники волейбола и самой игры через сетку, не дает нужной пользы в начальном этапе подготовки.

Задача тренер – создать интерес у детей, именно к волейболу, чтобы они с удовольствием приходили на тренировку, чтобы занятия были увлекательными и разнообразными, чтобы дети чувствовали радость от подвижных игр и стремились к улучшению своих навыков и умений. Для детей младшего школьного возраста очень сложно играть в волейбол, для игры на должном уровне, потребуется несколько лет тренировок. Все это итог неестественности движений в волейболе, среагировать на мяч, когда он в полете, быстро выбрать способ обработки мяча и выполнить определенный прием.

Основная часть

Экспериментальную работу мы провели в городе Якутске Республики Саха (Якутия) в платной группе девочек 9–10 лет, занимающихся волейболом. Базой нашего эксперимента был Дворец спорта 50 лет Победы. Целью исследования является выявить эффективность использования подвижных игр во время тренировочных занятий в процессе обучения игры в волейбол. 32 девочек были подразделены на две группы по 16 детей: на контрольную и экспериментальную группы. Экспериментальная группа занималась специально разработанными и подобранными играми и упражнениями, а контрольная группа занималась по стандартной программе для детско-юношеских спортивных школ. Расписание занятий: 1 группа –

понедельник, вторник, четверг 8.30 ч – 10.00 ч, 2 группа – понедельник, вторник, четверг 15.45 ч – 17.15 ч.

I этап – сдача тестирования для оценки уровня техники волейбола (начальный уровень) девочек.

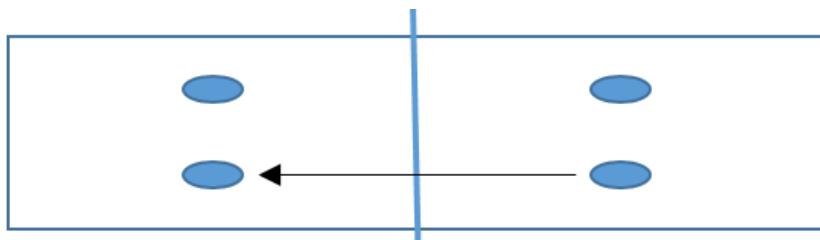
II этап – введение дополнительных подвижных игр, которые специально подготовлены и подобраны для экспериментальной группы для улучшения техники игры в волейбол.

III этап – анализ полученных данных вначале и в конце эксперимента.

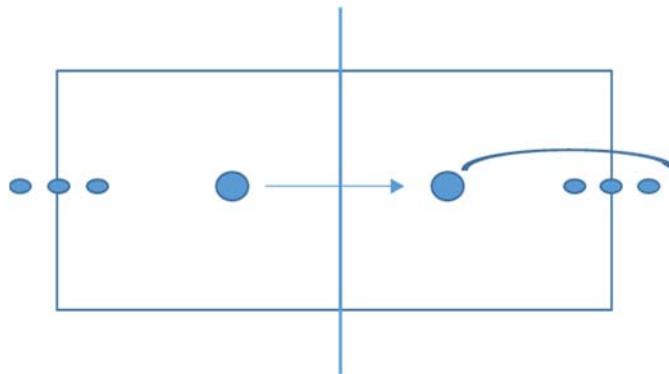
На первом этапе дети сдавали контрольные нормативы по технической подготовленности, такие как верхняя передача мяча двумя руками, нижняя боковая подача, имитация нападающего удара с одного шага, прием двумя руками снизу.

Специально разработанные и подобранные игры для экспериментальной группы.

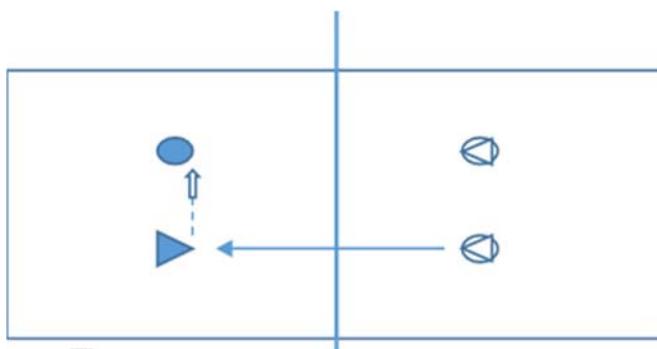
1. Игра в парах через сетку ловля в одно касание. Мяч вводится точным броском с середины площадки.



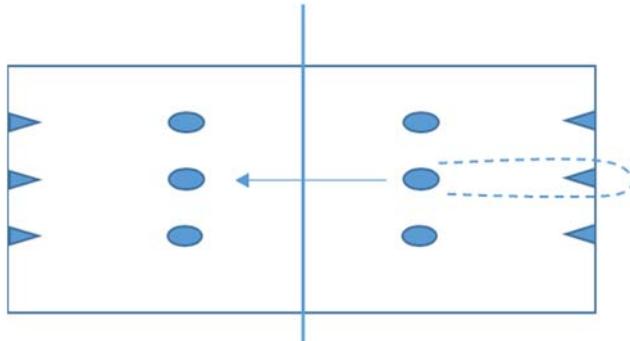
2. Введение в игру: точный бросок через сетку с центра волейбольной площадки. Ловля мяча снизу на прямые руки в колоннах по всей площадке со сменой и обратный бросок в пределах площадки.



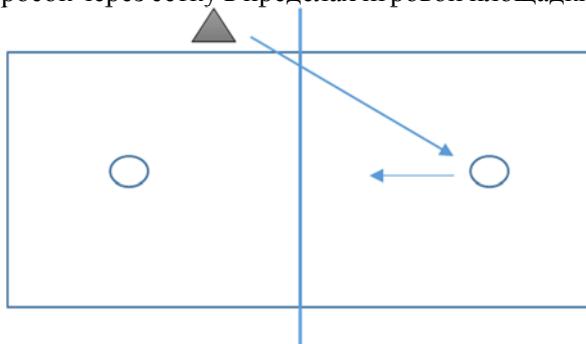
3. Введение в игру: точный бросок прямо в руки через сетку с центра площадки. Ловля и бросок мяча своему партнеру, который должен перевести мяч головой через сетку.



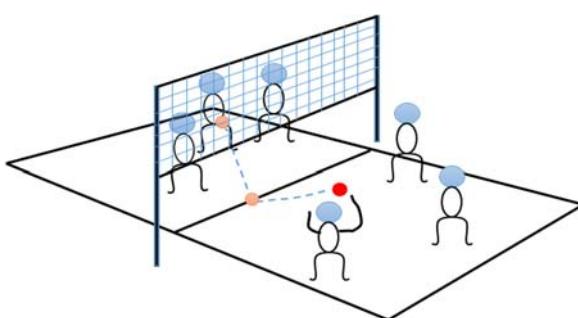
4. Игра с обеганием с ловлей мяча в одно касание. В команде по три игрока, которые обегают свою фишку (они стоят на лицевой линии) после каждой ловли и броска мяча. Проигрывает тот, кто не словил и не перебросил мяч и тот, кто не обежал фишку после приема.



5. Введение в игру: тренер набрасывает мяч с боковой линии прямо в руки игроку. Игрок ловит мяч и выполняет бросок через сетку в пределах игровой площадки. Игра до потери мяча.



6. Игра с отскоком от пола, под сеткой, в тройках. Мяч, вводить в игру, а также передавать сопернику, только ударом под сеткой. Независимо от удара, мяч должен отскочить от пола в пределах игровой площадки. В своей площадке можно использовать все три касания.



Также применялись такие игры, как «Мяч среднему», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Встречная эстафета с мячом», «Отбей быстрее», «Точный бросок», «Лучший снайпер», «Подай и попади», «Перестрелка».

Результаты исследования

Оценка качества выполнения техники волейбола в начале сдачи контрольных нормативов была у контрольной группы 11,2%, также, как и у экспериментальной. После внедрения специальных игр в экспериментальной группе показатели улучшились на 26,7% качества, а в контроль-

ной группе 15,5%. Значит, проведение таких дополнительных игр позволяет девочкам разнообразить занятия, повысить интерес к тренировкам, корректировать технические приемы волейбола, развивать быстроту и реакцию, укрепить мышцы и выносливость.

На основании результатов нашего исследования, сделано заключение о положительном влиянии разработанных и подобранных подвижных игр на обучение техники игры у девочек на занятиях по волейболу. Таким образом, можно сделать вывод, что цель эксперимента была успешно достигнута, и подвижные игры помогли увеличить мотивацию и интерес детей к тренировкам, улучшить навыки игры и повысить уровень общей физической подготовленности.

Литература:

1. Беляев, А. В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина // Детский тренер (журнал в журнале). – 2005. – №4. – С. 1.
2. Глухарева, М. Р. Особенности физического развития детей / М. Р. Глухарева, Н. Р. Сентизова, С. А. Владимиров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгавта. – 2022. – №2 (204). – С. 90–94.
3. Глухарева, М. Р. Основы подготовки волейболистов: учебное пособие / М. Р. Глухарева, С. С. Оконешникова. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2022. – С. 144.
4. Железняк, Ю. Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – Москва: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005. – С. 112.
5. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта Волейбол (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). – Москва, 2016. – С. 217–220.

УДК 799.3.051-053.2

Громов И.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Старостин В.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО НА НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий дзюдо на нравственно-волевое воспитание младших школьников, на формирование личности, характера и поведения в коллективе.

Ключевые слова: дзюдо, нравственность, воля, воспитание, школьники.

Введение. Воспитание нравственно-волевых качеств личности юного поколения является актуальным во все времена. Перед педагогической наукой стали актуальными поиски новых методов воспитания учащихся.

В последнее десятилетие привлекли внимание исследователей педагогические технологии. Включая психолого-педагогическую поддержку учащегося. Но, на теоретическом и практическом уровне вопросы психолого-педагогической поддержки детей младшего школьного возраста начинающих заниматься спортом, в частности дзюдо, не ставились.

Школьный возраст является важным этапом в жизни каждого человека. Этот возраст находится между двумя возрастными кризисами, поэтому некоторые считают этот возраст относительно стабильным и не представляющим интереса для исследователей, другие, наоборот, считают, что в этом возрасте происходит становление личности, формирование характера [5].

В этом возрасте происходят значительные изменения в жизни ребёнка, меняется его социальный статус – он становится учеником, придя в спортивную секцию – он становится спортсменом, участвует в соревнованиях, вступает в противоборство с соперником, осваивает новые для него виды деятельности.

Дзюдо является одним из сложных видов спортивной деятельности, требующей полной отдачи физических сил, также дзюдоисты испытывают психологические перегрузки. Дзюдо закаляет личность, приучает спортсменов реально оценивать свои силы, контролировать своё поведение. Традиции дзюдо не изменяются с начала его существования.

Организация и методы исследования. Исследование осуществлялось с целью определения влияние занятием дзюдо младших школьников на их нравственность и волевые качества.

Выбор методов, организация условий исследований, их проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории и методики физического воспитания.

В процессе проведения педагогического эксперимента, на различных его этапах, для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, математическая обработка данных.

Результаты исследования. Исследования проводились в три этапа: на первом этапе (сентябрь – октябрь 2023 года) была изучена научно-методическая литература по выбранной тематике, проведен анализ имеющихся подходов к формированию нравственно-волевого воспитания.

На втором этапе (ноябрь 2023 – март 2024 года) были определены испытуемые и организован педагогический эксперимент. Перед экспериментом родители испытуемых прошли анкетирование. Данное анкетирование показало исходное состояние нравственно-волевого воспитания. Испытуемые были поделены на контрольную и экспериментальную группы, по 8 человек в каждой группе: одного возраста, пола. В ходе исследования испытуемые контрольной и экспериментальной группы посещали занятия по дзюдо. В экспериментальной группе использовались игры для детей и лекции для родителей.

Для воспитание нравственно-волевых качеств личности юного поколения были использованы следующие игры: игра в касание, игра с атакующими захватами «Борьба за захват», игра на срыв захватов, игра в дебюты, игра в теснение.

На третьем этапе (апрель 2024 года) были проанализированы данные, полученные в ходе исследования. Была оценена динамика оценки таких показателей как: целеустремлённость, решительность, настойчивость, инициативность, выдержка.

Для оценки данных показателей участники эксперимента прошли опросник, который был сформирован на основе критериограмм Д.О. Маторина.

Для исследования на основании опросов родителей были избраны волевые качества: выдержка, решительность, инициативность, настойчивость, целеустремленность. Каждое волевое качество оценивалось по двум параметрам – выраженность и генерализованность. Выраженность волевого качества проявляется наличием устойчивости в основных его признаках, поддающиеся измерению и оценке посредством предлагаемой методики. Генерализованность – это универсальность качества, то есть широта его проявлений в разных учебных и повседневных ситуациях. Очевидно, что одно и то же волевое качество в разных обстоятельствах может проявляться по-разному: ребенок может быть достаточно целеустремленным в учебной деятельности, и это же качество может никак не проявиться в повседневной жизни. Поэтому в предлагаемых критериограммах каждое волевое качество оценивается по этим параметрам

На основании анкетирования рассчитывалась индивидуальная оценка для каждого родителя занимающихся таких волевых качеств, как выдержка, решительность, инициативность, настойчивость, целеустремленность по параметрам выраженности (в таблице этот столбец обозначен буквой «В») и генерализованности (обозначен – «Г»).

Далее на основании полученных результатов и рассчитывался групповой коэффициент выраженности и генерализованности данных волевых качеств в экспериментальных и контрольных группах. Подсчёт группового коэффициента **K** производился по формуле:

$$K = \frac{m * k_j}{m}$$

где: m – количество детей, принимавших участие в анкетировании в классе; k_j – сумма баллов, полученных детьми по отдельному волевому качеству.

Результаты опроса показывают (таблицу 1), что половина родителей считает необходимой работу по формированию волевых качеств у детей (60%), а другие (40%) никогда не задумывались об этом. Наиболее необходимыми волевыми качествами для учащихся учащиеся называют самостоятельность (74%), выдержку (72%) и целеустремленность (74%).

Таблица 1

Результаты опроса родителей детей до и после эксперимента
(в % от общего числа опрошенных) n-60

№	Содержание вопроса/ варианты ответа	Ответы (%)
1	Считаете ли Вы, что необходима целенаправленная работа по формированию у вашего сына (дочери) волевых качеств? - Да; - Нет; - Не думал(а) об этом	60 - 40
2	Какие факторы на Ваш взгляд оказывают наиболее сильное влияние на формирование волевых качеств? - Высокая требовательность педагогов; - Требовательность и контроль родителей за поведением и учебой; - Участие детей в общественной жизни класса, школы, в спортивно-массовых мероприятиях; - Понуждение их к занятиям физической культурой и спортом.	68 17 20 34
3	Какие учебные дисциплины являются наиболее эффективными в процессе формирования волевых качеств у детей? - Те, которые интересны, ребенку; - Те, которые не интересны ребенку; - Те, которые даются легко; - Те, которые наиболее трудны для ребенка; - Таких учебных дисциплин нет.	51 25 68 34 51
4	Какие волевые качества Вы считаете наиболее актуальными для ребенка? - Самостоятельность - Смелость; - Решительность; - Выдержка; - Инициативность; - Настойчивость; - Целеустремленность.	74 48 64 72 38 34 74

Основными целями такой модели, по их мнению, должны быть ускоренное развитие основных физических качеств и возможность заниматься теми видами физической культуры, которые нравятся. Цели полностью коррелируются с особенностями формирования волевых качеств у детей. Дети менее всего задумываются о формировании какого-то конкретного волевого качества. Им хочется быть сильными, ловкими, быстрыми, а уже потом выдержаными, самостоятельными, решительными. Это подтверждает наш вывод о необходимости работы по формированию у них волевых качеств. Именно средствами физической культуры возможно воздействовать на формирование этих качеств, учитывая естественную потребность детей в физическом развитии.

Исходное, на начало эксперимента, состояние сформированности волевых качеств у детей исследовалось на основе выбранной ранее методики. Обобщенные результаты, позволяющие провести их сравнение.

Как видно из таблицы 2, в которой отображены динамика уровней сформированности нравственно-волевых качеств у детей КГ и ЭГ:

Результаты сравнения уровня сформированности нравственно-волевых качеств у детей КГ и ЭГ (в % от общего числа)

Группы	Уровень сформированности нравственно-волевых качеств до эксперимента			Уровень сформированности нравственно-волевых качеств после эксперимента		
	Слабый	Средний	Сильный	Слабый	Средний	Сильный
ЭГ	42	50	8	12	36	52
КГ	49	40	11	24	36	40

– в КГ (самбо) слабый уровень нравственно-волевых качеств снизился с 49% до 24% (-25%), средний уровень уменьшился с 40% до 36% (-4%), а сильный уровень увеличился с 11 до 40% (+29%);

– в ЭГ (дзюдо) слабый уровень нравственно-волевых качеств снизился с 42% до 12% (-30%), средний уровень уменьшился с 50% до 36% (-14%), а сильный уровень увеличился с 8 до 52% (+44%).

Выводы. Проведение констатирующего эксперимента показало, что средства по дзюдо в спортивных организациях используются исключительно для развития физических качеств детей – силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости. Целенаправленной и акцентированной работы по формированию волевых качеств не осуществляется. В то же время, согласно оценке тренеров и родителей до эксперимента, около у 90 % детей наблюдается слабый уровень сформированности основных нравственно-волевых качеств – выдержки, решительности, инициативности, настойчивости, целеустремленности. Все респонденты опросов, проведенных на данном этапе эксперимента, высказывают заинтересованность в разработке и внедрении в практику модели по формированию волевых качеств у детей.

Формирование волевых качеств личности под влиянием средств дзюдо осуществляется комплексно: формирование одних с необходимостью влечет за собой формирование других. Поэтому и применение средств занятий по дзюдо должно осуществляться комплексно, только в этом случае можно говорить о системной, целенаправленной, акцентированной работе.

Литература:

1. Бальсевич, В. К. Нужны ли занятия боевыми искусствами в школе? / В. К. Бальсевич // Физическая культура в школе – 2000. – №5. – С. 11–12.
2. Бальсевич, В. К. Оценка двигательной активности детей / В. К. Бальсевич // Физическая культура. – 2000. – №2.
3. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. – Москва: Академия, 2018. – 224 с.
4. Вахун, М. Ю. Дзюдо: основы тренировки / М. Ю. Вахун // Полымя. – 1983. – 127 с.
5. Выгодский, Л. С. Психология подростка. / Л. С. Выгодский; под ред. Ю. И. Фролова. – Москва: Роспедагенство, 1997. – 525 с.
6. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартынов. – 2-е изд., дораб. – Москва: Академия, 2004. – 224 с.

Давыдова Д.К.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Колодезникова М.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВОЛЕЙБОЛ: АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОКОВ ПЕРВОЙ ЛИГИ РС(Я)

Аннотация. В статье рассматриваются особенности технико-тактических взаимодействий связующего игрока в волейболе. Цель исследования заключается в анализе влияния действий связующего на эффективность командной игры. Связующий игрок выполняет ключевую роль в организации атаки команды, его выборы и решения могут значительно повлиять на исход матча. Результаты исследования могут быть использованы для улучшения тренировочного процесса и повышения уровня игры связующих волейбольных команд различного уровня.

Ключевые слова: волейбол, соревнование, связующий игрок, технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность.

Введение. В спорте технико-тактическая подготовка имеет первостепенное значение. Именно анализ количественных технико-тактических показателей, позволяет правильно сформировать, скорректировать и планировать дальнейшую подготовку спортсменов в различных видах спорта [1–3]. В спортивных играх, технико-тактическая подготовка, характеризуется своими особенностями, так как её приходится быстро адаптировать под стремительно меняющимся условиям спортивной игры, если вопросам технико-тактической подготовке, исследователями уделяется внимание [4; 6], то тактическим действиям конкретных игроков, в частности связующим игрокам, посвящено не так много исследований [5; 7].

Цель исследования. Провести анализ соревновательной деятельности связующих игроков 1 лиги РС(Я).

Методы и организация исследования. Исследование проводилось путем наблюдения, на «Чемпионате Республики Саха (Якутия) по волейболу среди мужских команд 1 лиги». Разработана таблица анализа технических действий;

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование фокусировалось на ключевых играх-связующих мужских волейбольных команд высшей лиги Республики Саха (Якутия). В него были включены восемь лучших связующих, которые регулярно принимают участие в республиканских соревнованиях и чемпионатах в течение сезона 2023–2024 годов.

В рамках чемпионата Республики Саха (Якутия) среди мужских команд первой лиги была проведена кластеризация участников на две группы:

Группа А: Ленский район, Мегино-Кангаласский улус, Чурапчинский улус и Горный улус.

Группа Б: Намский улус, г. Якутск, Усть-Алданский улус и Таттинский улус.

В ходе наблюдения был разработан протокол, включающий все выполненные технические действия.

Анализ игровых действий связующих игроков выявил индивидуальные особенности каждого спортсмена и уникальность их стиля. В ходе исследования были рассмотрены следующие аспекты.

1. Техника подачи: изучение механики и траектории полета мяча при различных типах подач, включая «плавающую» и «прямую» подачу.

2. Блокирование: анализ эффективности противодействия атакующим ударам соперника, включая технику совместного блока и индивидуального блока.

3. Скидка: оценка способности игрока изменять направление мяча с целью обеспечения более выгодной позиции для атаки.

4. Вторая передача: исследование стратегического распределения мяча связующим, включая выбор оптимальной траектории и силы передачи для максимизации потенциала атаки.

Исследование профессиональных качеств связующих игроков в волейболе выявило четырех выдающихся спортсменов, чья игра демонстрировала значительные отличия от остальных участников и привела к завоеванию призовых мест в чемпионате.

Таблица 1

Протокол игр

№	Игра	Счет					Фин. счет	В пользу
		1 пар	2 пар	3 пар	4 пар	5 пар		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 день (групповые игры)								
1	Ленский район – Горный улус	25:21	25:19	20:25	25:23	-	3:1	Ленский район
2	г. Якутск – Усть-Алданский улус	25:21	25:17	25:22	-	-	3:0	Якутск
3	Намский улус – Таттинский улус	25:17	26:24	9:25	18:25	14:16	3:2	Таттинский улус
4	Мегино-Кангальский улус – Чурапчинский улус	21:25	21:25	25:22	19:25	-	3:1	Чурапчинский улус
2 день (групповые игры)								
5	Намский улус – г. Якутск	16:25	17:25	22:25	-	-	3:0	г. Якутск
6	Таттинский улус – Чурапчинский улус	26:24	27:25	25:20	-	-	3:0	Таттинский улус
7	Горный улус – Чурапчинский улус	18:25	26:24	18:25	19:25	-	3:1	Чурапчинский улус
8	Ленский район – Мегино-Кангальский улус	25:16	28:26	25:15	-	-	3:0	Ленский район
3 день (групповые игры)								
9	г. Якутск – Таттинский улус	25:18	19:25	25:12	25:22	-	3:1	г. Якутск
10	Чурапчинский улус – Ленский район	17:25	25:21	18:25	19:25	-	3:1	Ленский район
11	Усть-Алданский улус – Намский улус	20:25	20:25	25:18	27:25	15:5	3:2	Усть-Алданский улус
12	Мегино-Кангальский улус – Горный улус	25:13	25:21	25:15	-	-	3:0	Мегино-Кангальский улус
4 день (за 7 место)								
13	Горный улус – Намский улус	0:25	0:25	0:25	-	-	3:0	Намский улус

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4 день (за 5 место)								
14	Усть-Алданский улус – Мегино-Кангаласский улус	29:27	25:21	21:25	25:19	-	3:1	Усть-Алданский улус
4 день (полуфинальные игры)								
15	Ленский район – Таттинский улус	25:19	14:25	23:25	25:18	16:18	3:2	Таттинский улус
16	г. Якутск – Чурапчинский улус	26:24	24:26	25:19	25:23	-	3:1	г. Якутск
5 день (за 3 место)								
17	Ленский район – Чурапчинский улус	25:19	17:25	17:25	16:25	-	3:1	Чурапчинский улус
5 день (за 1 место)								
18	Таттинский улус – г. Якутск	17:25	18:25	19:25	-	-	3:0	г. Якутск

В ходе анализа протокола игр, проведённых в течение пяти дней, было выявлено, что общее количество набранных очков составило 2922 в 68 партиях. Это означает, что среднее количество очков за партию равно примерно 43.

На протяжении первых трёх дней групповых игр наблюдалась интенсивная борьба между участниками, что способствовало развитию стратегического мышления и умения принимать решения в условиях неопределённости. Четвёртый день был посвящён играм за 7–5 места, где каждая команда стремилась улучшить своё положение в турнирной таблице. Полуфинальные игры, проведённые в формате крест на крест, выявили финалистов, демонстрируя высокий уровень мастерства и тактической подготовки команд. Пятый день ознаменовался финальными играми, где были определены победители турнира.

Таким образом, анализ протокола игр позволил сделать вывод о высокой конкурентоспособности и равных шансах участников, что делает соревнования особенно захватывающими и непредсказуемыми. Важность таких мероприятий заключается в развитии командного духа, умения работать в коллективе и стремлении к победе.

Результаты соревнования

1 место. г. Якутск; 2 место. Таттинский улус; 3 место. Чурапчинский улус; 4 место. Ленский район; 5 место. Усть-Алданский улус; 6 место. Мегино-Кангаласский улус; 7 место. Намский улус; 8 место. Горный улус.

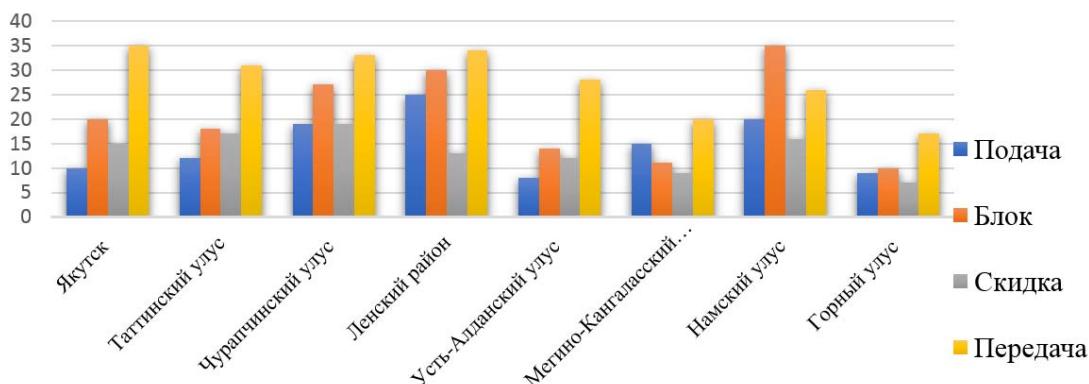


Рис. 1. Статистика всех связующих соревнования

Из анализа представленной таблицы следует, что у каждого волейболиста есть свой стиль игры, не смотря на отрицательные и положительные характеристики. Стабильно и устойчиво, проявили себя, игроки из команд г. Якутска, Таттинского улуса и Чурапчинского улуса. Однако высокорослые спортсмены обладают определенными преимуществами, особенно в обороне блоком и в атаке скидкой, как это отражено на диаграмме, игрок из Ленского района рост 194 см и Намского улуса 189 см. На основании проведенного анализа можно сделать обоснованные предположения о том, какие игроки проявили особую усердность и достигли значительного прогресса в подготовке к предстоящим соревнованиям. Эти выводы могут служить основой для дальнейшего углубленного изучения индивидуальных тренировочных стратегий и их влияния на результативность.

Выводы.

Проведенное исследование позволило нам сделать следующие выводы.

1. Исследование соревновательной деятельности выявило, что ключевыми факторами, влияющими на эффективность связующего игрока, являются его позиционирование на площадке, точность передач, умение адаптироваться к действиям блокирующих и вариативности при атаках.

2. Исследование подтвердило, что связующий игрок играет ключевую роль в формировании эффективной командной игры, и его технико-тактические действия напрямую влияют на результаты матча.

Литература:

1. Ефремов, В. В. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокой квалификации / В. В. Ефремов, М. Г. Колодезникова, Н. Д. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 66–68.
2. Колодезников, К. С. Мониторинг соревновательной деятельности боксера высокой квалификации / К. С. Колодезников, П. И. Кривошапкин, Е. В. Васильев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №10. – С. 87–88.
3. Колодезникова, М. Г. Комплексное научно-методическое обеспечение спортсменов –единоборцев высокой квалификации в условиях крайнего севера / М. Г. Колодезникова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №10. – С. 6–8.
4. Смуррова, А. Е., Милашечкина, А. Е., Гернет, И. Н., Кучукова, Д. Д. Динамика показателей восприятия пространства у волейболистов, занимающихся специальной технической подготовкой // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №5. – С. 96–98.
5. Николаева, О. В., Минина, Л. Н., Рамзайцева, А. А., Сергазинова, М. А. Повышение эффективности нападающего удара после негативного приема мяча в волейболе // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №11. – С. 102–104.
6. Тянь, Ш., Сюй, Ч., Шэнь, Ф., Губа, В. П. Оценка эффективности базовой и спортивной- технической подготовки волейболистов Китая при реализации дополнительных учебных программ // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №6. – С. 78.
7. Черкашин, А. Г. Методика совершенствования техники прямого нападающего удара у юных волейболистов, занимающихся специальной технической подготовкой / А. Г. Черкашин, С. В. Сабарайкин, К. С. Колодезников // Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье / редкол. Н. С. Дьячковская, А. К. Корнилова, Т. Д. Пермякова. – 2016. – С. 118–120.

Дмитриев Н.А.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Дмитриева А.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЫЯВЛЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Целью нашего исследования являлось изучение мнения тренеров о значимости базовых физических качеств боксеров на начальном этапе подготовки. В исследовании приняли участие 9 тренеров высокой квалификации. Опыт тренерской работы составляет от 13 до 45 лет. Для изучения мнения специалистов, занимающихся подготовкой высококлассных боксеров, о значимости базовых физических качеств в тренировочном процессе боксеров на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: боксер, базовые физические качества, метод парного сравнения.

Введение. В настоящее время специалисты в области подготовки боксеров различной квалификации считают, что от степени развития технико-тактического мастерства, физических качеств, оптимальности психологической подготовки и общего интеллектуального развития зависит успешность соревновательной деятельности и достижение высокого спортивного результата. Однако, по мнению большинства тренеров, в тренировочном процессе начинающих боксеров особое внимание должно уделяться физической подготовке, так как без должной физической подготовки начинающему боксеру будет сложно овладеть многообразными двигательными навыками [2]. Интенсивность атакующих и защитных действий на боксерском ринге, требует от боксеров оптимальной базовой физической подготовки. Отличительной особенностью соревновательной деятельности в боксе является то, что в течении всего поединка боксеру необходимо находиться в оптимальной спортивной форме и показывать высокий спортивный результат [3].

В настоящее время не все вопросы, касающиеся приоритетности в развитии базовых физических качеств изучены в достаточной степени [6]. По мнению С.Е. Бакулева, достижения в боксе зависят не только от технического мастерства, но и от физической подготовленности спортсмена [1]. А.В. Гаськов, в своих исследованиях доказывает, что от уровня развития определенных специальных физических качеств зависит достижение высокого спортивного результата, так как от раунда к раунду возрастает интенсивность нагрузки, что предъявляет определенные требования к физической подготовленности спортсменов [5].

Специалистами в области единоборств, проводятся исследования, в ходе которых изучается мнение специалистов о значимости тех, или иных базовых физических качеств, для достижения в избранном виде спорта результата [4].

Цель исследования – изучить мнение тренеров о значимости базовых физических качеств боксеров на начальном этапе подготовки.

Организация и методы исследования

Для изучения мнения специалистов, занимающихся подготовкой высококлассных боксеров, о значимости базовых физических качеств в тренировочном процессе боксеров на начальном этапе подготовки, нами в сентябре 2023 г. проводился анализ результатов опроса

высококвалифицированных тренеров, которые методом парных сравнений выбирали наиболее важные с точки зрения влияния их на успешность в соревновательных поединках, качества. В нашем исследовании приняло участие 9 тренеров высокой квалификации, которые имеют большой опыт (от 13 до 45 лет) подготовки спортсменов высокого класса для участия в крупнейших российских и международных турнирах по боксу, в возрасте от 30 до 66 лет. Экспертом были предложены специально разработанные бланки экспертной оценки значимости базовых физических качеств, которые, по их мнению, обеспечивают успешность подготовки к выступлениям в соревнованиях боксеров-новичков [4].

Результаты исследования

Результаты экспертной оценки значимости базовых физических качеств, проведенной методом парных сравнений представлены в таблице 1. Как видно из таблицы на первое место вышло такое базовое физическое качество как «быстрота двигательных действий». В то же время, вторым по значимости эксперты назвали «Общую физическую выносливость», а на третьем месте «ловкость». Следует отметить, что вышеперечисленные качества суммарно набрали наибольшее количество баллов. Следующими по значимости физическими качествами являются «общая гибкость» и «взрывная сила». Анализ ответов экспертов показал, что менее значимыми для успешной подготовки боксеров они считают «скоростную силу» и «силовую выносливость». Нами было выявлено, что такие базовые физические качества как «общая сила», «максимальная линейная скорость» и «максимальная нелинейная скорость» являются наименее значимыми в процессе подготовки боксеров-новичков.

Таблица 1

Результаты экспертной оценки значимости базовых физических качеств, обеспечивающих успешность подготовки боксеров-новичков

Номер эксперта	Базовые физические качества									
	Общая физическая выносливость	Общая сила	Силовая выносливость	Скоростная сила	Взрывная сила	Максимальная линейная скорость	Максимальная нелинейная скорость	Быстрота двигательных действий	Ловкость	Общая гибкость
1	5	4	3	3	0	3	4	9	8	6
2	9	2	4	5	6	0	1	8	5	5
3	5	5	3	4	4	2	4	7	6	7
4	9	3	8	7	6	1	1	5	1	4
5	7	2	2	6	6	5	4	8	3	2
6	1	3	3	4	7	2	4	7	9	6
7	4	4	4	2	3	0	4	9	8	7
8	6	5	4	4	3	3	5	7	5	3
9	9	3	6	3	4	0	2	7	6	5
Σ	55	31	37	38	39	16	29	67	51	45
Ранг	2	8	7	6	5	10	9	1	3	4

Выводы. Проведённые нами аналитические исследования показали, что, по мнению экспертов, в тренировочном процессе нужно уделять внимание комплексному развитию базовых физических качеств начинающих боксеров. Однако, специалисты выделяют ряд физических качеств (базовых) приоритетное развитие, которых позволят спортсмену, начинающему бок-

серу достичь максимально высокого результата в избранном виде деятельности. Обобщая полученные нами данные о степени значимости тех или иных физических качеств можно сделать заключение о том, что особое внимание следует уделять развитию скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости и ловкости. Именно эти качества позволят боксеру-новичку эффективно проводить бои на ринге.

Использование полученных нами данных в разработке программ тренировочного процесса начинающих боксеров позволит вывести на высокий уровень функционирования наиболее значимые качества и может служить основой для прогноза успешности выступления спортсменов в ответственных соревновательных поединках.

Литература:

1. Бакулев, С. Е. Актуальные проблемы теории и методики бокса: учебное пособие / С. Е. Бакулев, Г. И. Мокеев, В. А. Чистяков. – Санкт-Петербург: Издательство Политехнического университета, 2017. – 458 с.
2. Балюк, В. Г. Взаимосвязь и значимость основных нейродинамических характеристик спортсменов различной специализации и квалификации: специальность: дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Балюк Валерий Геннадьевич. – Архангельск, 2009. – 159 с.
3. Березин, К. С. К вопросу о развитии специальных физических качеств юных боксеров на основе имитационного моделирования / К. С. Березин // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции (Нижневартовск, 20 ноября 2020 г.). – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 35–37.
4. Воронов, В. М. Смешанные единоборства: прогнозирование и отбор: монография / В. М. Воронов, А. А. Горелов. – Белгород. 2018. – 152 с.
5. Гаськов, А. В. Соотношение общей и специальной физической подготовки квалифицированных боксеров в годичном макроцикле / А. В. Гаськов // Вестник Бурятского университета. – 2021. – №3. – С. 60–64.
6. Кубышев, Ш. В. Применение специальной круговой тренировки в тренировочном процессе боксеров / Ш. В. Кубышев // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте: Международная научно-практическая конференция. – Астрахань: Астраханский университет, 2020. – С. 49–51.

УДК 796.83:012.3

Егоров Т-В.А.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Колодезников К.С.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

БОКС: СБИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ КАК ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УДАРА

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследования по выявлению влияния на показатели ударного движения в боксе после воздействия сбивающих факторов. В качестве сбивающего фактора было предложено выполнять ударное движения с гантелями разного веса. Эксперимент проводился с использованием: оптико-электронных аппаратно-программных комплексов «Qualisys Medical»; система инфракрасных камер для трехмерного анализа движений спортсменов; расчеты проводились на программном обеспечении «Qualisys Track Manager (QTM)».

Ключевые слова: техника, сбивающие факторы, помехоустойчивость, бокс.

Введение. Изучение различных сторон технической подготовленности спортсменов является актуальным практически во всех видах спорта [1; 2].

В биомеханике техническое мастерство спортсмена оценивают различными показателями, среди которых основными являются рациональность того или иного двигательного действия

и эффективность его выполнения. При этом рациональность характеризует само двигательное действие, а эффективность говорит о том, на сколько техника данного спортсмена близка к рациональному варианту [4].

В основе решения двигательных задач в боксе лежит согласование активности мышечных групп, необходимых для соблюдения оптимальных для соблюдения оптимальных биомеханических параметров их выполнения [3]. Таким образом, успешное решение проблемы совершенствования координации точности и повышения скоростно-силовых характеристик ударных движений невозможно без учета внешних (сбивающих) факторов, оказывающих влияние на оптимальную межмышечную координацию, искажающих формирование оптимального двигательного стереотипа и негативно влияющих на последовательность вовлечения мышечных групп, приводящее к снижению эффективности ударной техники. Эффективным средством развития специальных скоростно-силовых способностей боксера является метод дополнительный мобилизации двигательных анализаторов, который предполагает применение отягощений, способствующих дополнительному возбуждению соответствующих нервных центров и увеличению числа двигательных единиц, участвующих в ударном движении. Упражнение с отягощением выполняются в форме имитации удара [5].

Цель исследования изучить биомеханические характеристики техники выполнения ударных движений в боксе после воздействия сбивающих факторов.

Методика и организации исследования. Исследование было проведено в три этапа:

Первый этап заключался в изучение научно-методической литературы по биомеханическим исследованиям. Собраны материалы по анализу степени разработанности проблематики на современном этапе. [4; 14; 15]

Второй этап. Для достижения цели и решения задач исследования на базе научно-образовательного центра олимпийских и национальных видов спорта института физической культуры и спорта СВФУ организована и проведена экспериментальная работа.

Всего в эксперименте принял участие 25 боксеров (средний возраст 22 года, средний тренировочный вес 57кг), из них 1 МСМК, 10 МС РФ, 14 КМС по гендерному типу 3 девушки и 22 боксера мужчин.

Участники до предварительной нагрузки (сбивающих факторов) выполнили *контрольный удар с боевой стойки по воздуху в область головы с дальней рукой*. Регистрировались показания: *время реагирования боксера на команду, максимальная скорость удара, максимальное ускорение удара*.

Для исследования воздействия внешних сбивающих факторов нами было предложено предварительно выполнить удар с боевой стойки по воздуху в область головы с дальней рукой в течение 3-х минут с утяжелением в виде гантеля весом 1 кг и на другой день 2 кг. Испытуемые выполняли по 20 ударов в 1 минуту, в сумме 60 ударов за 3 минуты.

На следующие день после нагрузки фиксировали показатели выполнение испытуемыми *контрольного удара* без гантелей.

Третий этап. Данный этап исследования заключается в разработке объективных выводов по результатам исследования, что подтверждается примененной аппаратно-программной системой анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. По данным, полученным после обработки данных, можно сделать следующие выводы:

Время реакции испытуемых на сигнал показало, что скорость реагирования, то есть время от подачи сигнала до начала ударного движения, после получения нагрузки у спортсменов существенно не поменялось, значительные изменения реакции после воздействия внешних сбивающих факторов не было зафиксировано (+0% после воздействия гантелей весом 1 кг. и +8% после воздействия гантелей весом 2 кг.)

Максимальная скорость контрольного удара зафиксирована после предварительных ударов со сбивающим фактором в 1 кг (+8% по сравнение с результатом до получения нагрузки), со сбивающим фактором в 2 кг, уменьшилось (-7%). По нашему мнению, это можно объяснить тем, что предварительная нагрузка 1кг послужила дополнительным возбудителем мобилизации двигательных анализаторов спортсмена и находится в наиболее благоприятном состоянии тонуса мышц.

Результат контрольного удара после предварительной нагрузки в 2 кг ниже исходного (-7%), это можно объяснить тем, что после данного внешнего сбивающего фактора межмышечная координация не до восстановилась. Полученная предварительная нагрузка ударных мышц оказала значительное воздействие на биомеханические показатели ударного движения боксеров.

Максимальное ускорение контрольного удара зафиксирована после предварительных ударов со сбивающим фактором в 1 кг (+15%), в 2 кг уменьшилось (-5%).

Резюмируя вышеизложенное, мы можем порекомендовать применять гантели весом 1 кг на тренировках, где необходимо развивать максимальную скорость удара в весовых категориях 52–57 кг.

Для совершенствования показателей ударной техники боксера работа с гантелями разного веса, в зависимости от весовой категории спортсмена и его физической подготовленности, может положительно повлиять на рост спортивного мастерства.

Исследования в области биомеханических исследований в спорте продолжаются. Спортивные правила ежегодно меняются, тем самым давая тренерам и спортсменам новые задачи по решению тренировочных и соревновательных упражнений в избранном виде спорта, тем самым, перед биомеханикой спорта встают новые задачи по решению данной цели.

Литература:

1. Бестинов, Р. Влияние восстановительных мероприятий на повышение работоспособности высококвалифицированных боксеров / Р. В. Бестинов, К. С. Колодезников, Н. А. Дмитриев //Теория и практика физической культуры. – 2019. – Т. 10. №10. – С. 85–86.
2. Васильев, Е. В. Анализ соревновательной деятельности боксера высокой квалификации / Е. В. Васильев, К. С. Колодезников, М. Г. Колодезникова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13. №2. – С. 18–23.
3. Колодезников, К. С. Исследование соревновательной деятельности боксеров лиги WSB/ К. С. Колодезников, Р. В. Бестинов, М. Г. Колодезникова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. №2. – С. 24–30.
4. Кривошапкин, П. И. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: монография / П. И. Кривошапкин, Б. А. Подливаев, Н. С. Филиппов. – Якутск, 2019. – 192 с.
5. Лукьяненко, В. П. Биомеханические особенности ударных движений боксеров / В. П. Лукьяненко, Р. А. Волков // Мир науки, культуры, образования. – 2013. – №4 (41). – С. 85.

УДК 378

Карпова О.Л.

ФГБОУ ВО «Уральский государственный
университет физической культуры»
г. Челябинск, Челябинская область

Найн А.А.

ФГБОУ ВО «Уральский государственный
университет физической культуры»
г. Челябинск, Челябинская область

ПРОБЛЕМНЫЕ ЗАДАНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Аннотация. В статье обсуждается целесообразность разработки и реализации в образовательном процессе будущего тренера-преподавателя проблемных заданий как средства формирования методического мышления. Обобщен опыт использования проблемных заданий на примере дисциплины «Методическое обеспечение деятельности тренера».

Ключевые слова: методическое мышление, методическая подготовка, методическая компетентность, проблемные задания.

Введение. Методическая подготовка будущего тренера-преподавателя является неотъемлемой частью его профессиональной подготовки, качественным проявлением которой выступает методическое мышление. В тоже время следует отметить, что этому вопросу в научной литературе практически не уделяется внимания. Ученые в основном рассматривают дефиницию «методическое мышление» в аспекте подготовки студентов педагогических вузов, в то время как проблема формирования методического мышления студентов спортивного вуза не нашла должного отражения в научной литературе. Имеется явная потребность науки и практики в разработке не только ключевых теоретических позиций, но и эффективных современных средств его формирования у студентов спортивного вуза. Одним из таких средств, как показывает собственный опыт практической деятельности, выступают проблемные задания. В этой связи представляется целесообразным постановка и освещение вопроса о сущности проблемных заданий как средства формирования методического мышления студентов спортивного вуза.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» среди студентов 2 курса по направлению подготовки 49.03.04 Спорт в 2023 – 2024 учебном году. Использовались теоретические (анализ и синтез психолого-педагогической литературы) и практические (наблюдение, беседа, обобщение собственного передового опыта, его обсуждение на научной Школе кафедры педагогики «Интеграция высшей профессионального образования в сфере физической культуры им. профессора А.Я. Найна») методы.

Результаты исследования. Как известно, деятельность тренера-преподавателя является многоаспектной по своей сущности и содержанию и важное место в ней занимает методическая деятельность. Уже на этапе подготовки в вузе студент должен: осознать необходимость реализации этой деятельности на практике, понять, что от качества методической деятельности зависят спортивные результаты, сохранение здоровья спортсмена и др.; уметь разрабатывать методическое обеспечение с учетом нормативных документов и психолого-педагогических закономерностей обучающихся; быть готовым к взаимодействию с коллегами в вопросах разработки методической документации; самостоятельно проводить исследования, применять передовой опыт и т. п. В этой связи обучающемуся следует не только освоить знания, овладеть умениями и навыками методической деятельности, но, что более важно, овладеть методическим мышлением как высшей степенью проявления методической компетентности.

Ключевой характеристикой такого мышления является взаимодействие студента с проблемой / проблемной ситуацией, которые возникают в ходе проектирования, организации, контроля учебно-тренировочного процесса; взаимодействия спортсменов, спортсмена и тренера; подготовки к соревнованиям и последующего его анализа. Основываясь на ряде исследований [1–6], можно констатировать, что ядром формирования методического мышления выступает специально организованный преподавателем процесс постановки, выявления и разрешения будущим тренером-преподавателем проблемных ситуаций (заданий), возникающих в профессиональной, а именно в методической деятельности. Их суть и процессуальный характер заключается в том, что для выбора наиболее рационального решения необходимо совершить логико-смысловые действия, которые предполагают сопоставление противоречий; провести анализ различных точек зрения; обсудить проблему, обозначенную в рамках одной концепции, с разных сторон. Тем самым, проблемные задания «направлены на поиск и разрешение противоречий в фактах, явлениях или событиях» [3, с. 67].

Проблемные задания обладают существенным потенциалом в подготовке будущих тренеров-преподавателей и активизации мыслительной деятельности. Как отмечает О.М. Корчажкина, они мотивируют обучающихся к самостоятельному выделению, пониманию и осознанию проблемы; выдвижению гипотезы для ее решения; анализу, синтезу, сравнению, сопоставлению, классификации и обобщению на промежуточных этапах поиска решения; рефлексии умозаключений и полученных результатов на итоговом этапе учебно-познавательной деятельности [3, с. 67]. Результатом выполнения проблемных заданий, по мнению А.В. Скворцова и Т.С. Комиссаровой, выступают как новые знания, так и проблемное мышление, являющееся основой профессиональной творческой деятельности [5, с. 376].

Как верно отмечает С.Б. Шитов, в целом сущность проблемного обучения заключается в следующем [6, с. 389]:

- 1) вовлечение студентов в созидательную деятельность, в решение проблемных заданий, выстроенных на запросах учебного предмета, независимый поиск свежих знаний;
- 2) активизация мотивов умственного поиска, отыскания вариантов решения возникшей задачи;
- 3) получение знаний за счет разбора противоречивой ситуации.

Здесь можно добавить еще и такой значимый педагогический эффект, как ценность получения личностного опыта через решение проблемных задач.

Основываясь на глубоком педагогическом потенциале проблемных заданий, мы рассматриваем их как средство формирования методического мышления студентов спортивного вуза. На сегодняшний день нами накоплен определенный опыт в аспекте разработки и реализации такого рода заданий в образовательном процессе студентов спортивного вуза.

В русле и логике преподаваемой дисциплины «Методическое обеспечение деятельности тренера», которая в свою очередь делится на два раздела (раздел 1 «Теоретические и прикладные аспекты организации методической деятельности тренера-преподавателя» и раздел 2 «Основы научно-методической деятельности тренера-преподавателя»), проблемным заданиям уделяется приоритетное внимание [2, с. 38–46]. Согласно содержанию данных разделов, в первом случае применяются чисто методические проблемные задания, во втором – научно-методические.

Содержание данных заданий диктует сама жизнь и те ситуации, с которыми тренеры-преподаватели сталкиваются непосредственно в практической деятельности. Примерные темы такого рода заданий: перетренированность в спорте; агрессия в спорте; самоконтроль как фактор достижения образовательных и спортивных результатов и многие другие. В первом разделе мы непременно акцентируем внимание на методической документации (индивидуальный план подготовки спортсмена, план-график учебно-тренировочного процесса, план конспект воспитательного мероприятия и др.), а во втором разделе на составлении программы педагогического исследования и разработки необходимых для ее реализации методов.

Формулировка проблемных заданий всегда начинается с постановки проблемы и завершается рефлексией собственного опыта [1; 2; 4]. При этом определяется следующими критериями: соответствие изучаемой темы, опора на предшествующий опыт, постепенное усложнение, повторение, вариативность решения и др. Отдельно следует отметить, что рефлексия как заключительный и неотъемлемый этап в реализации проблемных заданий, позволяет преподавателю обнаружить личностные изменения, происходящие в структуре «Я-концепции» будущего тренера-преподавателя, проследить динамику уровня сформированности методического мышления студентов и проанализировать степень эффективности собственной методической деятельности.

Выводы. Проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что проблемные задания обладают существенным дидактическим потенциалом для формирования методического мышления студентов спортивного вуза, поскольку в процессе их использования активизируется познавательная деятельность, повышается мотивация и интерес к занятиям, развиваются коммуникативные навыки, повышается качественная успеваемость обучающихся, актуализируются процессы самоопределения и самообразования.

В ходе апробации данного исследования были разработаны и реализованы на практике ряд проблемных заданий, позитивно влияющих на формирование методического мышления обучающихся. В дальнейшей своей работе мы намерены пополнять банк такого рода заданий, в том числе привлекая преподавателей других кафедр, а также самих обучающихся, как очной, так и заочной форм обучения.

Литература:

1. Карпова, О. Л. Технология проблемного обучения как средство развития самообразовательной деятельности студентов / О. Л. Карпова // Непрерывное образование: XXI век. – 2022. – №1 (37). – С. 73–80.
2. Карпова, О. Л. Формирование методического мышления студентов спортивного вуза / О. Л. Карпова // Инновации в образовании. – 2024. – №5. – С. 38–46.
3. Корчажкина, О. М. Стратегия выполнения проблемных заданий в ходе учебно-познавательной деятельности / О. М. Корчажкина // Педагогика. – 2019. – №6. – С. 67–77.
4. Найн, А. А. Проблемное обучение как фактор развития ответственного отношения курсантов к служебной деятельности / А. А. Найн, Л. Н. Петров // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры (Челябинск, 21 мая 2021 г.). – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 245–247.
5. Скворцов, А. В. Методика проблематизации учебной информации в преподавательской деятельности / А. В. Скворцов, Т. С. Комиссарова // Бизнес. Образование. Право. – 2020. – №3 (52). – С. 373–379.
6. Шитов, С. Б. Актуальные проблемы современного высшего образования / С. Б. Шитов // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: материалы всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием (Ульяновск, 21–22 декабря 2022 г.). Ч. 2. – Ульяновск: Зебра, 2022. – С. 387–391.

Курчатов Г.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Винокурова Н.А.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние лыжной подготовки на физическое, психологическое, образовательное и социальное развитие детей дошкольного возраста. Дополнительным важным аспектом лыжной подготовки является её вклад в развитие устойчивости к стрессам у детей дошкольного возраста. Занятия спортом на открытом воздухе помогают детям лучше адаптироваться к переменам погодных условий, что учит их быть более гибкими и приспособляемыми в различных жизненных ситуациях. Преодоление физических и психологических трудностей на трассе, таких как управление скоростью или борьба с усталостью, способствует формированию характера и учит детей справляться со стрессами и неудачами. Отдельное внимание уделяется преимуществам раннего вовлечения детей в физическую активность и долгосрочным положительным последствиям для здоровья.

Ключевые слова: лыжная подготовка, физическое развитие, дошкольный возраст.

Введение. Лыжная подготовка для детей дошкольного возраста представляет собой не только веселое и увлекательное занятие, но и эффективное средство физического развития. Важность вовлечения детей в физическую активность на раннем этапе жизни неоспорима, поскольку она способствует здоровому росту и развитию. Лыжные тренировки могут играть ключевую роль в укреплении мышечного корсета, развитии координации движений и формировании осанки. Лыжные тренировки оказывают комплексное воздействие на тело ребенка. Во-первых, они укрепляют мышцы ног, спины и пресса, что крайне важно для формирования правильной осанки. Во-вторых, они развивают гибкость и координацию, поскольку лыжные упражнения требуют согласованности движений рук и ног. В-третьих, регулярные занятия улучшают работу сердечно-сосудистой системы, повышают общую выносливость организма. Лыжные тренировки не только улучшают физическое здоровье, но и оказывают положительное влияние на психологическое состояние детей. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, так называемых «гормонов счастья», которые улучшают настроение и снижают чувство тревоги. Кроме того, достижения в спорте повышают самооценку и способствуют развитию настойчивости и целеустремленности. Лыжные занятия также включают в себя обучающий компонент. Дети учатся новым движениям, осваивают технику лыжного спорта и узнают о безопасности на склоне. Это способствует развитию внимания, памяти и логического мышления. Также через спортивные игры и задания дети учатся взаимодействовать друг с другом, развивая коммуникативные навыки и умение работать в команде. Занятия на лыжах часто проводятся в групповом формате, что способствует социализации детей. В процессе общения на тренировках и соревнованиях дети учатся делиться, поддерживать друг друга и соревноваться, сохраняя дружелюбное отношение. Такие навыки социального взаимодействия оказывают положительное влияние на дальнейшую учебу и личные отношения.

Дополнительным важным аспектом лыжной подготовки является её вклад в развитие устой-

чивости к стрессам у детей дошкольного возраста. Занятия спортом на открытом воздухе помогают детям лучше адаптироваться к переменам погодных условий, что учит их быть более гибкими и приспособляемыми в различных жизненных ситуациях. Преодоление физических и психологических трудностей на трассе, таких как управление скоростью или борьба с усталостью, способствует формированию характера и учит детей справляться со стрессами и неудачами.

Организация и методы исследования. Для реализации программы была выбрана подготовительная группа МБДОУ Детский сад № 17 «Тугутчаан» Олекминского района, с численностью 25 детей, среди которых 16 девочек и 9 мальчиков. Мониторинг на начало учебного года показал, что физическое развитие 16% детей выше нормы, 72,3% соответствуют норме, а у 11,7% ниже нормы. Большинство детей (23 человека) относятся к II группе здоровья (основной), а 2 ребенка к I группе (основной). Антропометрические данные показали, что все дети соответствуют норме по антропометрии, жизненная емкость легких у 22 детей соответствует норме, у 3 детей выше нормы. На базе МБДОУ Детский сад № 17 «Тугутчаан» был организован проект дополнительного образования «Юный лыжник», в качестве экспериментальной группы была выбрана подготовительная группа «Сардаана». Набор в проект происходил по желанию детей. Занятия проходили в течение учебного года, 1 раз в неделю, продолжительность 30 минут.

Результаты исследования. В сентябре 2023 года было осуществлено всестороннее обследование детей подготовительной группы, которое позволило установить следующую картину физического развития. Динамометрия показала, что по силе захвата правой руки нормативы выполнили 10 детей, остальные 15 оказались ниже установленного уровня. Сила захвата левой руки соответствовала норме у 17 детей, в то время как 8 детей показали результаты ниже ожидаемых. По параметрам двигательных качеств выявлены следующие данные: в беге на короткой дистанции в 10 метров, двое детей показали результаты выше нормы, большинство (18 детей) соответствовали норме, и пятеро оказались ниже нормы. Аналогичные результаты наблюдались и в беге на 30 метров. В броске мяча весом в 1 кг, 19 детей превзошли нормативы, шестеро соответствовали им, и один ребенок показал результат ниже нормы. При прыжке в длину с места лишь один ребенок показал результат выше нормы, большинство (23 ребенка) соответствовали норме, и один ребенок оказался ниже нормы. В упражнении на гибкость (наклон вперед из положения сидя), 15 детей превысили нормативы, семеро достигли нормы, и трое не дотянули до нее. При броске мешочка весом в 200 грамм правой рукой, пятеро детей показали результаты выше нормы, а 20 детей соответствовали норме. Бросок мешочка левой рукой выявил, что трое детей превзошли норму, 21 ребенок соответствовал ей, и один ребенок оказался ниже нормы. В беге на длинные дистанции в медленном темпе двое детей превысили норму, а 23 соответствовали ей. Из результатов следует, что у детей есть определенные затруднения в проявлении силы, скорости и гибкости. Была разработана программа проекта «Юный лыжник». Составлен и апробирован комплексно-тематический план занятий на год. Дети с удовольствие посещали проект, приняли участие в соревнованиях «Звенящая лыжня», где наши ребята показали лучший личный результат по мальчикам и девочкам. Использования игровых технологий на занятиях позволяют повысить интерес детей не только к лыжам, и к занятию спортом в принципе. Анализ результатов наблюдения за физическим развитием детей, участвующих в проекте «Юный лыжник», за учебный период с сентября по май 2023-2024 года выявил значительное улучшение их физического состояния. К концу учебного года было замечено, что ни один из детей не показывает результатов «ниже нормы», в то время как доля детей с результатами «выше нормы» заметно увеличилась по сравнению с началом учебного года. Это свидетельствует о том, что регулярные занятия в рамках проекта способствуют не только улучшению общего физического состояния детей, но и стимулируют их стремление к достижению более высоких результатов в физическом развитии. Такой подход позволяет детям развивать не только физические качества, такие

как сила, скорость, гибкость, но и формирует у них уверенность в своих силах, целеустремленность и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Выводы. Разработка и внедрение программы «Юный лыжник» для детей дошкольного возраста была успешно реализована в детском саду № 17 «Тугутчаан». Программа включала упражнения на развитие основных физических качеств, а также специализированные упражнения для обучения лыжным навыкам. Проект показал, что систематическая лыжная подготовка адаптирована для дошкольников и способствует повышению их физической активности и интереса к занятиям спортом. Это позволяет не только эффективно развивать физические качества детей, но и формировать у них положительное отношение к спорту и активному образу жизни, что является важной предпосылкой для их гармоничного развития и укрепления здоровья.

Литература:

1. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – Москва: Владос-Пресс, 2002. – 80 с.
2. Красильникова, А. В. Экологическое воспитание в детском саду через спортивные занятия / А. В. Красильникова. – Новосибирск: Наука, 2022.
3. Ларина, И. Н. Раннее спортивное образование: психофизиологический аспект / И. Н. Ларина. – Москва: Флинта, 2021.
4. Малоземова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы: учеб. пособие для студ. пед. вузов / И. И. Малоземова. – Екатеринбург: УрГПУ, 2018. – 94 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2012. – 480 с.

УДК 796.323.2

Лазарев Д.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Аннотация. В данной статье предполагается провести всесторонний анализ специальной скорости в баскетболе, проанализировать и применить знания науки о спортивной подготовке, спортивной физиологии и других дисциплин, исследовать состояние подготовки качества специальной скорости.

Ключевые слова: экспериментальная, контрольная группа, артикуляция.

На начальном этапе подготовки баскетболистов необходимо формировать двигательные навыки и развивать скоростно-силовые качества, чтобы обеспечить результативность игровой деятельности.

Скорость в спорте определяется как скорость, с которой спортсмен выполняет движение, т. е. способность выполнить заданное движение за единицу времени. В то время как общая скорость – это способность человеческого тела выполнять быстрые движения, то есть время, необходимое для прохождения определенного расстояния, или время, затраченное на выполнение определенного движения за единицу времени. Она отражена в традиционных баскетбольных тренировках и является основой специализированной скорости. Было установлено, что общая скорость не полностью применима к тренировке специализированной скорости в баскетболе, хотя общая скорость включает в себя скорость реакции, скорость действий и скорость движений, но она не включает в себя скорость технической артикуляции, скорость старта и скорость комплексной подготовки к симуляционным играм.

Сравнительный анализ скорости баскетбольных приемов между экспериментальной и контрольной группами до и после эксперимента:

Таблица 1

Сравнивающая скорость техники игры в баскетболе
в экспериментальной группе до эксперимента

	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Передача к стене	0.88±0.15	0.77±0.12
Дриблиング с мячом на кольцо	0.68±0.26	0.62±0.25
Ловля и бросок	1.09±0.16	0.96±0.11
Передача и ловля	1.54±0.32	1.31±0.28

Таблица 2

Сравнивающая скорость техники игры в баскетболе
в экспериментальной группе после эксперимента

	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Передача к стене	0.89±0.11	0.86±0.08
Дриблиング с мячом на кольцо	0.70±0.26	0.71±0.24
Ловля и бросок	1.10±0.15	1.08±0.10
Передача и ловля	1.56±0.17	1.54±0.14

По результатам тестирования экспериментальной и контрольной групп, показатели экспериментальной и контрольной групп в до экспериментального теста были лучше, чем в после экспериментальном, что соответствует прогнозу, указывая на то, что тренировка специфической для баскетбола скорости играет роль в улучшении скорости технической артикуляции баскетболистов. Время, затрачиваемое экспериментальной группой на передачу к стене, прорыв с мячом, ловлю и бросок, передача и ловля, меньше, чем у контрольной группы, что также соответствует прогнозу. Определенно, между двумя группами есть некоторые различия в различных показателях техники артикуляции, и эти различия находятся в рамках эксперимента, так как между двумя группами есть разница в показателях попадания перед тестом, поэтому эти данные не отражают проблему. У каждого игрока экспериментальной группы и контрольной группы после 18 недель специальной скоростной подготовки баскетболистов показатели улучшились по сравнению с показателями до эксперимента, но в экспериментальной группе показатели после анализа данных выше, что говорит о весьма существенной разнице, причиной такой ситуации не исключается собственный естественный рост спортсмена и свежесть новой методики тренировок. Причина такой ситуации заключается в том, что у спортсменов выработалась определенная степень адаптации к традиционным методам подготовки, также это может быть связано с методами подготовки и средствами обучения тренеров. В целом, современные специальные скоростные тренировки в баскетболе оказывают определенное стимулирующее воздействие на технику артикуляции баскетболистов.

Использование баскетбольной технической артикуляционной скоростной подготовки и баскетбольной интегрированной скорости нападения и защиты в переходном периоде привело к значительному улучшению специализированной скорости спортсменов, что является инновацией в области исследования специализированной скорости баскетболистов, и точно выражает скоростные способности баскетболистов в условиях высокой интенсивности и высокой переменной интенсивности.

Литература:

1. Алексеева, Е. Н. Командные подвижные игры как средство развития координационных способностей юных баскетболистов / Е. Н. Алексеева, А. Р. Колесников // Наука и образование сегодня. – 2019. – №12 (47). – С. 62–63.
2. Горшков, В. М. Подводящие игры при обучении баскетболу / В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2007. – №7. – С. 61–67.
3. Климова, А. А. Подвижные игры как средство повышения обманных действий баскетболистов 15–17 лет / А. А. Климова, И. А. Дымова, А. А. Кароян // Психология, педагогика, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: ст. Междунар. науч.-практ. конф. Ч. 1. – Омск, 2017. – С. 155–158.

Ноговицын Е.Е.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Винокурова Н.А.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

Аннотация. В исследовании акцентируется внимание на развитии технических и тактических навыков, что является ключевым элементом комплексной подготовки спортсменов в области волейбола. Эксперты и наставники в данной сфере указывают на несоответствие уровня квалификации выпускников спортивных школ современным стандартам, подчеркивая значительную разницу в техническом оснащении. Основной проблемой здесь выступает отсутствие достаточно разработанных теоретических и методических подходов к обучению технико-тактическим аспектам игры. Исследование направлено на нахождение эффективных методов улучшения тактических умений игроков на ранних этапах их карьеры. Практическое применение результатов возможно в процессе обучения, как тренерами, так и преподавателями. Новизна исследования заключается в выявлении влияния специфических упражнений на уровень тактической готовности волейболистов старшего школьного возраста.

Ключевые слова: волейбол, тактическая подготовка, средний школьный возраст, тренировочный процесс.

Введение. В рамках теории, тактические действия игроков в волейболе означают оперативное решение задач, которые появляются в ходе сотрудничества с союзниками и соперничества с оппонентами. Тактическое искусство здесь выражается в способности к принятию верных решений, способствующих максимально эффективному использованию ресурсов команды для выигрыша. Тактическая подготовка представляет собой учебный процесс, целью которого является обеспечение эффективного использования технических навыков на фоне постоянно меняющихся условий игры, благодаря тактическим маневрам, являющимся логичной структурой организации игровых действий волейболистов для гарантирования триумфа над соперниками.

Организация и методы исследования. Исследовательский процесс тактической готовности спортсменов в области волейбола был разделен на три последовательных этапа. На начальном этапе осуществлялось сбор, систематизация и критический анализ сведений из научных работ как российских, так и иностранных исследователей, проведение опросов, педагогических наблюдений, оценка программного обеспечения для контроля над тактическими и техническими аспектами подготовки, реализация исходного эксперимента и создание базовой информационной базы. В ходе второго этапа был организован педагогический эксперимент для оценки физического состояния и уровня технико-тактической подготовки игроков. Завершающий этап включал всесторонний анализ полученных данных, формулирование заключений и разработку практических советов. Тренировки по волейболу проводились согласно учебному плану для контрольной группы и по индивидуально разработанным программам для экспериментальной группы. Для мониторинга и регулирования уровня технической и тактической подготовленности спортсменов использовались тесты, проводимые в соответствии с заранее утвержденным расписанием и методическими указаниями, а также педагогические наблюдения на ключевом этапе. После сбора и обработки информации проводился анализ данных о текущем состоянии технических и тактических навыков.

Результаты исследования. Начальный осмотр данных, полученных в ходе тестов экспериментальных и контрольных групп, показал схожесть в показателях физической подготовки и технических умений. Для подтверждения сопоставимости групп было выполнено аналитическое сопоставление их характеристик на старте года. Анализ сравниваемых групп не выявил значимых отличий в их показателях. Из результатов оценки физической готовности следует, что сила спортсменов соответствует «удовлетворительному» уровню. Однако, уровень гибкости оценивается как недостаточный, что является критичным для будущего освоения сложных технических элементов игры.

Достижение максимальной гибкости возможно только в период дошкольного и начального школьного обучения, в последующем времени задача заключается в поддержании уровня, полученного ранее. Результаты технической готовности анализируемых спортсменов волейболистов показывают, что их навыки вбрасывания мяча сзади головы, точности ударов и контроля мяча на дистанции 30 метров находятся на среднем уровне. Исходя из этого, можно сделать вывод, что к моменту начала исследования физические и технические способности волейболистов были сопоставимы. В течение учебного года в контрольной группе наблюдалось значительное улучшение в двух из четырех аспектов физической готовности. Челночный бег отражает скоростные качества, гармонично сочетающиеся с проворством и эластичностью. Развитие этой координационной способности достигается через множество специализированных упражнений. Они требуют высокой степени концентрации и активации функциональных систем, которые позволяют спортсмену быстро перемещаться и менять направление движения, а также переносить предметы. Изменения были замечены и в контрольной группе. Показатель глубины наклона, отражающий гибкость плечевых и тазобедренных суставов, также улучшился в экспериментальной группе. По нашему мнению, это обусловлено упражнениями, направленными на увеличение подвижности суставов, проводимыми в рамках тренировок по общей физической подготовке и соревновательным методом организации данных занятий. В области технического мастерства наблюдаются улучшения. Так, время контроля мяча на расстоянии 30 метров сократилось на полсекунды, а точность ударов возросла на пять очков. Дистанция вбрасывания мяча сзади головы увеличилась на два метра. В течение исследовательского периода в контрольной группе заметно вырос показатель глубины наклона, отражающий гибкость плечевых и тазобедренных суставов. Подростки, занимающиеся волейболом в обеих группах, показали положительную динамику в этом аспекте. Прогресс в технических и физических аспектах подготовки наблюдается и в остальных показателях контрольной группы. Исследования показали, что в среднем во время матча волейболисты осуществляют от 350 до 368 технико-тактических маневров. Преимущественно они прибегают к следующим элементам: короткие и средние пасы в четвертую зону составляют 27,4%, блокировки – 15,5%, скидки – 15%, и подачи – 9%. Менее часто используются такие действия, как передачи на взлет – 1,4%, дриблиング – 1,6%, удары по зонам – 2,9%, и скидки – 2,6%, в то время как потери мяча занимают 25% от общего числа действий команды. Аналитическое исследование выявило сопоставимую активность участников как в контрольной, так и в экспериментальной группах на старте эксперимента. Оценка результативности тактической подготовки проводилась по различным критериям. Теоретический аспект включал в себя уникальные тесты, имитирующие игровые сценарии, где анализировались точность и скорость теоретических тактических решений. В итоге, испытуемые из экспериментальной группы показали лучшие результаты в тестах на моделирование игровых ситуаций, дав правильные ответы в 5 из 6 случаев. Практическая оценка проводилась во время официальных игр, где был отмечен рост количества технико-тактических действий. Значительно возрос процент точных передач, перехватов, динамичных передач и контроля над мячом в экспериментальной группе. Примененные методы дали понять, что участники экспериментальной группы улучшили обзор игрового поля и взаимодействие с партнерами, стремясь завершать атаки точными ударами в сторону противника. Число ошибок при игре с мячом уменьшилось до 10%. В контрольной группе также отмечено сокращение процента потерь мяча. По сравнению с экспериментальной группой, контрольная группа показала меньший прогресс в технико-тактических действиях. Участники контрольной группы реже использовали такие элементы, как пасы,

перехваты, передачи на ход и контроль мяча. В целом, экспериментальная методика продемонстрировала положительные результаты, однако наблюдаются и недостатки. Например, улучшение в отборе мяча и маневрировании было незначительным как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Неудовлетворительные показатели в игре по сравнению с физической подготовкой указывают на необходимость укрепления силовых навыков. Анализ результатов наблюдений во время реальных тренировок и соревнований выявил значительные различия в параметрах тактической разнообразности.

Выводы. В общем, предложенная методика демонстрирует положительные итоги, однако имеются недостатки. Например, улучшение в процентах обводки блока и подачи оказалось незначительным как для контрольной, так и для экспериментальной группы. Неудовлетворительные результаты в игре со скидками, в сравнении с показателями физической подготовки, указывают на необходимость укрепления силовых качеств. Анализ результатов педагогических наблюдений в контексте реальных тренировок и соревнований выявил значительные различия в параметрах тактической разнообразности. Тактика нападения, основанная на индивидуальных и групповых действиях, преобладала в контрольной группе, в то время как командные действия были более развиты в экспериментальной группе. В области защиты все три показателя были лучше у экспериментальной

Литература:

1. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А. В. Ивойлов. – Москва: Просвещение, 2010. – 110 с.
2. Железняк, Ю. Д. Примерная программа для системы дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005.
3. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 190 с.

УДК 796.422.14.

Платонова Л.Л.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Дьячковская П.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Платонов Д.Н.

ФГБОУ ВО «Арктический государственный агротехнологический университет»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. В данной статье рассматривается повторный метод спортивной тренировки бегунов на средние дистанции, которая применяется при повышении скоростной выносливости, направленная на достижение высоких результатов.

Ключевые слова: предсоревновательный этап, повторный метод, средние дистанции.

Введение. Бег на средние дистанции считается одним из самых сложных видов легкой атлетики, и требует от спортсменов исключительно высокой подготовленности. Для достижения лучших результатов на соревнованиях в беге на средние дистанции необходимо иметь отличную физическую форму, развитую общую выносливость, высокий уровень скоростных

качеств, а также скоростную и специальную выносливость. Основное развитие этих важных качеств происходит в предсоревновательном периоде, который является одним из основных этапов подготовки спортсмена.

Предсоревновательный период – это такой период, который предшествует соревнованиям и направлен на достижение наилучших результатов и приведение организма к пиковой форме началу соревнований. В этот период, спортсмен проводит последние действенные тренировки, которые должны помочь ему достичь максимальных результатов в основное время соревнований. В предсоревновательном периоде могут применяться различные методы тренировки. Одним из таких методов является повторный метод спортивной тренировки, который используется для развития основных физических качеств. Повторный метод тренировки регулирует баланс между интенсивностью нагрузок и отдыха, оптимизирует процесс восстановления и подготавливает организм к наиболее эффективной работе во время соревнований. Актуальность использования повторного метода спортивной тренировки в предсоревновательном периоде бегунов на средние дистанции определяется несколькими факторами:

Во-первых, с использованием этого метода можно достичь более высоких спортивных результатов. В спортивных соревнованиях каждая секунда имеет значение, и поэтому необходимо использовать наиболее эффективные методы тренировки, которые могут помочь достичь лучших результатов.

Во-вторых, повторный метод тренировки используется для повышения физической подготовки спортсменов и улучшения специальной выносливости бегунов на средние дистанции. Это особенно важно в предсоревновательном периоде, когда тренировки проводятся с целью достижения пика спортивной формы к основным соревнованиям.

В-третьих, повторный метод тренировки широко используется в спортивной практике как эффективный и результативный метод тренировки, что подтверждается многими научными исследованиями.

В-четвертых, с постоянным развитием инновационных технологий и возможностей для сбора и анализа информации о спортивных достижениях, применение методов тренировки становится все более инновационным, а повторный метод спортивной тренировки является одним из таких методов.

В связи с этим, изучение эффективности применения повторного метода спортивной тренировки в предсоревновательном периоде бегунов на средние дистанции является весьма актуальной темой для исследования в современной спортивной практике.

Организация и методы исследования. В соответствие с поставленными задачами в исследовании были использованы теоретический анализ, обобщение литературных данных и педагогическое наблюдение. Исследования относились к спортсмену, занимающемуся бегом на средние дистанции. На первом этапе опытно-экспериментальной работы проводилось начальное педагогическое тестирование легкоатлетов – средневиков.

Цель педагогического тестирования заключалась в оценке развития физических качеств бегунов на средние дистанции. Был проведен педагогический эксперимент с использованием повторного метода спортивной тренировки, направленный на развитие специальных физических качеств спортсменов – средневиков. Были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ), по 8 спортсменов 20–23 лет в каждой группе. Экспериментальная группа тренировалась по заданным заданиям, где кроме методов как равномерный, интервальный, включался и повторный метод. В начале и в конце предсоревновательного периода в ЭГ и КГ было проведено контрольное педагогическое тестирование.

Результаты исследования. В контрольной группе тренировки проводились в соответствии с учебно-тренировочной программой бегунов на средние дистанции. В тренировочном процессе бегунов экспериментальной группы использовался повторный метод спортивной тренировки. При разработке плана спортивной тренировки экспериментальной группы в предсоревновательном периоде ориентировались, прежде всего, на применение повторного

метода спортивной тренировки в соответствии с целью нашего исследования. План спортивной тренировки экспериментальной группы в предсоревновательном периоде представлена в таблице 1, где уменьшился объем и увеличилась интенсивность тренировок.

Таблица 1

План спортивной тренировки экспериментальной группы
в предсоревновательном периоде

Предсоревновательный период	
ПН	Равномерный длительный бег на 12 км; стретчинг, ОФП (пресс, спина, стопа)
ВТ	Повторный бег (ПБ) 4x1500/2мин. бега трусцой или ходьба. Отдых – 20 мин. Стретчинг. Ускорение – 6x100/100 бег трусцой или ходьба
СР	Бассейн – 1 час
ЧТ	Интервальный бег (ИБ) – 6x300/300 бег с трусцой. Отдых – 15 мин. ОФП (круговая тренировка)
ПТ	Отдых
СБ	ПБ – 5x1000/1 мин. бега трусцой или ходьба. Упражнения с экспандером. Ускорение 6x100/100 ходьбы.
ВС	Длительный бег 16 км (по пульсу 140–145 уд.) Ускорение 6x100/100 бег трусцой.

С целью выявления начального уровня физической подготовленности бегунов ЭГ и КГ было проведено педагогическое тестирование, результаты которого представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты оценки физической подготовленности бегунов
на средние дистанции ЭГ и КГ на первом этапе педагогического эксперимента

Название тестов	№ группы	X±mx	t	p
Тест Купера, (м)	ЭГ	3120±130,38	1,44	>0,05
	КГ	3020±83,66		
Бег с изменением направления с отягощением, (с)	ЭГ	14,28±0,22	-0,44	>0,05
	КГ	14,34±0,19		
Прыжок в длину с места, (см)	ЭГ	230±34,5	1,64	>0,05
	КГ	250±28,82		
Бег 60м, (с)	ЭГ	7,44±0,24	0,31	>0,05
	КГ	7,40±0,16		

Таким образом в ходе исследования, на этапе тестирования показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы, можно сделать вывод о том, что экспериментальная группа бегунов на первом этапе педагогического эксперимента статистически не отличается ($p > 0,05$) от контрольной группы бегунов по всем измеряемым показателям физической подготовленности.

Для того, чтобы оценить эффективность плана спортивной тренировки в предсоревновательном периоде бегунов на средние дистанции, разработанного на основе повторного метода, после проведения педагогического эксперимента проводился повторный сравнительный анализ экспериментальной и контрольной группы. Показатели среднего значения экспериментальной контрольной группы по тестам до и после эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты оценки физической подготовленности бегунов на средние дистанции ЭГ и КГ после проведения педагогического эксперимента

Название тестов	№ группы	$X \pm mx$	t	p
Тест Купера, (м)	ЭГ	3860±114,02	6,8	>0,05
	КГ	3400±100		
Бег с изменением направления с отягощением, (с)	ЭГ	13,82±0,22	-2,8	>0,05
	КГ	14,14±0,13		
Прыжок в длину с места, (см)	ЭГ	290±21,52	4,3	>0,05
	КГ	270±22,4		
Бег 60м, (с)	ЭГ	7,28±0,2	0,19	>0,05
	КГ	7,38±0,13		

Результаты оценки физической подготовленности бегунов на средние дистанции ЭГ и КГ после проведения педагогического эксперимента, показало, что в конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе произошли значительные улучшение физической подготовленности. Так, экспериментальная группа сравнительно с контрольной группой значительно улучшила свои результаты по всем четырем показателям физической подготовленности.

Выводы. Таким образом, в результате проведенного эксперимента по применению повторного метода тренировки в предсоревновательном периоде легкоатлетов средневиков, показало значительное повышение физических качеств спортсменов, необходимое для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, и соответственно, эффективность применения данного метода.

Литература:

1. Алимбоева, Р. Д. Методы развития аэробных возможностей в спортивной тренировке у студентов и способы их определения / Р. Д. Алимбоева // Проблемы науки. – 2020. – №10 (58). – С. 72–74.
2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва: Юрайт, 2023. – 300 с.
3. Веденеев, И. С. Использование метода повторной тренировки для развития профессионально значимых физических качеств у студентов на занятиях физической культурой в вузе / И. С. Веденеев. – 2020. – №4-2. – С. 219–222.
4. Лупик, А. Г. Система применения средств развития специальной выносливости для бегунов на средние дистанции / А. Г. Лупик // Образование и наука в России и за рубежом. – 2019. – №3 (51). – С. 312–315.

Сабарайкин С.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРОКА ЛИБЕРО НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ СВФУ ИМ. М.К. АММОСОВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА

Аннотация. В статье написано, в результате использования специальных упражнений улучшаются технико-тактические приемы игрока либера в волейболе.

Ключевые слова: волейбол, технико-тактические приемы игрока либера в волейболе, тестирования, экспериментальная группа.

Либера – это специализированный игрок в составе команды, выполняющий только защитные действия. Главными задачами, выполняемыми либера в игре, являются прием подач и нападающих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов. А также это игрок с быстрой реакцией, умением быстро двигаться, доставать мяч в падении обеими руками, а также с умением принимать мощные атакующие удары [1].

«Актуальность работы заключается в том, что процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в защите игрока либера и для развития физических качеств, применяя специальные средства и методы обучения. Все эти моменты должны быть учтены в обучении и тренировке, методика обучения системы подготовки должно основываться на изучении закономерностей их соревновательной и тренировочной деятельности.»

Была поставлена задача разработки методики обучения для подготовки физических и технических качеств либера, проведение опытно-экспериментальной работы для выявления результатов исследования. Исследование проводилось на базе СВФУ им. М.К. Аммосова в спортивном зале КФЕН, которая состоялось из трех этапов, в нем приняли участие студенты очной формы обучения с 1-го по 3 курс.

Первый этап: изучение и анализ теоретических и методических приемов подготовки. Разрабатывалась методика проведения тренировки, отбирались упражнения контрольного тестирования, определяющие технические качества либера.

Второй этап: подготовка и проведение опытно-экспериментальной работы проводилась на анализе исследовательского тестирования, определяющую техническую подготовку.

Третий этап: анализ и обработка результатов исследования.

До исследования средства и методы быстроты, выносливости, ловкости были одинаковыми у всех спортсменов. После начального тестирования экспериментальная группа занималась на точность выполнения упражнений.

Упражнение на технику:

Специальная техническая подготовка, прием подач из разных зон. А также приемы нападающих ударов, приемы после переката в стороны, приемы после прыжка на 360 градусов, нападающие удары чередуются силовыми с обманными, после приема мяча либера обегает партнера на лицевой линии (нападающий удар выполняется 3 раза). В конце сделали приемы доигровочных передач, и. п. в зоне 5, мяч бросается в зону 6. Либера должен выйти к мячу и произвести передачу на зону нападения 2 (10 раз) [2].

Таблица 1

Упражнения	Кол-во правильных приемов						итого	прирост
	До			после				
Зоны	1	5	6	1	5	6	до	после
Прием подач	6(10)	5(10)	7(10)	7(10)	8(10)	8(10)	60%	80%
Приемы нападающих ударов	7(10)	6(10)	5(10)	7(10)	6(10)	8(10)	60%	70%
Приемы доигровочных передач	7(10)	8(10)	7(10)	8(10)	9(10)	9(10)	65%	85%

Специальная техническая подготовка выполнялась с максимальным количеством подходов и на техничность выполнения. Для развития техники игры, данную подготовку нужно применять с учетом чередований и интенсивно. В ходе исследования подготовка техники выполнялась в игровой подготовке, то есть во время игры указаниями и с заданиями.

В проведение исходных контрольных исследований в начале эксперимента определили физические и технические способности групп. После того сократили время выполнения упражнений и подготовки группы и прибавили подходы. Сократили время выполнения общего технического упражнения. Увеличили время выполнения специальной технической подготовки, на силовые упражнения удавалось умеренное количество времени. Учитывали интенсивность и объем выполнения методики. В опытно-экспериментальной работе в начале исследования у испытуемых групп были хорошие результаты тестирования. Тестирование проводилось, что либера должен принять и довезти мяч до точной цели 10 раз подряд из зон 1, 5 и 6, каждый прием из зон оценивалось на 100%, выявили средний общий показатель. Результат проведенных исследований в конце эксперимента показало, что в ходе исследования результаты повысились, приемы подачи до эксперимента составляло 60%, а после эксперимента 80%, прирост на 20%, приемы нападающих ударов до эксперимента было 60%, после эксперимента 70%, прирост на 10%, приемы доигровочных передач до эксперимента 65%, после эксперимента 85%, прирост на 20%.

Таким образом, наше исследование показывает, что использование целенаправленных специальных упражнений для либера по волейболу действует в положительную сторону, как для упражнений приема подач, атакующих ударов и доигровочных передач.

Литература:

1. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва: ТВТ Дивизион, 2011.
2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – Москва: Академия, 2000.

Сарычев А.А.

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсеевьева»
г. Саранск, Республика Мордовия

Барцайкин А.В.

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсеевьева»
г. Саранск, Республика Мордовия

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Данная статья посвящена изучению баскетбола как средства физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста. Показано влияние баскетбола на формирование и совершенствование навыков обучающихся. Выделены задачи, которые необходимо решить для максимальной эффективности занятий по баскетболу для школьников.

Ключевые слова: баскетбол, средний школьный возраст, спорт, школьники, обучающиеся, навыки.

Введение. Средний школьный возраст характеризуется быстрым развитием и становлением личности. В этот период для школьников особо важна физическая активность, которая будет способствовать здоровому образу жизни, развитию двигательных навыков и качеств, а также закладывающимся в это время выносливости, силе и гибкости. Одним из эффективных видов спорта, способствующих формированию данных компетенций у обучающихся является баскетбол. Баскетбол представляет собой один из самых популярных и распространенных видов спорта в мире, вовлечение и обучение элементам которого начинается еще в школе. Помимо физических качеств, которые воспитывает в обучающихся баскетбол, также важна его роль в становлении личностных качеств, таких как дисциплинированность, целеустремленность и стрессоустойчивость. Поэтому поиск путей и методов внедрения баскетбола в школьную программу физического воспитания является важным и ключевым моментом в обучении школьников.

Организация и методы исследования. В исследовании использовались эмпирические методы (изучение разнообразных источников литературы, наблюдение), а также теоретические методы (анализ, синтез).

Результаты исследования. Баскетбол является известным игровым видом спорта среди школьников и представляет собой продуктивное и действенное средство физического воспитания обучающихся. Анализ литературы и изучение научных источников показывают, что наиболее популярным баскетбол является среди девочек и мальчиков среднего школьного возраста [1, с. 84].

Выделим наиболее важные и полезные стороны баскетбола, способствующие всестороннему развитию и становлению обучающихся среднего школьного возраста.

Комплексное развитие физических качеств. Важным моментом в игре в баскетбол является владение быстрой реакцией, ловкостью, а также способность быстро бегать, бросать и прыгать, что позволяет работать обучающемуся над развитием физических качеств в комплексе.

Совершенствование двигательных умений и навыков. Во время занятий баскетболом школьники разучивают и формируют различные двигательные навыки (контроль мяча, техника ведения, паса и броска) от начального до углубленного уровня.

Командная работа. Баскетбол является командным видом спорта, способствующим сплочению, вовлеченных в игру обучающихся. Данный вид спорта обучает школьников взаимо-

действию друг с другом, координированию общих действий, поддержке и быстрому принятию решений во время опасных моментов в игре.

Воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, самоконтроль – важные качества, развитию которых у обучающихся способствует игра в баскетбол. Школьники учатся соблюдению правил, принятию важных решений, а также воспитывают в себе стремление к победе.

Развитие психологической устойчивости. Баскетбол помогает вырабатыванию у обучающихся таких важных психологических качеств, как стрессоустойчивость, самообладание, уверенность в себе, играющих особое значение в среднем школьном возрасте.

Профилактика здорового образа жизни. Занятия баскетболом способствуют укреплению здоровья обучающихся, снижению риска хронических заболеваний, улучшению физической формы.

Среди основных навыков, которые воспитывает баскетбол в обучающихся стоит выделить следующие.

1. Техническая подготовка. Данные навыки обучающихся характеризуются обучением ими двигательным действиям, как с мячом, так и без мяча. К этим действиям относятся владение мячом, ведение, пас, бросок, защита и др.

2. Тактическая подготовка. Формирование тактических навыков имеет особое значение в обучении школьников баскетболу. Данные умения показывают подготовку учеников к игре, ее пониманию, готовности к спортивной борьбе, что имеет большое значение в развитии личности школьников.

3. Физическая подготовка. Важное значение баскетбол играет в развитии физических навыков обучающихся таких, как ловкость, сила, гибкость, координация и др. Закладывание и работа над данными качествами в среднем школьном возрасте имеет особенную роль в дальнейшем развитии организма учеников.

4. Психологическая подготовка. Наряду с физическими навыками, баскетбол развивает психологические способности обучающихся среднего школьного возраста, такие как устойчивая психика, волевой характер, самообладание.

Важным вопросом является внедрение баскетбола в физическое воспитание школьников. Для решения данной задачи и достижения максимальной эффективности от занятий по баскетболу необходимо проведение ряда организационных действий со стороны педагогического состава школы. К ним может относиться следующее:

- создание секций по баскетболу с распределением по возрасту и уровню подготовки;
- привлечение квалифицированных тренеров по баскетболу, обладающих профессиональной компетентностью и заинтересованностью;
- материальное оснащение для проведения занятий по баскетболу, а также наличие специальной экипировки;
- интегрирование баскетбола в учебный процесс, применение средств баскетбола на занятиях по физической культуре;
- организация факультативных и внеурочных занятий по баскетболу для совершенствования навыков школьников [2];
- проведение соревнований, спортивных игр, внутришкольных турниров и товарищеских матчей по баскетболу среди обучающихся;
- взаимодействие со школьным спортивным клубом;
- мастер-классы от известных баскетболистов.

Выводы. Подводя итог, нужно отметить, что баскетбол является важным средством физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста. Данный вид спорта способствует комплексному развитию физических качеств, совершенствованию двигательных умений и навыков, а также помогает в командной работе, воспитании дисциплинированности и профилактике здорового образа жизни. Среди навыков, которые воспитывает баскетбол в

обучающихся средних классах, стоит отметить техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку. Для внедрения баскетбола в физическое воспитание школьников и достижения максимальной эффективности от занятий по баскетболу необходимо проведение ряда организационных действий, таких как создание секций по баскетболу, интегрирование баскетбола в учебный процесс, организация факультативных и внеурочных занятий по баскетболу и другое.

Литература:

1. Аршинник, С. П. К вопросу об учете спортивных интересов школьников средних классов / С. П. Аршинник, В. А. Мартынова, В. И. Тхорев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 20. №3 (20). – С. 83–87.
2. Ежова, А. В. Методика организации внеурочных занятий по баскетболу школьников средних классов / А. В. Ежова, Я. В. Сираковская, З. Н. Капустин // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей международной научно-практической конференции (Воронеж, 08–09 октября 2020 г.) / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Научная книга, 2020. – С. 54–59.

УДК 796.41

Сомкин А.А.

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
университет кино и телевидения»
г. Санкт-Петербург

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ И УЧАСТИЯ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОК В ИГРАХ БРИКС 2024

Аннотация. В данной статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты подготовки женской сборной России по спортивной гимнастике к Играм БРИКС 2024, проходившим в Казани. Особое внимание было уделено уровню технической подготовленности ведущих российских гимнасток на этом турнире по сравнению с зарубежными соперницами, с учётом действующего отстранения нашей команды от международных стартов с марта 2022 года.

Ключевые слова: женская спортивная гимнастика, Игры БРИКС 2024, уровень технической подготовленности гимнасток, результаты соревнований.

Введение. В последний раз в официальном международном соревновании российские гимнастки приняли участие в марте 2022 года – Кубке мира в Дохе. Это выступление было очень удачным. Две олимпийские чемпионки 2021 года Виктория Листунова и Владислава Уразова выиграли, соответственно, брусья и бревно, а Мария Минаева – вольные упражнения. Однако сразу после турнира российские гимнастки, в связи с началом специальной военной операции, были отлучены от международных стартов. Таким образом, гимнастический турнир в рамках проведения V Игр БРИКС 2024 в Казани стал первым официальным стартом для наших ведущих гимнасток за последние два с половиной года. Поэтому подготовка и участие в данных соревнованиях стали важным этапом с педагогической и психологической точки зрения. До Игр БРИКС основными стартами для российских гимнасток были национальные чемпионаты и Кубки, выигрыш на которых не давал «преференций» для участия в мировых и европейских первенствах. Постепенно пропадал психологический стимул для именитых гимнасток продолжать спортивную карьеру и повышать трудность своих программ. Составлявшие им конкуренцию, перспективные молодые гимнастки, вообще не имели опыта участия в международных турнирах. Поэтому так важны были Игры БРИКС, организованные на высоком уровне.

Состав сборной России формировался на основе результатов, показанных гимнастками на чемпионате России 2024 года, прошедшем с 11 по 18 марта [3; 4]. В команду на Игры БРИКС были включены: Ангелина Мельникова, Елена Герасимова, Анна Калмыкова, Людмила Рощина, Лейла Васильева и Мария Агафонова, выступавшая на двух видах, – бревне и вольных упражнениях. Ещё три российские гимнастки выступали на этих соревнованиях вне зачёта.

К сожалению, турнир по женской спортивной гимнастике на этих Играх БРИКС оказался недостаточно представительным. Из зарубежных гимнасток можно выделить лишь только Киру Магаревич и Елену Титовец из Республики Беларусь. Это молодые (обе 2008 г. р.) и самые перспективные на сегодняшний день белорусские гимнастки. К. Магаревич является сильнейшей многоборкой в своей стране, принимала участие в этапе Кубка мира 2024 года в Дохе. Е. Титовец является специалисткой на брусьях, на которых она стала призёром этапов Кубка мира в Котбусе (2 место) и в Дохе (3 место), однако этого ей не хватило для завоевания личной лицензии для участия в Олимпийских играх в нейтральном статусе [1]. Ещё можно выделить Александру Максимову, которая представляла на Играх Сирию. Она официально сменила «спортивное гражданство» в 2023 году и сумела выиграть соревнования на Панарабских играх в абсолютном первенстве и брусьях. Однако на Играх БРИКС её выступление нельзя признать удачным. А. Максимова сумела отобраться в финал только на брусьях, где заняла 4 место с большим отставанием от призёров. Из других стран выступали гимнастки Республики Сербская (Босния и Герцеговина), Армении, Узбекистана, Таиланда, Монголии. При этом всё многоборье, кроме российских гимнасток, прошли только четыре участницы: две из Узбекистана и по одной из Республики Беларусь и Таиланда. На соревнованиях явно не хватало гимнасток из стран БРИКС, которые входят в число лидеров на мировой арене, – прежде всего, Китая и Бразилии. Кроме того, конкуренцию российским гимнасткам в опорном прыжке могла составить индийская гимнастка Дипа Кармакар (Dipa Karmakar), которая выиграла этот вид на чемпионате Азии, прошедшем с 24 по 26 мая 2024 года в Ташкенте.

Цель исследования – на основе результатов, показанных российскими гимнастками на Играх БРИКС в Казани, выявить уровень их подготовленности по сравнению с зарубежными спортсменками в «олимпийском» году.

Организация и методы исследования. При проведении исследования были изучены итоговые официальные протоколы следующих соревнований:

- чемпионата России 2024 года, прошедшего в Сочи 11–18 марта;
- чемпионата Европы 2024 года в Римини, Италия (со 2 по 5 мая);
- Игр БРИКС 2024 в Казани 11–16 июня.

Проводилось педагогическое наблюдение с экспертной оценкой турниров на чемпионатах России, Европы; на Играх БРИКС, которые транслировались на телеканале Матч.

Результаты исследования. В соответствии с регламентом на Играх БРИКС претендовать на медали в личном многоборье и каждом отдельном виде могли только две гимнастки от страны [2]. Поэтому, во всех номинациях на данном турнире, за исключением упражнений на бревне, борьбу за пьедестал вели только по две гимнастки из России. Далее последовательно рассмотрим результаты соревнований.

Личное многоборье. Первое место в абсолютном первенстве завоевала Л. Васильева (2007 г.р.), опередившая на 0.350 балла ещё одну молодую (2008 г. р.) гимнастку – А. Калмыкову. Вчерашним юниоркам удалось обыграть чемпионку Олимпиады в Токио и абсолютную чемпионку мира 2021 года А. Мельникову, которая неудачно выполнила вольные упражнения и не смогла, в дальнейшем, ликвидировать это отставание. Четвёртый и пятый результат показали также российские гимнастки – Е. Герасимова и Л. Рошина. Однако по регламенту бронзовую медаль вручили К. Магаревич с шестым результатом.

Опорный прыжок. Победу одержала А. Калмыкова. Главная претендентка на «золото» А. Мельникова заняла второе место в связи с тем, что судьи достаточно строго оценили её второй прыжок, понизив его трудность (D). Они посчитали, что гимнастка не показала положение «прогнувшись» в фазе полёта.

Разновысокие брусья. На этом виде реальную конкуренцию российским гимнасткам оказала Е. Титовец с достойной трудностью программы (D = 6.2). Упорная борьба за «золото» здесь развернулась между А. Мельниковой и Л. Васильевой, которых отделила на пьедестале всего

0.1 балла, благодаря более высокой трудности программы (D) олимпийской чемпионки, – 6.3 против 6.2 у серебряного призёра. Е. Титовец отстала от второго места на 0.433 балла.

Бревно. На этом виде неудачно выступила А. Калмыкова, которая сделала два падения и набрала лишь четвёртую сумму. Победу одержала М. Агафонова, которая достаточно чисто выполнила всю свою программу не самой высокой трудности (D = 5.9), опередив практически на целый балл серебряного призёра – абсолютно неизвестную таиландскую гимнастку Сасивимон Муеангфуан.

Вольные упражнения. На последнем виде соревнований чемпионкой стала А. Калмыкова, опередив второго призёра, – Л. Васильеву – в основном, благодаря более высокой трудности (6.0 против 5.8). Третье место и свою вторую медаль завоевала С. Муеангфуан.

Все итоговые результаты в таблице 1.

Чтобы определить конкурентоспособность российских гимнасток, можно посмотреть на результат абсолютной чемпионки Европы 2024 года итальянки Манилы Эспозито (Manila Esposito) – 55.432, с которым она на Играх БРИКС уступила бы трём первым российским гимнасткам в многоборье. При том, что наши гимнастки, при условии участия любой из них на чемпионате Европы, могли бы завоевать личную лицензию на Олимпиаду в Париж [5; 6]. Это свидетельствует о высоком уровне технической подготовленности ведущих гимнасток из сборной России, как олимпийской чемпионки Токио 2021 года, так и перспективных молодых спортсменок («вчераших юниорок»), при их сравнении с лучшей европейской гимнасткой М. Эспозито.

Таблица 1

Результаты соревнований на Играх БРИКС 2024 в Казани

Вид соревнований	Золото	Серебро	Бронза
Личное многоборье	Лейла Васильева (Российская Федерация) – 56,450	Анна Калмыкова (Российская Федерация) – 56,100	Кира Магаревич (Республика Беларусь) – 48,750
	Анна Калмыкова (Российская Федерация) – 13.500	Ангелина Мельникова (Российская Федерация) – 13.466	Жасмина Махмудова (Узбекистан) – 12.616
	Ангелина Мельникова (Российская Федерация) – 14.766	Лейла Васильева (Российская Федерация) – 14.666	Елена Титовец (Республика Беларусь) – 14.233
	Мария Агафонова (Российская Федерация) – 13.833	Сасивимон Муеангфуан (Таиланд) – 12.900	Кира Магаревич (Республика Беларусь) – 12.233
	Анна Калмыкова (Российская Федерация) – 14.266	Лейла Васильева (Российская Федерация) – 14.000	Сасивимон Муеангфуан (Таиланд) – 12.733

Выводы. Соревнования по спортивной гимнастике V Игры БРИКС 2024 в Казани стали первым официальным международным стартом, после марта 2022 года, для российских гимнасток. Поэтому подготовка и участие в нём имели важное педагогическое и психологическое значение, как для опытных гимнасток, так и для перспективных молодых спортсменок. Это связано с тем, что последние два года основными стартами, на которые и был направлен учебно-тренировочный процесс, были чемпионаты и Кубки России. При этом высокие места на них не гарантировали, в связи с международными санкциями, участия в чемпионатах Европы и мира. В связи с этим у победительниц европейских, мировых первенств, Олимпиады в Токио постепенно пропадала мотивация к целенаправленной подготовке и к усложнению своих программ. Молодые гимнастки вообще не имели никакого опыта участия в соревнова-

ниях со своими зарубежными сверстницами. Игры БРИКС 2024 были организованы и проведены на самом высоком уровне в соответствии со всеми международными стандартами. Несмотря на то, что была невысокая конкуренция со стороны зарубежных участниц, российские гимнастки показали хороший уровень технической подготовленности, завоевав, в итоге, пять золотых и четыре серебряные медали. Кроме того, весь учебно-тренировочный процесс в 2024 году был построен уже с учётом наличия в календаре данного международного старта. У ведущих гимнасток появился и психологический стимул для целенаправленной подготовки именно к данным соревнованиям и реального соперничества с зарубежными спортсменками.

Литература:

1. Андрианов, С. Н. Критерии отбора. Принципы олимпийской селекции 2022–2024 / С. Н. Андрианов // Гимнастика. – 2024. – №1 (51). – С. 62–65.
2. Игры БРИКС 2024 (Россия – Казань). Техническое руководство. Спортивная гимнастика. – 24 с. – URL: <https://www.sportgymrus.ru> (дата обращения: 25.06.2024).
3. Степанцева, И. Иди и борись. Чемпионат России – 2024 / И. Степанцева // Гимнастика. – 2024. – №1 (51). – С. 12–27.
4. Федерация спортивной гимнастики России. Чемпионат России по спортивной гимнастике 2024. Отчёт (СМ в ЕКП № 2016230019021353). Женщины. ФТ «Сириус», «Сириус-Арена», 11–18.03.2024. – 25 с.
5. European Gymnastics. 35th European Women's Artistic Gymnastics Championships. Results Book. 2–5 May 2024 Rimini, Italy. – EG, 2024. – 265 p. – URL: <https://www.europeangymnastics.com> (дата обращения: 25.06.2024).
6. Fédération Internationale de Gymnastique. Artistic Gymnastics Qualification System – Games of the XXXIII Olympiad – Paris 2024. – Lausanne: FIG, 2022. – 12 p. – URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения: 25.06.2024).

УДК 736.81.012.4-053.67

Старостин В.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Парников П.П.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аннотация. В статье представлены материалы исследования базовой технико-тактической подготовки юных борцов вольного стиля посредством подвижных игр. Изложены основные положения методики освоения совершенствования базовых технико-тактических действий в группах начальной подготовки юных борцов вольного стиля посредством подвижных игр. Применялись тестовые задания для оценки эффективности выполнения базовых технико-тактических действий.

Ключевые слова: методика обучения, базовая технико-тактическая подготовка, оценка базовых технико-тактических действий.

Введение. Спортивная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения и подготовку к труду и обороне Родины. Спортивной борьбой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Широкая сеть ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивных секций позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и обеспечивать массовость занятий борьбой.

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности,

особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований [7; 9].

Традиционная практика технико-тактической подготовки ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их, при этом тренеры упускают из виду имеющее большое значение изучение базовых элементов технико-тактических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения от захватов, тиснения, маневрирования и другие элементарные действия). Традиционные методы не могут успешно решать эти проблемы, а с помощью игровых методов возможно это осуществить. Игровые методы обучения и тренировки получают все большее распространение на начальном этапе подготовки юных борцов.

В работе И.А. Кондрацкого, Г.М. Грузных, В.М. Игуменова обобщен большой опыт использования игр в формировании основ ведения единоборств в классической борьбе.

Актуальным является основное противоречие, заставившее начать исследование, состояло в том, что в существующей практике начальной подготовки в спортивной борьбе образовалось несоответствие между необходимостью овладения юными борцами основами ведения единоборства и неэффективностью решения данной задачи на базе строго регламентированных методов обучения, не учитывающих стремление детей к игровым формам проявления самостоятельности, к творческому освоению техники и тактики спортивной борьбы.

Организация и методы исследования. Исследования организованы в МБУ дополнительного образования «Намская ДЮСШ по спортивной борьбе имени Петра Петровича Юмшанова» МО «Намский улус» РС (Я).

Основная проблема исследования заключалась в совершенствовании методики начальной подготовки и экспериментальной проверки влияния игрового метода на формирование у юных борцов необходимого уровня технико-тактической подготовленности.

Выделенные противоречия были подтверждены в процессе проведения аналитического обзора литературы и результатами педагогических наблюдений, анкетирования тренеров по вольной борьбе. Решение поставленной проблемы осуществлялось на основе применения игрового метода обучения и тренировки, разработанного в советской психологии и педагогике, и теории физического воспитания. При подборе специализированных подвижных игр учитывалась опыта практического использования в классической борьбе.

В настоящей работе приведены результаты экспериментального исследования эффективности включения специализированных подвижных игр в методики их применения в технико-тактической подготовке и выявления их влияния на специальную подготовленность борцов в период начальной спортивной специализации.

Результаты исследования. Приведем результаты сравнительного анализа применения специализированных игр на занятиях по вольной борьбе.

Был подобран комплекс специализированных подвижных игр и выявлено их влияние на технико-тактическую подготовку юных борцов вольного стиля на учебно-тренировочном этапе.

Педагогический эксперимент осуществлялся на основе сравнения двух групп - контрольной и экспериментальной, в каждой группе по 10 спортсменов. В контрольной группе тренировки проводились традиционными средствами, а в экспериментальной группе был включен комплекс специализированных подвижных игр, для развития технико-тактической подготовки борцов. Комплекс состоял из 4-х блоков игр: блок – игры с касаниями, блок – игры с атакующими захватами, блок – игры с тиснениями, блок – игры с элементарными техническими действиями.

На начальном этапе были проведены две матчевые встречи между борцами контрольной и экспериментальной групп, с целью определения сформированности навыков выполнения технико-тактических действий в условиях соревнований.

При сравнении полученных данных, отмечаем небольшое преимущество по баллам у контрольной группы, однако разница общих результатов тестов внутри групп незначительна. По выполненным технико-тактическим действиям вовремя схваток испытуемые контрольной группы имели преимущество на 3,3%.

Можно констатировать о одинаковом уровне технической подготовленности в обеих группах в начале эксперимента.

Второй итог контрольных схваток двух групп по выполненным технико-тактическим действиям вовремя схваток испытуемые экспериментальной группы имели преимущество на 7,3%.

Таким образом, экспериментальная работа показала и объективно доказала, что комплекс специализированных подвижных игр более действенен по воздействию по освоению тактико-технических действий юных борцов.

Обработка результатов педагогического эксперимента доказала, что прирост всех контрольных показателей в экспериментальной группе за период педагогического эксперимента выше, чем в контрольной.

Сравнительный анализ по оцениваемым характеристикам технико-тактической подготовленности экспериментальной группы подтвердил, что применение в тренировочном процессе специализированных подвижных игр оказывает существенное влияние на целенаправленное формирование основ ведения поединка борцов экспериментальной группы, что позволило им добиться в этих показателях значительно более высоких результатов, чем их соперникам из контрольной группы. Несомненно, это оказало существенное влияние как на количество, так и качество побед в соревновательных схватках.

Выводы.

1. Накоплен значительный объем информации об основных факторах, определяющих спортивную результативность на ранних этапах подготовки, прогнозирования спортивных результатов.

Показано, что наиболее эффективный путь начального отбора – это изучение не феноменологических показателей, а реальных морфологических, физиологических, биохимических и др. характеристик и механизмов, определяющих индивидуальные различия и двигательные возможности.

2. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы, опроса и собственных наблюдений разработан комплекс контрольных испытаний, включающий в себя тесты для оценки спортивных способностей детей в стандартных условиях и в условиях ведения единоборства.

3. Применение специализированных игр, позволяет изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юных борцов, необходимо отметить, что все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают «работать» непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

Литература:

1. Алабин, В. Г. Исследование методов и средств начальной подготовки детей и подростков (на материале легкой атлетики): автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Алабин. – Москва, 2009. – 21 с.
2. Бриль, М. С. Опыт и перспектива применения подвижных игр в начальной подготовке юных спортсменов / М. С. Бриль // Респ. науч.-метод. конф. по проблеме использования подвижных игр в физ. воспитании пионеров и школьников, посвященная 50-летию пионерской организации имени В.И. Ленина. – Минск, 2011. – С. 78–79.
3. Игры народов СССР: сб. материалов / сост. В. Н. Всеволодский; Генгресс и др. – Москва, 1983.
4. Карпинский, А. А. 100 заданий по борьбе / А. А. Карпинский. – Киев: Здоров' я, 2016. – 143 с.
5. Коджаспиров, Ю. Г. Новое в методике начального обучения А юных борцов / Ю. Г. Коджаспиров // Спортивная борьба: Ежегодник. – Москва, 1982. – С. 16–19.
6. Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол / И. М. Коротков. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 120 с.
7. Миндиашвили, Д. Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск: Платина, 2008. – 168 с.
8. Подвижные игры в подготовке юных спортсменов: метод рекомендаций для студентов, аспирантов и слушателей фак. усовершенствования. – Москва: ГЦОЛИФК, 2017. – 23 с.
9. Подливаев, Б. А., Миндиашвили, Д. Г., Грузных, Г. М., Купцов, А. П. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, специализированные ДЮШ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – Москва: Спорт. Академ. Пресс, 2012. – 283 с.

Старостин В.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Рассадина М.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЖЕНСКОЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Аннотация. В статье рассматривается спортивная деятельность как средство самореализации подростков, занимающихся женской вольной борьбой. Автором проведено эмпирическое исследование, которое выявило, что женская вольная борьба способствует развитию физических, психологических и личностных качеств, необходимых для самореализации подростков. Результаты исследования показали высокий уровень самоактуализации, мотивации достижения успеха, а также развитые волевые качества и физическую подготовленность у девушек-борцов. Кроме того, спортивная среда способствует социализации, формированию лидерских навыков и командного духа, что также является важным фактором самореализации личности.

Ключевые слова: самореализация, спортивная деятельность, женская вольная борьба, подростки, волевые качества, социализация, гендерная идентичность.

Введение. Тема самореализации подростков через спортивную деятельность приобретает все большую актуальность, поскольку занятия спортом способствуют гармоничному развитию личности, формированию ценностных ориентаций и жизненных установок. Спорт позволяет подросткам раскрыть свой потенциал, добиться определенных успехов и повысить самооценку [1].

Самореализация рассматривается как процесс раскрытия внутреннего потенциала человека, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию. По мнению А.Г. Маслоу [1], самореализация является высшей потребностью в иерархии человеческих потребностей и предполагает полное использование своих талантов, способностей и возможностей.

В подростковом возрасте, который характеризуется активным поиском своего места в жизни, формированием ценностей и целей, процесс самореализации приобретает особую значимость. Как отмечает И.С. Кон [2], потребность в самореализации является одной из ведущих потребностей в этот период жизни.

Спорт предоставляет подросткам уникальные возможности для самореализации. По словам Л.И. Лубышевой [3], спортивная деятельность способствует развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, формированию целеустремленности, настойчивости и силы воли.

В процессе занятий спортом подростки приобретают навыки преодоления трудностей, самодисциплины и управления эмоциями, что является важным условием для личностного роста и самореализации.

Женская вольная борьба, являясь одним из видов спортивных единоборств, обладает уникальной спецификой, которая способствует самореализации подростков.

Как отмечают В.М. Игуменов и Б.И. Тараканов [4], занятия вольной борьбой развивают такие качества, как смелость, решительность, настойчивость и целеустремленность, которые являются важными составляющими самореализации личности. Кроме того, борьба помогает преодолевать гендерные стереотипы и способствует развитию уверенности в себе и независимости.

Исследования Е.Н. Ергиной [5] показывают, что у девушек, занимающихся вольной борьбой, наблюдается более высокий уровень самореализации и самоактуализации по сравнению с представительницами других видов спорта.

Организация и методы исследования. Исследовательская работа была организована на базе Республиканское училище Олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева.

Для изучения самореализации подростков в женской вольной борьбе было проведено эмпирическое исследование с использованием комплекса методов.

1. Педагогические тестирования физической подготовленности (в соответствии с нормативами, разработанными В.М. Игуменовым и Б.И. Таракановым).

2. Психологическая диагностика с применением методик: «Самоактуализационный тест» (Л.Я. Гозман, М.В. Кроз), «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (А.А. Реан).

3. Наблюдение за спортивной деятельностью и соревновательной активностью подростков-борцов.

В исследовании приняли участие 30 девушек-подростков в возрасте 14–16 лет, занимающихся женской вольной борьбой не менее 3-х лет в спортивной секции.

Результаты исследования. Результаты педагогического тестирования показали высокий уровень физической подготовленности испытуемых. Средние показатели по нормативам (бег 30 м, бег 1000 м, подтягивание на перекладине, бросок набивного мяча и др.) соответствовали высоким значениям для данной возрастной группы, установленным авторами нормативов.

По результатам «Самоактуализационного теста» у 80% испытуемых был выявлен высокий уровень самоактуализации, характерный для самореализующихся личностей, стремящихся к развитию своего потенциала.

Данные методики «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» А.А. Реана показали, что у 70% подростков преобладает мотивация достижения успеха над мотивацией избегания неудач, что свидетельствует о целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей.

В ходе наблюдения за тренировочным процессом и выступлениями на соревнованиях было отмечено высокое трудолюбие, дисциплинированность и упорство испытуемых в преодолении трудностей. Они проявляли большую волю и стремление к победе даже в сложных ситуациях поединков.

Таким образом, результаты эмпирического исследования свидетельствуют о том, что женская вольная борьба является эффективным средством самореализации подростков, способствующим развитию физических, психологических и личностных качеств, необходимых для раскрытия внутреннего потенциала.

Занятия женской вольной борьбой способствуют развитию волевых качеств и стрессоустойчивости, которые являются важными факторами самореализации личности. По мнению Е.П. Ильина, спортивные единоборства формируют такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание. Исследования Л.Д. Гиссена [7] показывают, что у борцов наблюдается более высокий уровень стрессоустойчивости и способности контролировать эмоции в экстремальных ситуациях по сравнению с представителями других видов спорта.

Спортивная среда способствует формированию лидерских навыков и командного духа, которые играют важную роль в процессе самореализации. Как отмечает А.В. Родионов [8], в единоборствах лидерские качества проявляются в умении принимать решения в сложных ситуациях, брать ответственность на себя и вести за собой команду. Командный дух, в свою очередь, формируется благодаря совместным тренировкам, взаимной поддержке и стремлению к общей цели.

Процесс самореализации тесно связан с социализацией и формированием идентичности. Согласно исследованиям В.С. Мухиной [9], спортивная деятельность способствует социализации подростков, помогая им адаптироваться к социальным нормам и ценностям, а также развивать навыки взаимодействия с окружающими. Кроме того, успехи в женской вольной

борьбе помогают девушкам-подросткам сформировать позитивную гендерную идентичность и преодолеть гендерные стереотипы, что является важным аспектом самореализации.

Выводы. Таким образом, социально-психологические факторы, такие как развитие волевых качеств, формирование лидерских навыков, командного духа, социализация и идентичность, играют существенную роль в процессе самореализации подростков через занятия женской вольной борьбой.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что женская вольная борьба является эффективным средством самореализации подростков. Занятия этим видом спорта способствуют гармоничному развитию личности, раскрытию внутреннего потенциала и формированию ценных качеств, таких как целеустремленность, настойчивость, смелость и стрессоустойчивость.

Эмпирическое изучение показало, что у девушек-подростков, занимающихся вольной борьбой, наблюдается высокий уровень самоактуализации, мотивации достижения успеха, а также развитые физические и волевые качества. Кроме того, спортивная среда способствует социализации, формированию лидерских навыков, командного духа и позитивной гендерной идентичности.

Для оптимизации процесса самореализации юных спортсменок рекомендуется создавать благоприятные условия в спортивных секциях, обеспечивая квалифицированное тренерское сопровождение, поддержку со стороны родителей и сверстников, а также возможность участия в соревнованиях различного уровня. Важно также уделять внимание психологической подготовке борцов, развивая их уверенность в себе и способность преодолевать трудности. Таким образом, женская вольная борьба является эффективным средством самореализации подростков, способствующим всестороннему развитию личности и раскрытию ее потенциала.

Литература:

1. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 479 с.
2. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – Москва: Просвещение, 1989. – 256 с.
3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. – Москва: Академия, 2004. – 240 с.
4. Игуменов, В. М. Спортивная борьба: учебник / В. М. Игуменов, Б. И. Тараканов. – Москва: Просвещение, 1993. – 240 с.
5. Ерегина, Е. Н. Самореализация и самоактуализация личности в спорте / Е. Н. Ерегина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – №4. – С. 45–49.
6. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 352 с.
7. Гиссен, Л. Д. Время стресса: обзор концепций, теорий и некоторых нерешенных проблем / Л. Д. Гиссен // Акмеология. – 2011. – №2. – С. 107–121.
8. Родионов, А. В. Психология лидерства в спорте / А. В. Родионов. – Москва: Физкультура и спорт, 2004. – 288 с.
9. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – Москва: Академия, 2000. – 456 с.

УДК 796.83

Татаринов В.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Иванов А.И.

ФГБОУ ВО «Арктический государственный агротехнологический университет»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Федоров Э.П.

ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ КИСТИ У БОКСЕРОВ ЮНОШЕЙ

Аннотация. Введение в тренировочный процесс специальных профилактических мер будет способствовать укреплению и предупреждению травм кисти у боксеров.

Ключевые слова: профилактика травм, бокс, тренировка.

В условиях современного спорта тренеру просто необходимо знать интересы своего ученика, мотивы, которыми тот руководствовался, выбирая бокс из всех других видов спорта. Недостаточное знание таких интересов и мотивов нередко приводит к неадекватным установкам перед выступлениями на ринге, неправильному планированию тренировок и календаря соревнований и к большому отсеву в секции.

В работах А.Г. Дембо «Заболевания и повреждения при занятиях спортом» описано, что в спортивном травматизме отмечаются преимущественно поражения суставов – 38%, ушибы – 31%, переломы – 9% и вывихи – 4% [2].

Основными причинами травм являются: неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий, некачественный спортивный инвентарь, нарушения правил содержания мест занятий и условий безопасности. Большое значение в профилактике спортивного травматизма имеет тщательный медицинский осмотр.

Вместе с тем следует отметить, что бокс как эффективное средство физического воспитания и формирования здорового образа жизни человека используется еще недостаточно широко. Одно из главных причин недостаточное количество учебно-методической литературы и профессиональной подготовки тренеров и других специалистов.

Наиболее распространенной травмой у юных боксеров является повреждение кисти (ушибы, ссадины, повреждения капсульно-связочного аппарата). Чаще всего происходят повреждения 1 пальца, который не принимает непосредственного участия в ударе и находится сзади ударной поверхности кулака. Это происходит в результате различных погрешностей в технике нанесения ударов, особенно боковых и ударов снизу. Следовательно, правильная методика обучения и формирования устойчивого динамического стереотипа в нанесении ударов является основным условием профилактики травм кисти у боксеров [1].

В литературе А.Г. Дембо написано, что в профилактике спортивного травматизма должен участвовать каждый преподаватель, каждый тренер для чего им необходимо быть хорошо осведомленными с особенностями, основными проявлениями, причинами и условиями, способствующими возникновению различных травм. Частота травм зависит от квалификации спортсменов, чем оно ниже, тем больше травм. Одной из существенных задач спортивной медицины является диагностика, лечение и предупреждение спортивных травм. Огромную роль играет и поведение самого спортсмена. Речь идет о нарушениях режима дня, режима

питания, сочетаний тренировок с напряженной учебой и т. д. [2].

Профилактика травматизма, заключается, прежде всего в строгой индивидуализации тренировочного процесса и тщательном врачебном наблюдении.

Успешность выступления боксера во многом определяется состоянием его физических качеств, прежде всего ловкости и выносливости, а также быстроты и силы. Сила удара хорошо подготовленного боксера настолько велика, что при некоторых неблагоприятных условиях у спортсмена могут возникнуть повреждение кисти. Повреждение кисти, у боксеров встречается наиболее часто. Основной причиной повреждения кисти у боксеров являются погрешности в технике нанесения удара и неразвитая мускулатура кистей, которые требуют определенных нагрузок. Главная причина травм – слабость связочного аппарата и пястно – запястного сустава кисти, а также недостаточное развитие мышц. Дело в том, что боксеры, как правило, не используют специальных упражнений для развития кисти и плохо представляют методы подготовки ее к ударным нагрузкам.

Между тем развитие связок и мышц кисти гарантируют основание кисти от непроизвольных сгибаний в момент нанесения ударов, а также предохраняют боевые точки кулака от повреждений и функциональных расстройств, поскольку основные ударные нагрузки приходятся на суставы запястья и пястные суставы кисти, главной функцией которых является сгибание и разгибание.

Основными способами усиления кисти являются специальные физические упражнения и ударная закалка. Классической тренировкой кистей боксера являются упражнения с булавами, хорошо развивающие связки и запястья. Полезным упражнением является сжимание кольцевого резинового эспандера. Несмотря на кажущуюся легкость, многократные повторения сжимающих движений «до отказа», до выраженной усталости, дают прекрасный тренировочный эффект. Хорошо развивает связки запястья такой вариант этого упражнения; зажав кольцо пальцами кисти, сгибать и разгибать запястья, отклонять его вверх и вниз, вращать [5].

Для укрепления сгибателей и разгибателей кисти можно использовать следующие упражнения: 5–8 кг груз подвываем к округлённой палке (удобной для удержания в руках, длина шнура – 1 метр). Палку берем верхним хватом и наматываем на нее шнур, а затем разматываем, упражнения повторяем до сильной усталости мышц.

Наиболее слабое место кисти боксера – основание пястных костей. Для их укрепления следующие упражнения.

1. Упор лежа на первых, вторых и третьих пястных суставах кулаков. Упражнения выполнять 2–3 раза в день, вначале в течение 30 секунд, а затем прибавляя в день по 2 секунде, время выполнения довести до 5 минут. Разнообразить упражнение отжиманиями, прогибами, попеременными стойками на одной руке. Нарастание плотного слоя кожи на суставах считать положительным фактором.

2. Упор лежа на пальцах: прямых, полусогнутых (на концах подушечек). Время выполнения с 30 секунд доводят до 2–5 минут, прибавляя в день по секунде. Упор на больших и указательных пальцах.

Все упражнения давящей закалки и силовые упражнения должны чередоваться с упражнениями на расслабление и развитие гибкости: свободными вращениями, встрихиваниями, сгибаниями и отгибаниями.

В результате уплотнения и наращивания костных, суставных и мышечных тканей боксер получает ударную закалку, которая помогает избежать серьезных травм, служит великолепной профилактикой повреждения кисти. При беседе с юными спортсменами и тренерами было выяснено, что многие боксеры и тренеры не обращают внимание и игнорируют упражнения на развитие кистей рук и верхнего плечевого пояса влияет на физическую подготовку спортсмена. Специальные упражнения для развития кистей рук играет большую роль в эффективном проведении тре-

нировочного процесса. При наблюдении за тренировочным процессом юношой отмечено, что недостаточное развитие кистей рук приводит к травматизму кисти, что отрицательно сказывается на учебно-тренировочном процессе, а также в спортивных достижениях.

Литература:

1. Буйлина, Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных боксеров / Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – Москва: 1981 – 102 с.
2. Дембо, А. Г. Заболевание повреждения при занятиях спортом / А. Г. Дембо. – Москва, 1991 – 152 с.
3. Мигалкин, А. Г. Технико-тактическая подготовка квалифицированных кикбоксеров / А. Г. Мигалкин, В. В. Татаринов, П. П. Охлопков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №9. – С. 18–20.
4. Черкашин, И. А., Криворученко, Е. В., Скрябин, С. П., Охлопков, П. П. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия) // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №10. – С. 51–53.
5. Татаринов, В. В. Развитие физических качеств методом круговой тренировки / В. В Татаринов// Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д.П. Коркина и современное олимпийское движение. – 2021. – С. 152.

УДК 796/799:159.9

Колобова В.В.

ФГБОУ ВО «Благовещенский государственный педагогический университет»
г. Благовещенск, Амурская область

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНА В ПЕРИОД СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема отрицательного воздействия стресса на соревновательную деятельность спортсмена. На основе теоретического анализа литературных данных уточняется содержание понятия «стресс», конкретизируются стресс-факторы спортивной деятельности, в том числе с позиции специфики соревновательной деятельности в легкой атлетике. Указывается, что эффективное преодоление стресса в соревновательной деятельности обеспечивается за счёт применения в процессе спортивной подготовки комплекса средств и методов, направленных на развитие психических процессов и качеств личности спортсмена, и обеспечения психологической помощи.

Ключевые слова: спортсмен, тревога, соревновательная деятельность, психологическое сопровождение спортсменов.

Коллективы, в которых осуществляется подготовка спортсменов высшего спортивного мастерства к соревнованиям, не всегда имеют возможность получать квалифицированную поддержку психолога. Как правило, тренеры интуитивно пытаются оказывать психологическую поддержку спортсмену, имея часто не чёткие представления о том, в чем именно заключается эта помощь и в какой тренировочный период, какие её составляющие могут быть более эффективными для каждого отдельного спортсмена и коллектива в целом. Огромное влияние на спортсмена оказывает личность тренера, его авторитет и стиль педагогического общения. Тренеру необходимы особые психологические знания, чтобы руководить спортивным коллективом на разных стадиях его развития, регулировать межличностные отношения, учитывая особенности психологической совместимости спортсменов и грамотно «психологически вести» отдельного спортсмена.

Термин «сопровождение» не так давно вошёл в теорию и практику образования, приблизившись к таким понятиям как содействие и помощь одного человека другому в преодолении трудностей [3]. Мы рассматриваем сопровождение спортсмена-легкоатлета в условиях соревновательной деятельности, используя альтернативные понятия: психолого-педагогическая поддержка и психологическая подготовка.

Понятие психолога - педагогическое сопровождение, которое осуществляется тренер-преподаватель, включает ряд психологических и педагогических условий, обеспечивающих спортсмену стабильный рост результатов.

Сопровождение атлета непрерывно на всех этапах тренировочного процесса: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный.

Психологическая подготовка спортсмена имеет многоуровневую структуру, включающую ряд различных направлений, учитывающих временной и возрастной факторы, вид легкой атлетики, уровень спортивного мастерства, уровень тревожности и других личностных особенностей спортсмена, таких как самооценка, самосознание, мировоззрение, стрессоустойчивость. При учёте ряда факторов используются различные методы поддержки и способы воздействия.

Целью психологического сопровождения является обеспечение благоприятного нервно-психического (оптимального боевого) состояния, успешности выступлений и динамики восстановительных процессов спортсмена [2].

Задачи сопровождения:

- формирование положительной мотивации к проведению тренировочного процесса;
- развитие функциональной готовности к старту с учётом индивидуальных психологических особенностей;
- обеспечение индивидуального психологического настроя к предстоящему старту: снятие фобий, повышение мотивации, разработка стратегии поведения во время соревнований и введение спортсмена в оптимальное боевое состояние;
- обучение навыкам психорегуляции и самопомощи в критических и стрессовых ситуациях;
- формирование психологического отношения к сопернику, соперничеству;
- обеспечение индивидуальных психологических условий в восстановительный период;
- регуляция взаимоотношений в системах: «спортсмен-тренер», «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-команда».

В осуществлении психолого-педагогического сопровождения большое место занимают так называемые долгосрочные задачи, такие как формирование психологии победителя, веры в себя и в свои возможности, развитие волевых качеств, лидерских способностей и др. Безусловно, успешно решать такое количество задач не под силу одному тренеру. Следовательно, каждый тренер нуждается в психологических рекомендациях, обеспечивающих ему обучение навыкам работы по проблемам психолого-педагогического сопровождения спортсмена в условиях соревновательной деятельности.

В результате процесса психолого-педагогического сопровождения атлет должен получить информацию об индивидуальных психологических особенностях, о возможностях их успешного использования на тренировках и соревнованиях; должен овладеть системой методов и приёмов управления собственным состоянием, навыками саморегуляции и самопрезентации.

Достижения в спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими нагрузками. В спорте стресса нельзя избежать, но с ним нужно научиться жить, понимая, что любое эмоциональное перенапряжение всегда должно заканчиваться восстановлением, этот процесс можно и нужно регулировать и в этом также заключается суть психологической подготовки спортсменов. Содержание психологической поддержки, по сути, заключается в моделировании и реализации эффективного соревновательного поведения.

Психологическое сопровождение спортсмена-легкоатлета имеет свою специфику по сравнению с другими видами спорта. Содержание психологической поддержки будет принципиально различной и для спортсменов в разных видах легкой атлетики. Так, например, перед стартом спортсмену в беге на короткие дистанции необходимо предельное сосредоточение и концентрация (чтобы молниеносно среагировать на выстрел стартера, но не сделать фальстарт) и поддержание состояния максимального возбуждения (чтобы обеспечить мышцам

наиболее мощное сокращение). При этом максимального возбуждения необходимо достигнуть непосредственно перед стартом, так как, после сильного возбуждения наступает фаза торможения, что негативно скажется на быстроте мышечного сокращения. В таких случаях говорят: спортсмен перегорел.

Спортсменам в беге на средние дистанции показан высокий уровень возбуждения. На старте нужно сохранить концентрацию внимания, чтобы не запнуться, занять удобную выгодную позицию. Основная работа спортсмена будет далее на дистанции, при осуществлении тактической борьбы. Для стайера желателен средний уровень возбуждения. Ему придётся контролировать свой бег в техническом и тактическом плане, контролировать темп бега в период времени прохождения всей дистанции. Ему нельзя поддаваться эмоциям, необходимо чётко распределить свои силы по дистанции. В беге на средние и длинные дистанции ведётся тактическая борьба, часто победитель определяется финишным рывком, поскольку, как правило, несколько ведущих спортсменов имеют примерно одинаковый уровень физической подготовки.

В технических видах легкой атлетики спортсмену, как и в спринте необходима высокая степень возбуждения, но и высокая степень концентрации внимания, собранность, чтобы технически правильно выполнить упражнение, не сбиться «со своей волны» с учётом своих индивидуальных особенностей и своего технического исполнения, индивидуального почерка.

Психологическая подготовка в предстартовый период включает ряд процессов. Процесс определения значимости для спортсмена факторов публичных соревнований, вызывающих эмоциональное напряжение, таких как, боязнь подвести тренера или команду, выступить хуже всех и др. Спортсмену помогают выявить субъективное отношение к стрессовой соревновательной ситуации и учат создавать себе максимально благоприятные условия для отдыха и тренировок.

Определение уровня тревожности. Определённый уровень тревожности в соревновательный период – естественная и обязательная характеристика активной деятельности личности. Избавляться полностью от тревожности, нет оснований, поскольку она может иметь и положительное значение. Вопрос должен ставиться не о борьбе с тревожностью, а об управлении ею. В психологии существует понятие «полезная тревожность», применительно к спортивному настрою это боевая готовность, обеспечивающая выброс в кровь необходимого для «сражения» уровня адреналина. Спортсмен определяет наиболее характерные для себя формы поведения перед ответственным стартом:

- 1) очень сильно волнуешься, переживаешь;
- 2) волнуешься и переживаешь не более чем другие;
- 3) немного волнуешься и переживаешь;
- 4) совсем не волнуешься и не переживаешь.

Критическими являются первая и четвертая позиции. В случае такого выбора спортсмену нужна психологическая помощь.

Выбор предпочтаемых условий настроя перед соревнованиями. Спортсмен, зная свои индивидуальные особенности, самостоятельно или с помощью тренера обеспечивает себе подходящие условия настроя на соревнование, используя подходящие приёмы и упражнения.

Процесс саморегуляции обеспечивающий успешность периода восстановления. Этап своеобразной перезагрузки всех функций организма.

Спортивная деятельность связана с большими физическими и эмоциональными нагрузками. Устойчивое продолжительное эмоциональное напряжение в период соревновательной деятельности мешает спортсмену показывать реальный уровень своей готовности. Такие явления как стресс, фрустрация, конфликтность, эмоциональный срыв крайне неблагоприятны для соревновательного периода и мешают спортсмену сосредоточиться на успешном проведении старта. В связи с этим, и перед спортсменом, и перед тренером стоит задача по регуляции психоэмоционального состояния.

Тревога обычно обусловлена ожиданием неудач. Она может проявляться как беспомощность и неуверенность в себе. Поэтому спортсменам, относящимся к категории высоко тревожных, снять эмоциональное напряжение помогают следующие способы [1]:

- получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации (увеличить объем сведений о волнующей проблеме);
- снижение значимости предстоящего старта;
- «перенос» основного мотива с результата соревнования на процесс, детали, задачи прохождения дистанции;
- более осозаемый способ уменьшить волнение – это заранее изучить место проведения соревнования.

Успешной психологической готовности спортсмена способствует:

- осознание того, что проделана большая объёмная функциональная работа, без сбоев и травм;
- удовлетворение от контрольных стартов и тренировок высокой интенсивности;
- достижение планируемых результатов на этапе подготовительных стартов с апробацией разноплановой тактики;
- высокий уровень мотивации на достижение успеха.

Заключение. Таким образом, применение различных средств, методов и приёмов психологической подготовки, основанных на учёте индивидуальных психосоматических и личностных особенностей спортсменов, специфики их соревновательной деятельности и преобладающих стресс-факторов внутренней и внешней природы, способствует формированию необходимых свойств личности, отвечающих за успешное преодоление стресса в спортивной соревновательной деятельности. И от того, насколько своевременно и грамотно будет организована психологическая помощь спортсмену, зависят его спортивное долголетие, физическое и психическое благополучие, успешность, удовлетворённость собой и спортивными результатами, уверенность в себе и своих силах в спорте и вне его.

Литература:

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург, 2008.
2. Находкин, В. В. Нравственно-волевое развитие подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности: монография / В. В. Находкин. – Москва: МГОУ, 2007. – 110 с.
3. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Г. Осухова. – Москва: Академия, 2007. – 157 с.

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

УДК 373.21

Волошина Л.Н.

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»)
г. Белгород, Белгородская область

Киреева М.М.

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»)
г. Белгород, Белгородская область

**ОЦЕНКА КОМПЕТЕНТНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЕЙ В СФЕРЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Аннотация. Успешность стратегии воспитания активного и ответственного отношения ребенка-дошкольника к обеспечению безопасности жизнедеятельности во многом определяется личностными качествами и профессиональной компетентностью педагога. В исследовательском поле статьи дается анализ результатов самооценки личностных качеств и компетентности педагога в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности дошкольников.

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, компетентность, самооценка, дошкольники.

Введение. Одна из актуальных задач современного дошкольного образования в России – приобретение дошкольниками способностей успешно функционировать в обществе, самостоятельно активно использовать, в рамках возрастных возможностей, социальный опыт, в том числе опыт безопасного поведения. Особую роль в освоении детьми основ безопасности жизнедеятельности, играют образовательные учреждения, которые функционируют «как механизм формирования у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности, безопасности окружающих людей, природы, государства», – констатирует Л.Л. Тимофеева [4, с.120].

Федеральная образовательная программа дошкольного образования в качестве целевых ориентиров определяет, что к концу дошкольного возраста у ребёнка будут сформированы начальные представления о правилах безопасного поведения [6]. Актуальность проблемы безопасности детей в нашем регионе обостряется в связи с СВО, введением жёлтого уровня террористической опасности в приграничных районах.

Решение задач воспитания у дошкольников основ безопасности жизнедеятельности требует особого внимания педагогов, которые должны обеспечить эффективную социализацию личности в сенситивный для этого период дошкольного детства, когда у ребёнка формируется первый жизненный опыт. При этом важно учитывать особенности современных дошкольников, к которым В.В. Авдеева, Н.Н. Князева, О.Л. Стеркина [1], Д.И. Фельдштейн [7] относят: высокий уровень тревожности, низкий уровень социальной адаптированности к социальным условиям, изменение характера потребностно-мотивационной сферы, рост агрессивности, недостаточная готовность к самоохранительному поведению, слабое развитие умений анализа обстановки, прогнозирования последствий своих действий.

Одним из условий успешной социальной адаптации и овладения навыками безопасной жизнедеятельности дошкольников является компетентность педагогов ДОУ, их мотивация к освоению инновационных технологий, направленных на социализацию воспитанников и

формирование безопасного поведения. Именно профессионализм воспитателей позволяет выстроить деятельность по воспитанию «культуры безопасности жизнедеятельности ребёнка... как целенаправленный и систематический процесс формирования ценностного отношения к жизни, развития знаний и навыков безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, способности к рефлексии, необходимых ему для успешной адаптации в условиях высокого природного, техногенного и социального риска», – констатирует М.В. Погодаева [3, с. 1].

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с группой слушателей (58 человек) курсов профессиональной переподготовки НИУ «БелГУ» по дополнительной образовательной программе «Педагогика и методика дошкольного образования с дополнительной подготовкой в области инклюзивного образования».

Цель исследования – выявление компетентности педагогов в сфере социальной адаптации и обучения дошкольников безопасному поведению. Получить необходимые сведения об исходном уровне компетентности педагогов к достижению указанной цели позволили диагностические методики: «Самооценка качеств личности» В.Л. Марищука и Ю.М. Блудова [2, с. 235], «Профессиональная компетентность педагогов в вопросах обеспечения безопасности обучающихся» Л.Л. Тимофеевой [5, с. 120].

Результаты исследования. Начнём с анализа самооценки личностных качеств педагогов, т. к. она (самооценка) относится к центральным образованиям личности, определяет в значительной степени социальную адаптацию и безопасность личности, является регулятором профессиональной деятельности, т. е. помогает педагогу оценить, прогнозировать и минимизировать возможные опасности и вредные факторы в окружающем детей мире. Мы учитывали, что формирование самооценки педагога происходит в процессе профессиональной подготовки, деятельности и межличностного взаимодействия, т. к. коллектив значительно влияет на формирование самооценки педагога.

Самооценка качеств личности педагогов, работающих с детьми в ДОУ, изучалась с помощью ранжирования по модифицированной методике В.Л. Марищука и Ю.М. Блудова (результаты представлены на рис. 1). На основе полученных данных производился расчёт коэффициента корреляции по формуле: $r = 1 - 0,00075 \sum d^2$, где r – коэффициент корреляции, d – разность между желаемым и реальным развитием качества личности; \sum – сумма квадратов d . Чем ближе коэффициент к единице (от 0,7 до 1,0), тем выше самооценка. Об адекватной самооценке свидетельствует коэффициент от 0,4 до 0,6.

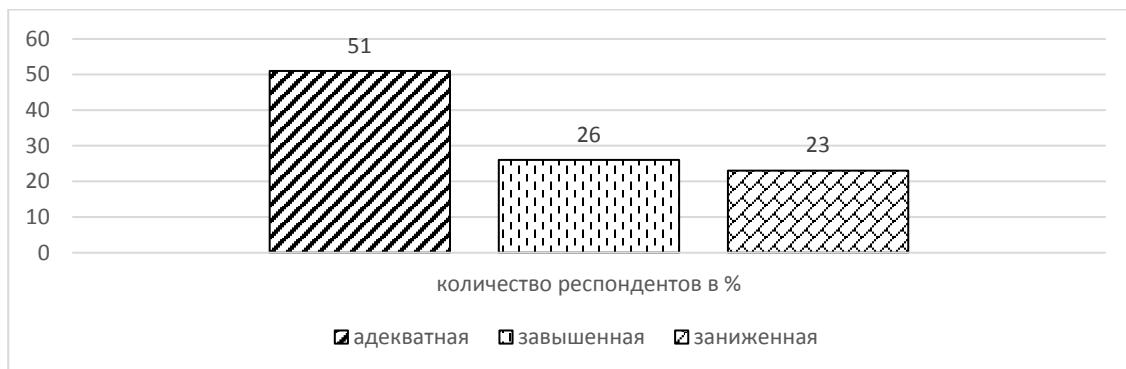


Рис. 1 Самооценка качеств личности педагогов ДОУ

В нашем случае 51% педагогов показали адекватную самооценку, их коэффициент корреляции находится в рамках от 0,4 до 0,6. Они удовлетворены своим положением в коллективе,

считают, что их личностные качества и профессиональные компетенции адекватны требованиям профессии для обеспечения социальной адаптации и безопасности детей и обучения их необходимым умениям и навыкам безопасного поведения.

У 26% завышенная самооценка с результатом 0,7–0,9. Они переоценивают свои возможности и реальный вклад в деятельность дошкольного учреждения, не всегда удовлетворены оценкой своей деятельности со стороны руководства ДОУ, считают, что их недооценивают. Продуктивность деятельности данных педагогов в сфере социализации детей и обучения их безопасному поведению, по оценке администрации ДОУ, ниже, чем в предыдущей подгруппе, акценты смешены на личные амбиции, не всегда оправданные, в ущерб результатам профессиональной деятельности в целом и в деятельности по освоению дошкольниками безопасного поведения, в частности.

У 23% педагогов – заниженная самооценка с коэффициентом от 0,1 до 0,3 – это тоже неблагоприятная для педагога позиция, они считают себя не способными к успеху в профессии. Данная подгруппа педагогов нуждается в методической поддержке деятельности в целом и по воспитанию безопасной жизнедеятельности в частности.

Профессиональная компетентность педагогов ДОУ оценивалась по модифицированной методике Л.Л. Тимофеевой [5]. Она позволяет определить уровень компетентности по следующим компонентам: когнитивный, функциональный, коммуникативный и рефлексивный. Система оценки результатов: высокий (продвинутый) уровень – 45 баллов, достаточный – от 27 до 44 баллов, низкий уровень – от 10 до 26 баллов. Результаты анкетирования педагогов, участников исследования, представлены в таблице.

Таблица 1
Результаты исследования профессиональной компетентности педагогов ДОУ
в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности дошкольников

Компоненты	Уровни					
	высокий, 45 баллов		достаточный, 27–44 балла		низкий, 19–26 баллов	
	n	%	n	%	n	%
Функциональный	2 чел.	3,4%	44 чел.	75,9%	12 чел.	20,7%
Коммуникативный	2 чел.	3,4%	42 чел.	72,4%	14 чел.	24,2%
Когнитивный	3 чел.	5,2%	42 чел.	72,4%	13 чел.	22,4%
Рефлексивный	3 чел.	5,2%	40 чел.	69%	15 чел.	25,8%

Анкетирование педагогов дало нам возможность не только выявить профессиональные достоинства и дефициты каждого из педагогов, но и определить общие направления развития профессиональной компетентности членов педагогического коллектива в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности воспитанников. Для этого при обработке анкет вычисляли среднее значение каждой позиции и выбирали те позиции, среднее значение которых значительно ниже присвоенного балла и на этой основе определяли перспективы методической поддержки каждого из педагогов.

Мы считаем, что самооценка профессиональной компетентности стала эффективным механизмом в осознании педагогом своих профессиональных потребностей. Заполнение анкет педагогами позволило им задуматься о предъявляемых требованиях к педагогической компетентности в реализации задач воспитания безопасной жизнедеятельности старших дошкольников, о том, что существуют определённые «профессиональные дефициты» в их деятельности, которые можно и необходимо устраниить.

Выводы. Таким образом, учитывая выявленные дефициты, были определены проблемы методического сопровождения деятельности педагогов по воспитанию основ безопасной жизнедеятельности старших дошкольников, которые сформулировали как задачи для методического сопровождения. В числе их: обеспечение повышения профессиональных знаний по психологическим основам и современным педагогическим технологиям основ безопасности дошкольников; отработка методических навыков, связанных с интерпретацией данных диагностики и учёте их при составлении коллегиальных проектов на тему исследования; акцентирование интереса воспитателей к использованию в воспитании дошкольников не только прямого, но и косвенного воздействия, создания ситуаций «предвосхищающих успех», организации совместной детско-взрослой деятельности.

Литература:

1. Авдеева, Н. Н. Основы безопасности детей дошкольного возраста / Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2023. – 144 с.
2. Маришук, В. Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов, обучающихся по специальности 0303100 Физическая культура / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – Москва: Просвещение, 2005. – 348 с.
3. Погодаева, М. В. Проектирование инновационной модели образования в области безопасности периода дошкольного детства / М. В. Погодаева. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektirovaniye-innovatsionnoy-modeli-obrazovaniya-v-oblasti-bezopasnosti-nosti-perioda-doshkolnogo-detstva/viewer>
4. Приказ Минтруда России от 30.01.2023 №53н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области воспитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 03. 03. 2023 №72520).
5. Тимофеева, Л.Л. Подготовка педагога к решению задач обеспечения безопасности у детей дошкольного возраста / Л. Л. Тимофеева // Вестник БелИРО. – 2020. – №1 (64). – С. 119–128.
6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – Москва: Гном, 2023. – С. 296.
7. Фельдштейн, Д. И. Психология развития человека как личности: избранные труды. Т. 2. / Д. И. Фельдштейн. – 2-е изд. испр. и доп. – Воронеж: НПО МОЭК, 2009.

УДК 376.33:351.81.1.122.1

Мухамедзянов Е.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Северянова М.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ОКРУЖАЮЩЕЙ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЙ СРЕДЕ У ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по формированию культуры безопасного поведения в окружающей дорожно-транспортной среде у школьников с нарушением слуха на основе программы применения игровых форм обучения для глухих и слабослышащих детей на занятиях по изучению ПДД «Азбука дорожной безопасности».

Ключевые слова: школьники с нарушением слуха, безопасное поведение на дорогах, культура безопасного поведения, безопасное детство, дети школьного возраста.

Введение. Актуальность данной темы обусловлена тем, что обеспечение безопасности движения на дороге становится все более важной задачей. Большую роль в решении этой проблемы имеет организация работы по предупреждению детского дорожно-транспортного трав-

матизма в школьных учреждениях. Знакомить детей с правилами дорожного движения, формировать у них навыки правильного поведения на дороге необходимо с самого раннего возраста, т. к. знания, полученные в детстве, наиболее прочные; правила, усвоенные ребенком, впоследствии становятся нормой поведения, а их соблюдение – потребностью человека. Знакомя детей с правилами дорожного движения, культурой поведения на улице, следует помнить, что эта работа тесно связана с развитием ориентировки в пространстве и предполагает формирование таких качеств личности, как внимание, ответственность за свое поведение, уверенность в своих действиях.

Уровень развития окружающей действительности предъявляет большие требования к людям с ограниченными возможностями, поэтому особенно остро перед педагогом и родителями стоит проблема обучения правилам дорожного движения детей с нарушениями слуха. Такие дети лишены возможности воспринимать звуки улицы, проезжающих машин, автобусов, речь людей с помощью слуха; они воспринимают её с помощью зрения, а при наличии специальной аппаратуры с помощью тактильно-вибрационных ощущений.

Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности значительно расширяет социальный опыт ребенка, формирует социальную позицию, дает знания, усовершенствует умения и навыки, готовит к самостоятельной жизни, увеличивает возможность сохранить жизнь и здоровье.

Организация и методы исследования. Базой исследования в работе выступило ГКОУ РС(Я) «Республиканская специальная (коррекционная) школа-интернат» г. Якутска. В исследовании участвовали учащиеся 1«А» и 1«Б» классов (10 и 10 человек соответственно). Педагогический эксперимент проводился в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

1. *Констатирующий этап.* В качестве цели констатирующего этапа эксперимента – выявление уровня сформированности культуры безопасного поведения у учащихся 1«А» и 1«Б» классов. В экспериментальную группу вошли учащиеся 1 «А» класса. Контрольную группу составили учащиеся 1 «Б» класса. Данные констатирующего эксперимента были учтены при организации следующего этапа исследования.

2. *Формирующий этап.* В процессе формирующего эксперимента была организована работа по реализации программы применения игровых форм обучения для глухих и слабослышащих детей на занятиях по изучению ПДД «Азбука дорожной безопасности» О.А. Боровых. Данная программа включает в себя интерактивные игры, авторские разработки, инновационные формы работы с школьниками с нарушением слуха по формированию культуры безопасного поведения на дороге.

3. *Контрольный этап.* В процессе контрольного этапа экспериментальной работы нами была решена задача: анализ результатов эксперимента и составление выводов.

В процессе работы были отобраны диагностические методики для констатирующего этапа эксперимента. Выбор диагностического инструментария и отбор критериев и показателей уровня культуры безопасного поведения на дороге у школьников с нарушением слуха осуществлялся на основе работ О.Е. Прудниковой, Н.М. Липской, а также модифицированная диагностика по Э. Туриэлю (дифференциация конвенциональных и моральных норм).

Для определения уровня сформированности культуры безопасного поведения учащихся был использован метод количественной обработки результатов диагностики, позволяющий определить количественный показатель исследуемого параметра (высокий, средний, низкий). Данный подход предполагает подсчет среднего процента от общества количества опрошенных.

Результаты исследования. Результаты уровня сформированности когнитивного критерия культуры безопасного поведения на дорогах по методике «Собери светофор».

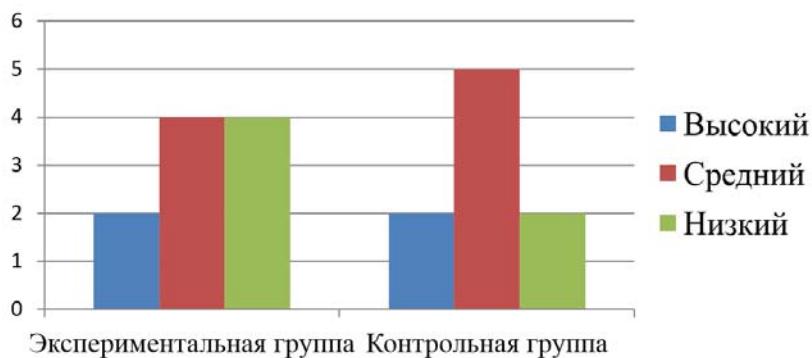


Рис. 1

Результаты диагностики по методике «Собери светофор» показывают, что половина детей в экспериментальной группе показала средний результат, в то же время, в контрольной группе тоже средний уровень знаний о правилах дорожного движения. В экспериментальной группе только один ребенок показал высокий уровень когнитивного компонента. Он без ошибок назвал все нарушения правил дорожного движения, обосновал свой выбор. Также, в экспериментальной группе, 4 человека – допускал незначительные неточности или не смог обосновать свой выбор того или иного нарушения. 6 учащихся из 20 человек допустили ошибки в перечислении нарушений правил дорожного движения, а также не смогли логично объяснить свой выбор нарушений и обосновать, что именно нарушает участник движения. В контрольной группе 5 человек показал высокий результат в тесте «Собери светофор».

Результаты уровня сформированности эмоционально-ценностного компонента культуры безопасного поведения на дорогах диагностики по методике «Что такое «хорошо» и что такое «плохо».

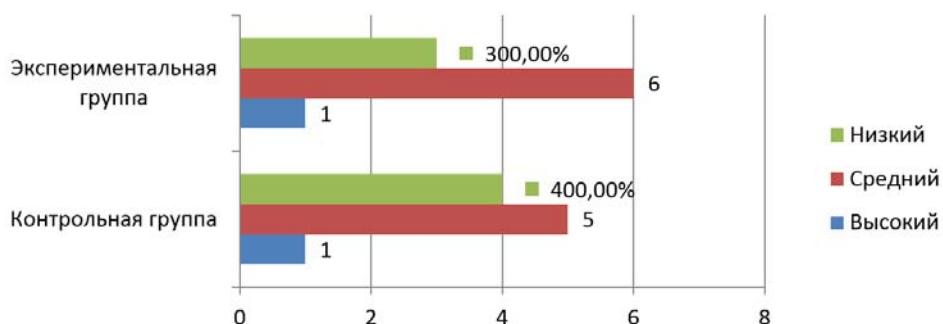


Рис. 2

Анализируя результаты диагностики по методике «Что такое «хорошо» и что такое «плохо»», можно сделать вывод о минимальном показателе высокого уровня среди опрошенных детей. В экспериментальной группе только один ребенок смог привести примеры нарушения правил дорожного движения из собственного опыта. Многие приводили примеры, но не смогли дать развернутую оценку подобным действиям и обосновать свои высказывания. Так, большая часть, а именно 75% опрошенных в экспериментальной группе показали низкие результаты. В контрольной группе практически половина опрошенных показала средний результат, а 3 детей затруднились привести примеры из личного опыта.

Результаты уровня сформированности деятельностиного критерия культуры безопасного поведения на дорогах по методике «Оцени поступок».

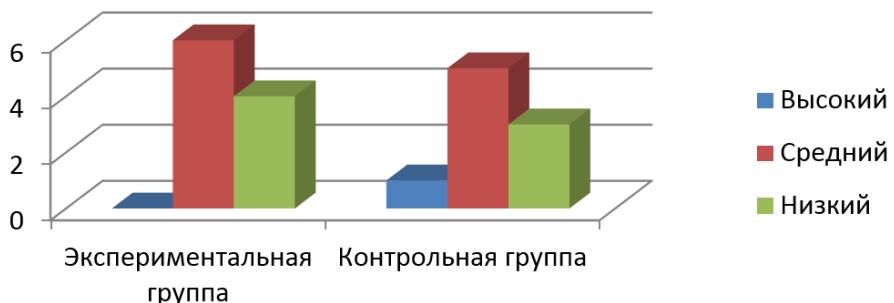


Рис. 3

Анализируя результаты по методике «Оцени поступок» можно сделать вывод о том, что и в экспериментальной, и в контрольной группах больше половины опрошенных показали результат среднего уровня. Так же, следует отметить в экспериментальной группе нулевой результат высокого уровня, в то же время, в контрольной группе двое детей смогли ответить без ошибок и обосновать свой ответ. Показатель низкого уровня в экспериментальной группе: 4 детей не смогли ответить без ошибок, отвечали неуверенно, путались в ситуациях.

Результаты уровня сформированности деятельности критерия культуры безопасного поведения на дорогах по методике «Найди нарушителей».

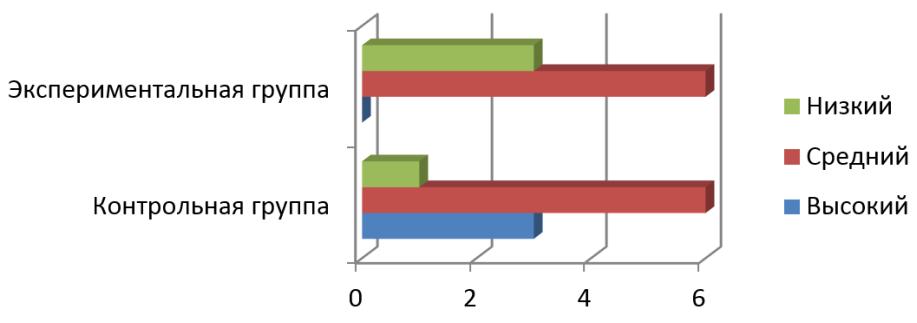


Рис. 4

По итогам диагностики можно сделать вывод о том, что в экспериментальной группе ни одному ребенку не удалось достигнуть высокого показателя. Большее количество детей в экспериментальной и контрольной группах обнаружили средний уровень знаний по данной методике. Чаще всего это выражалось в нахождении только явных нарушений правил дорожного движения. Многие из ребят, указывая на нарушителей, не могли логично обосновать свой выбор.

Таким образом, по итогам выявления уровня когнитивного, эмоционально-ценностного и деятельности критериев сформированности у школьников с нарушением слуха культуры безопасного поведения на дорогах явно прослеживается наличие большого количества детей имеющих средний уровень развития указанных критериев, а так же значительной доли детей с низким уровнем сформированности культуры безопасного поведения на дорогах. В экспериментальной группе более половины детей (56%) показали средний уровень сформированности культуры безопасности поведения на дорогах. Низкий уровень культуры безопасности поведения на дорогах у 36% обучающихся экспериментальной группы. Данные в контрольной группе приближаются к тем же показателям. Так, средний уровень сформированности культуры безопасности поведения показали 52% опрошенных, низкий уровень сформированности культуры безопасности поведения на дорогах у 36% обучающихся в контрольной группе. Всего по два ребенка из экспериментальной и контрольной групп показали высокий уровень сформированности культуры безопасности поведения. Выявленные данные свидетельствуют о необходимости проведения систематической работы по формированию культуры безопасного поведения.

Формирующий этап экспериментальной работы был посвящён организации деятельности младших школьников с нарушением слуха по программе применения игровых форм обучения для глухих и слабослышащих детей на занятиях по изучению ПДД «Азбука дорожной безопасности».

В содержание программы входят следующие разделы: «Улица полна неожиданностей», «Дорога в школу», «Наши помощники на дорогах. Светофор. Дорожные знаки. Регулировщик. Разметка на дороге», «Транспорт на улицах нашего города», «Мы – пассажиры», «Мы – пешеходы».

Выводы: Исследование, направленное на формирование культуры безопасного поведения в окружающей дорожно-транспортной среде у школьников с нарушением слуха, показало значимые результаты. Разработанная программа способствовала повышению уровня знаний и осознанности учащихся в вопросах безопасности на дорогах.

Литература:

1. Асянова, С. Р. Формирование культуры безопасного поведения школьника на дорогах как задача образовательных учреждений: Профессиональное развитие педагога: материалы межрегионального Интернет-педсовета / С. Р. Асянова. – Уфа: ГАОУ ДПО ИРО РБ, 2010. – URL: 01005483882.pdf (new-disser.ru) (дата обращения: 10.05.2010).

2. Козловская, Е. А. Формирование у дошкольников навыков безопасного поведения на улицах и дорогах (для педагогов дошкольных образовательных учреждений) / Е. А. Козловская. – Москва, 2006. Шипунова, В. А. Дорога и дети. ПДД для детей дошкольного возраста. Демонстрационные материалы / В. А. Шипунова. – Карапуз: 2012. – 16 с.

3. Павлова, Е. А. Безопасность участников дорожного движения: Что это? / Е. А. Павлова // Проблемы права. – 2012. – №1. – С. 127–129.

4. Шорыгина, Т. А. Беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет / Т. А. Шорыгина. – Москва: Сфера, 2015. – 80 с.

УДК 373.5.035.6

Понсеев А.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Кладкин Н.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВОЕННО-СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ФОРМА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается военно-спортивные игры как форма патриотического воспитания школьников. Где основой воспитания у школьников, является всевозможные игры военно-патриотического и военно-спортивного характера. Военно-спортивные игры, с патриотической направленностью воспитывают у школьников патриотизм, наравне с различными видами бесед, диспутов, и тестов, где вопросы включены именно патриотического знания. На основе разработанной школьной программы «Отечество и проведением тестирования у школьников, 10-х классов было выявлено положительная динамика улучшения по патриотическому воспитанию у обеих классов. Поставленные задачи были выполнены.

Ключевые слова: военно-спортивные игры, патриотическое воспитание, школьники.

Введение. Патриотическое воспитание представляет собой систематическую и целенаправленную деятельность органов государственной власти и общественных организаций по формированию у граждан высокого патриотического сознания, чувство верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по

зашите интересов Родины. Составной частью патриотического воспитания является воспитание, направленное на формирование готовности юношей к военной службе как особому виду государственной службы. Оно характеризуется специфической направленностью, глубоким пониманием гражданином своей роли и места в служении Отечеству, высокой личной ответственностью за выполнение требований военной службы. В современном обществе очень мало уделяется внимание патриотическому воспитанию. Следствием этого является не желание современной молодежи служить в рядах Вооруженных Сил, но некоторая часть молодежи, патриотически настроенная все-таки, желает служить. Это та часть молодежи, которая прошла в школах начальную военную подготовку. К проблеме служения Отечеству, патриотическому воспитанию молодежи обращались многие отечественные философы и общественные деятели. Так, первого отечественного академика М.В. Ломоносова можно назвать и первым идеологом патриотического воспитания. Он сам был образцом для подражания, патриотом своего Отечества. Важнейшей целью воспитания ученый считал формирование «человека-патриота», стержневыми качествами которого, по его мнению, должны быть высокая нравственность, любовь к науке, знаниям, трудолюбие, бескорыстное служение на благо Родины. Он видел идеал воспитания в «разносторонне развитом, высокообразованном и культурном человеке». Слово «гражданин» впервые появилось в педагогических текстах, принадлежащих М.В. Ломоносову. Употребляя это слово, он отождествляет его со словом «патриот», вкладывая в них равноценные характеристики человека: высокие нравственные качества, любовь к знаниям и науке, трудолюбие, бескорыстное служение на благо России. Он был убежден, что именно в таком человеке-патриоте и гражданине нуждалось Отечество [2, с. 25].

Не факт, что в период становления России как Великой державы мира, Михаил Васильевич видел в воспитании каждого гражданина России в его патриотическом воспитании и был он в этом идеалом патриотизма. Вся его жизнь была посвящена только для блага России и его процветания.

В трудах отечественного философа А.Н. Радищева утверждается, что человек, который служит Отечеству ради собственной выгоды, заслуживает презрения, а не награды. «Патриот тот, кто пламенеет нежнейшей любовью к целости и спокойствию своих соотечественников и ничего столько не жаждет зреть, как взаимной любви между ними» [3, с. 44].

К слову А.Н. Радищева, можно сказать что слова, сказанные двести лет назад актуальны как никогда и в наше время, многие наши чиновники высшего эшелона России в 90-е годы прошлого XX века, развалили некогда великую страну СССР, а его заводы и фабрики распродали в частные руки, под фиктивной реформой приватизации. Эти чиновники служили Отечеству, именно ради собственной выгоды и проведение Россией СВО (специальной военной операции) на территории Украины, оголило их истинное предательское лицо.

Писатель -демократ Н.Г. Чернышевский был пламенным патриотом своей Родины. Он верил в творческие силы русского народа, в светлое будущее России. Он считал, что надо так воспитывать ребенка, «чтобы в жизни он был человеком развитым, благородным и честным. Это важнее всего». Он говорил: «Заботьтесь, прежде всего, о том, чтобы ваш воспитанник стал человеком в истинном смысле слова» [5, с. 14].

Н.Г. Чернышевский, не зря верил в творческие силы русского народа, это также проявилось на фоне проведения СВО, где передовые военные технологии запада, терпят поражение одно за другим. Против России сообществом ЕС и США и другими недружественными странами приняты против нас тысячи санкций, во всех сферах жизни. Но наша страна трудится и живет, преодолевая все трудности. Пример к тому Великая отечественная война, где весь народ, дети школьники наравне со взрослыми добывали нашу Победу в 1945 году.

Н.А. Добролюбов говорит о любви человека к своей «малой Родине». «Настоящий патриотизм как частное проявление любви к человечеству не уживается с неприязнью к отдельным народностям» [1, с. 48].

Словам Н.А. Добролюбова, надо было в свое время прислушиваться таким диктаторам как Гитлеру, который презирал другие народы, возвеличивая только германскую нацию, и за это потерпели сокрушительное поражение.

Писатель мирового уровня А.Н. Толстой придавал большое значение вопросам патриотизма, по его мнению, «Родина – это движение народа по своей земле из глубины веков к желанному будущему, в которое он верит и создает своими руками для себя и других поколений» [4, с. 88].

К мнению А.Н. Толстого, вполне можно согласиться, эти глубокие слова, написанные более 100 лет назад актуальны, потому что народ живет своей историей, выбирая все лучшее и хорошее из глубины веков и приумножая, и развиваясь и сохраняя все ценное, что накопило за всю историю развития России.

Игра – необходимый вид деятельности, в процессе которого применяется и обогащается накопленный детьми жизненный опыт, углубляются представления об окружающем мире, приобретаются навыки, необходимые им для успешной трудовой деятельности, воспитываются организаторские способности.

Военно-спортивная игра на местности – это одна из разновидностей детских игр. Она является исторически сложившимся средством военно-патриотического воспитания детей. Но вместе с тем военно-спортивная игра имеет свои характерные признаки и особенности. К ним следует, отнести:

– наличие элементов героики и боевой романтики. Рисуя в своем воображении картину боевых действий, ребята непременно прымыливают и себя в качестве участников, стремятся быть достойными героями;

– ярко выраженную военно-прикладную направленность знаний и действий в игре: решение тактических задач, передвижение отрядов в четком строю, ориентирование на местности по различным признакам, решение задач на определение расстояний разнообразными способами и других упражнений, ведение разведки, наступление на противника, ведение оборонительного боя и т. д. Военно-спортивные игры способствуют эстетическому воспитанию. Эстетика военного быта всегда привлекала детей. «В военном быту, особенно в быту Красной Армии, – писал А.С. Макаренко, – есть много красивого, увлекающего людей, и в своей работе я все более и более убеждался в полезности этой эстетики». Стойкость, подтянутость, военно-патриотическая песня, элементы военной формы, вручение оружия, получение приказа, почитание знамени отряда и т. д.

Организация и методы исследования

Для данного исследования были выбраны две группы, первый 10 «А» класс – это экспериментальная группа, где участвуют 18 школьников, из них 8 девушек, 10 юношей. Во второй группе 10 «Б» класс – это контрольная группа, где участвуют 16 школьников, из них 7 девушек, 9 юношей. На констатирующем этапе было предложено 1-й вариант теста – по теме «Что значит быть патриотом», которая состоит из 7 вопросов. (см. табл. 1). Итоги ответов констатирующего этапа приведены на табл.1. Где по итогам, 10 «А» класс набрал общий = к 1364,4 балла, со средним значением = 75,8%.

А, 10 «Б» класс набрал общий = к 1221,8 балла, со средним значением = 76,4%.

Таблица 1
Констатирующий этап

Успеваемость	Успеваемость 10 «А»	Успеваемость 10 «Б»
Данные теста	$3*56,8=170,4; 8*71=568; 5*85,2=426$ $2*100=200$	$2*56,8=113,6; 7*71=497; 6*85,2+511,2$ $1*100=100$
Общий балл	$170,4+568+426+200=1364,4$	$113,6+497+511,2+100=1221,8$
Средний балл	$1364,4/18=75,8\%$	$1221,8/16=76,4\%$

Далее у обеих классов были по Программе «Отечество» проведены беседы, дискуссии по патриотической тематике, встречи с участниками СВО (специальной военной операции), а также была проведена военно-спортивная игра «Спортивный Олимп». На экспериментальном этапе было предложено 2 -й вариант теста, по той же теме, но другие 7 вопросов. Итоги по 2-му варианту теста приведены на табл.2. По итогам экспериментального этапа, по 2-у варианту теста, показатели следующие: 10 «А» класс, набрал в итоге общий = к 1579,8 баллов, и со средним значением = 88,0 %. А, 10 «Б» по 2-у варианты,

Таблица 2
Экспериментальный этап

Успеваемость	Успеваемость 10 «А»	Успеваемость 10 «Б»
Данные теста	$0*56,8=0; 3*71=213; 9*85,2=766,8;$ $6*100=600$	$1*56,8=56,8; 5*71=355; 8*85,2=671,6$ $2*100=200$
Общий балл	$213+766,8+600=1579,8$	$56,8+355+671,6+200=1293,4$
Средний балл	$1579,8/18=88,0\%$	$1293,4/16=80,8\%$

Результаты исследования

По результатам исследования, при сравнении с констатирующим и экспериментальным этапами, есть стабильное улучшение у обеих классов. После проведения 1 теста, была внедрена школьная программа «Отечество» и по этой программе были проведены военно-спортивные игры «Зарница», «Орленок», которые в комплексе решали задачи почти всех компонентов системы военно-патриотического воспитания специальный раздел в предмете ОБЖ есть ОВС (основы военной службы), которая призвана закрепить уже имеющиеся у обучающихся знания по допризывной подготовке, сформируя умения и навыки военно-прикладного характера. Следовательно, уровень знаний учащихся 10 «А» класса после внедрения экспериментальной программы патриотического воспитания «Отечество», возрос на $88,0\% - 75,8\% = 12,2\%$, а у 10 «Б» класса стало $80,8\% - 76,4\% = 4,4\%$. После 1-го теста между классами разрыв был минимальным, а после завершающего теста, заметное изменение и улучшений у группы 10 «А» класса.

Вывод. Как показывает данные представленных таблиц 1 и 2, учащиеся обоих классов заметно улучшили свой результат по всем вопросам патриотического воспитания. При выполнении всех заданий наблюдается положительная динамика. Мы выявили, что военно-спортивные игры применяемые в аспекте изучения вопросов патриотического воспитания, повышают интерес, а также повышают уровень знаний по изучаемому предмету.

Литература:

1. Добролюбов, Н. А. Избранные педагогические сочинения / Н. А. Добролюбов. – Москва: Педагогика, 2017. – 387 с.
2. Ломоносов, М. В. О воспитании и образовании / М. В. Ломоносов. – Москва: Педагогика, 2017. – 234 с.
3. Радищев, А. Н. Полн. собр. соч. / А. Н. Радищев. – в 2 т. Т. 1. — Москва: Изд-во Акад. наук СССР, 2017. – 153 с.
4. Толстой, А. Н. Отечество – рассказы, очерки, статьи, письма / А. Н. Толстой. – Москва: Художественная литература, 2016. – 478 с.
5. Чернышевский, Н. Г. Полн. собр. соч. / Н. Г. Чернышевский; под ред. А. Я. Кирпотина. – в 15 т. Т 3. – Москва: ОГИЗ Госуд. изд-во худож. литер., 2017. – 884 с.

Трофимов В.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Кладкин Н.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УСЛОВИЯХ ГЕОПОЛИТИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «ЮНЫЕ ПАТРИОТЫ» СОШ № 31, г. ЯКУТСКА)

Аннотация. В данной статье рассматривается воспитание патриотизма старшеклассников в условиях геополитической напряженности отдельно взятой среднеобразовательной школы г. Якутска, на примере военно-патриотического клуба «Юные патриоты». Историческая память важна и необходима во все времена и в любом государстве, особенно в трудные, переломные моменты истории, она всегда живет в народе и проявляется только в годы испытаний. Сравнивая результаты, полученные на констатирующем и выяснить правильные ли формы и методы, применялись и на сколько они улучшили воспитательный процесс. Были выявлены уровни патриотической воспитанности школьников: на высокий, средний и низкий уровни. В заключении понятие «патриотизм», состоит из нескольких составляющих: философских, социально-политических, экономических и педагогических.

Ключевые слова: воспитание патриотизма, старшеклассники, геополитическая напряженность, военно-патриотический клуб «Юные патриоты».

Введение. История развития страны она всегда наиболее важна, как была важна всегда и необходима во все времена и в любом государстве, особенно в трудные, переломные моменты истории, она всегда живет в народе и проявляется только в годы испытаний. Именно такой период все мы переживаем сегодня в России, когда вопросы патриотического воспитания, из нашей исторической памяти вышли на первый план с составляющими ситуацией геополитической напряженности в мире. В связи с этим роль патриотического воспитания становится все чаще выходит на первый план в политической повестке для страны. Президентом РФ В.В. Путиным идея патриотизма была предложена в качестве национальной идеи, на основе которой консолидируется политическая, духовная и культурная жизнь общества: «...патриотизм является одной из самых важных ценностей российского общества и ключевой составляющей государственности страны» [4].

Проведение политическим руководством нашей страны в 2022 году в феврале месяце СВО (специальной военной операции), открыла некоторые упущения в работе по патриотическому воспитанию среди молодежи. И на первом месте мы относим о службе в ВС России, оно стало в новой России не обязательной. Следовательно, для примера, не уходя далеко надо брать из опыта работы советской системы, где служба в ВС СССР была обязательной и достойной для юношей с 18 лет.

А, если брать опыт работы со школьниками при советской системе, когда на всех среднеобразовательных школах были занятия по дисциплине «начальная военная подготовка», где школьники могли воочию на деле и практически освоить автомат Калашникова, его разборку и сборку, довести его до автоматизма, аж с закрытыми глазами произвести разборку и сборку

его. Где многие учителя НВП, сами прошли огонь и воду на полях сражений в Великой Отечественной войне. Тем самым они затрагивают мировое и общечеловеческое развитие в наше время, когда невозможно от всего отказаться, потому что в мир технологии и в мир информатики – это проблематично сделать. Но в наш век в сеть интернета как паутина распространена по всему миру, значит мир в этом отношении един, невозможно кукую то страну лишить этого, а тем более Россия великая страна, и она по территории занимает как Европу, половину всей Азии и т. д. В каждой средней общеобразовательной школе в нашей Республике Саха (Якутия) имеются свои маленькие музеи краеведческого направления, где есть уголки активного участия местного населения в борьбе за независимость Родины СССР в Великой Отечественной войне, за трудовую доблесть в годы ВОВ, местного населения и школьников. Подход в официальной доктрине был закреплен в государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» от 30 декабря 2015 г. В Указе Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. №474 «О Национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года» в центре внимания находятся вопросы воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов России, исторических и национально-культурных традиций. Патриотическое воспитание учащихся начинается с познания Малой Родины.

В краеведческом направлении В.С. Кукушкин выделяет следующие направления работы: - географическое (изучает особенности природы); – художественное (изучает изделия труда, архитектуры, народное творчество, традиции родного края и др.); – историческое (изучает историю населенных пунктов, городов выдающихся личностей и др.); – литературное (выявляется две закономерности: как малая Родина сформировала личность писателя и как писатель отразил в своих произведениях свой родной уголок) [1].

В трудах философа и критика В.Г. Белинского звучит призыв «давать детям как можно больше мирового, общечеловеческого, но стараться знакомиться с этим через родные и национальные явления. Нельзя любить человечество, оставаясь равнодушным к судьбе своей страны. Кто не принадлежит своему Отечеству, тот не принадлежит человечеству» [2, с. 15].

Где бы мы не жили, на каком бы языке не говорили, Россия – наша общая единственная Отчизна. Но у каждого из нас есть и свой, милый сердцу уголок, где ты сделал свои первые шаги, учился, получил путевку в жизнь. Это место несравненно ни с чем другим. Это наша малая Родина [3].

Такие мероприятия со школьниками, только вдохновляют молодежь и поднимают на новый уровень патриотические чувства школьников и с каждым годом численность воспитанников увеличивается, но все это зависит от скрупулезной работы руководителей школы, учителей и родителей тоже. В особенности в последние два года чувствуется всплеск записи школьников в военно-патриотические клубы при школах в республике. Исследование проводилось на выборке из 45 человек, школьники старшего возраста СОШ №31 г. Якутска, занимающихся в патриотическом клубе «Юные патриоты».

Целями ПК «Юные патриоты» являются:

- воспитание истинных патриотов Родины, среди школьников;
- подготовка членов общества к воинской службе;
- физическое и духовное обучение членов общества;
- изучения языка и культуры народов России. Данный клуб работает с 2014 г. как общественное движение.

Организация и методы исследования

Объектом нашего исследования является средняя общеобразовательная школа №31 г. Якутска, среди участников являются 45 старшеклассников с военно-патриотического клуба «Юные патриоты». В экспериментальной группе входят 23 школьника, а в контрольной группе 22 школьника,

из них 6 девушек. Исследование проводилось в течение сентября месяца до конца декабря 2023 года. За этот период времени было проведено 23 мероприятия внутри данной школы.

Результаты исследования

По характеру действий исследования были организованы следующие виды экспериментов, составляющие основу формирующего эксперимента:

Констатирующий эксперимент, при котором у участников экспериментальной и контрольной группы определялись исходные значения исследуемых показателей : когнитивного компонента патриотического воспитания (знание основных понятий, таких, как патриот, права и обязанности и т. д.), эмоционального компонента патриотического воспитания (эмоциональное отношение к особенностям патриотического воспитания), деятельностного компонента к особенностям патриотического воспитания (готовность подростков к активной деятельности, к осуществлению патриотической позиции). На основе этих результатов составлялась формирующая программа патриотического воспитания школьников. Формирующий эксперимент, в процессе которого организуется активная работа по повышению патриотической воспитанности школьников.

Контрольный эксперимент – это завершающий этап исследования изучаемой проблемы; целью его является, проверка полученных выводов о влиянии форм и методов педагогического воздействия на успешность и эффективность патриотического воспитания школьников. Сравнивая результаты, полученные на констатирующем и контрольном этапах работы, экспериментальной и контрольной группы можно выяснить правильные ли формы и методы применялись и на сколько они улучшили воспитательный процесс. В соответствии с этими критериями нами были выявлены уровни патриотической воспитанности школьников:

Высокий уровень (ВУ) – участник с высоким уровнем патриотической воспитанности знает основные права и обязанности, нормы поведения патриота и гражданина. Охотно выполняет общественные поручения, осознанно выполняет свои обязанности, ответственно относится к поручениям, к учебе, проявляет во всех делах инициативу и самостоятельность, осознает себя гражданином и патриотом своей страны, знает права и обязанности и уважительно относится к ним, примерно ведет себя, самостоятельно соблюдает правила поведения в школе, на улице, дома, проявляет активное участие в процессе выполнения любой деятельности, любит участвовать в трудовых делах, проявляет инициативу, предприимчивость, вносит новизну, творчество в работу, умеет организовать других.

Средний уровень (СУ) – участник со средним уровнем патриотической воспитанности знает основные правила и нормы поведения патриота, соблюдает правила поведения, но не всегда может регулировать свои потребности и соотносить их с возможностями других людей, выполняет общественные поручения и свои обязанности, только в отдельных случаях допускает небрежность, хорошо учится, однако инициативу в делах коллектива проявляет не всегда, осознает себя патриотом и гражданином своей страны, знает свои права и обязанности, но не всегда умеет реализовать их в жизни, принимает участие во всех видах деятельности, следя за другими ребятами, но в отдельных случаях может не выполнить поручение и не довести начатое дело до конца.

Низкий уровень (НУ) – участник с низким уровнем патриотической воспитанности не всегда придерживается общепринятых норм поведения, принимает участие в любой деятельности только под контролем взрослых и товарищей, неохотно выполняет общественные поручения, только при условии контроля со стороны взрослых и товарищей, иногда проявляет неуважительное отношение к взрослым, поручения выполняет только при условии побуждения со стороны взрослых, неуважителен к правам и обязанностям патриота и гражданина, проявляет неуверенность в собственных силах, убеждения неустойчивы, при достижении поставленной цели нуждается в поддержке друзей и взрослых, требований к себе не предъявляет, уклоняется от участия в трудовых делах, трудится неохотно, недобросовестно.

Выводы. Данное исследование проблемы патриотического воспитания старшеклассников позволяет нам сделать следующие выводы:

Характеристика понятия «патриотизм» состоит из нескольких составляющих. В философском аспекте патриотизм рассматривается как общественно-историческое явление, обусловленное социально-политическим, экономическими характеристиками конкретного общества и наличием естественных основ, отражающих инвариативную и вариативную характеристики данного явления. В социально-педагогическом плане оно рассматривается патриотизм как социально-нравственная ценность, которая выражает отношение личности к Родине и Отечеству, выступающих в качестве объектов ценностного отношения. В разные периоды развития педагогической науки патриотическое воспитание рассматривалась как необходимая составная часть воспитательного процесса, причем решение этой проблемы объективно зависит от политических, социально-экономических условий конкретной страны в определенный период ее развития.

Литература:

1. Алямкин, А. Е. Деятельность должностных лиц подразделения по организации патриотического воспитания военнослужащих / А. Е. Алямкин // Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Т. 1: Культурология. Педагогика. – Невинномысск: НИЭУП, 2020. – 527 с.
2. Белинский, В. Г. Статьи и рецензии 1841–1844 / В. Г. Белинский // Полн. собр. соч.: в 13-ти т. Т. 5. – Москва: Изд-во АН СССР. – 863 с.
3. Быков, А. К. Формирование патриотического сознания молодежи / Л. К. Быков // Педагогика. – 2020. – №9. – С. 10–20. – URL: <http://www.ebiblioteka.ru/browse/doc/23021947>
4. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2015–2025 годы». – URL: http://archives.ru/programs/patriot_2015.shtml

УДК 799.315.2

Николаева Е.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Шергин Г.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-СТРЕЛКОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются якутские национальные игры как средство для повышения физической подготовленности школьников. Представлена классификация якутских национальных игр по воздействию на уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, якутские национальные игры.

Постановка и обоснование проблемы. Спортсмен, рассчитывающий на успех в ответственных соревнованиях, должен обладать высокоразвитыми психическими качествами, которые способствуют эффективному и стабильному выполнению технико-тактических действий, обязан уметь управлять своим эмоциональным состоянием, уметь мобилизовать все «внутренние» возможности для достижения победы и высоких спортивных результатов.

В стрелковом спорте при подготовке к соревнованиям стрелок и тренер должны четко представить, с помощью каких слагаемых методики спортивной подготовки можно повысить вероятность успеха в соревнованиях [2]. Особо важную роль для стрелка играет его психологическая подготовка и без нее спортсмену не удастся достичь высоких спортивных результатов. Ведь стрелок должен научиться справляться с высоким уровнем психологического и эмоционального

напряжения до и во время соревнований. Высокий уровень тревожности и плохое управление эмоциями могут негативно сказаться на результатах стрельбы.

Различают четыре основных вида эмоционального состояния: а) спортивная лихорадка, ее особенности: сильное волнение, неустойчивость эмоций, расстройство внимания, рассеянность, ослабление памяти; внешними проявлениями стартовой лихорадки является дрожание рук, похолодание конечностей, потливость и др.; б) стартовая апатия – это состояние противоположно состоянию стартовой лихорадки, характерными особенностями являются: пониженная возбудимость, отсутствие желания участвовать на соревнованиях, ослабление интенсивности процессов восприятия и внимания; в) состояние боевой готовности характеризуется сосредоточенностью внимания на предстоящем соревновании; обострение процессов восприятия и мышления; стеническими эмоциями, содействующими успешному участию в соревновании; г) состояние самоуспокоенности чаще всего возникает в тех случаях, когда спортсмен соревнуется с противником, которого считает слабым и поэтому убежден в легкой победе над ним; характерными особенностями данного состояния являются: отсутствие необходимой для успеха в соревновании собранности к мобилизационной готовности, пониженная интенсивность внимания.

Тренерам и спортсменам необходимо знать характерные особенности эмоциональных состояний и внешние признаки их проявления, с тем чтобы уметь управлять этими состояниями [2]. Эмоциональное состояние спортсмена во время соревнований характеризуется большим разнообразием, интенсивным течением и быстрым, часто внезапным, переходом из одного состояния в другое, иногда прямо противоположное. Правильный и адекватный подбор приемов, регулирующих внутреннее состояние спортсмена, в значительной степени определяется его индивидуальными психологическими особенностями [1].

Вот почему тренер, обучающий спортсменов приемам регулирования психического состояния, должен иметь подробные характеристики на спортсменов с данными постоянных наблюдений за их состоянием, уровнем развития у них эмоционально-волевых качеств и важнейших психических функций – внимания, быстроты реакции, памяти и т. п.

Методы исследования. Чтобы изучить психоэмоциональное состояние и стрессоустойчивость стрелков (направленность спортсменов на соревновательную деятельность, их настрой, функциональное состояние, а также показатели интенсивности тревоги и показатели компенсации) провели исследование при помощи цветового теста, который был разработан швейцарским психотерапевтом Максом Люшером в 1949 году.

Существует множество методов, определяющих психоэмоциональное состояние испытуемых и среди этих методов тест М. Люшера позволяет за короткое время (десять минут) дать столь глубокую и обширную, свободную от сознательного контроля испытуемого характеристику его внутреннего состояния, применение теста не ограничивается ни интеллектуальными, ни языковыми, ни возрастными рамками, ни состоянием, в котором находятся испытуемые.

Во основном тест М. Люшера успешно применяется для: самодиагностики и коррекции своего психологического состояния; анализа семейных конфликтов и причин затрудняющих устройство своей личной жизни; контроля динамики волевой и эмоциональной сферы спортсменов в процессе тренировок и во время соревнований; отбора кандидатов в психотерапевтические группы, для более адекватного подбора психотерапевтических воздействий; проведения судебно-психологических экспертиз; анализа внутреннего состояния трудновоспитуемых подростков и несовершеннолетних преступников, с целью направленной глубинной коррекции их поведения.

Цветовой тест Люшера – проективная методика исследования личности, который основан на предположении, что выбор цвета отражает направленность человека на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние, а также раскрывает наиболее устойчивые черты его личности. Тест позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности, а также определить причины возможного психологического стресса [3].

Исследование проводилось в три этапа: в предсоревновательный период, в соревновательный период и постсоревновательный период. Приняли участие 10 стрелков сборной команды СВФУ по пулевой стрельбе. До соревнования исследование проводилось во время учебно-тренировочных сборов и у стрелков наблюдалось умеренное эмоциональное возбуждение, при этом можно отметить, что возбуждение у всех спортсменов не зависит от уровня их подготовленности. Данный факт обусловлен отсутствием республиканских соревнований, связанным с пандемией и волнением стрелков, в связи с подготовкой к ответственным соревнованиям.

Второй этап исследования проводился во время Чемпионата РС(Я) по пулевой стрельбе имени рекордсмена РСФСР и Чемпиона ВС СССР, лауреата спорта XX века Н.Н. Лукина, результаты которого показали, что стрессовое состояние у стрелков во время соревнований проявляется в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и соревновательного опыта. Опытные спортсмены, имеющие, уровень мастера спорта оказались более стрессоустойчивыми и имеющиеся психоэмоциональное состояние не отразилось на спортивный результат. Соревновательные результаты по стрельбе, в упражнениях ВП-40, ПП-40 у мастеров спорта были выше тренировочных результатов: например, мастер спорта студента СВФУ занял 1 место в упражнении ВП-40м (соревновательный результат был выше на 3–4 очка от тренировочного результата), у кмс и 1 разрядников результаты примерно одинаковые или меньше на 2–3 очка чем на тренировке. Стрелки со вторыми и третьими разрядами не справились с волнением и показали спортивный результат ниже, чем на тренировках, можно предположить, что соревновательного опыта мало, не справились с эмоциями.

В постсоревновательный период тест проводился после соревнований через неделю, с целью изучения психоэмоционального состояния стрелков после соревновательного эмоционального напряжения. Тест показал желание стрелков к отдыху, к релаксации, но стрелки, которые выступили неудачно на соревнованиях, у них стрессовое состояние еще сохраняется из-за переживаний за спортивный результат.

Выводы.

Тест М. Люшера показал:

- 1) в предсоревновательный период у стрелков наблюдалось умеренное эмоциональное возбуждение, не зависит от уровня их подготовленности;
- 2) в соревновательный период студенты – стрелки справились с психоэмоциональным состоянием и стрессом в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и соревновательного опыта;
- 3) в постсоревновательный период психоэмоциональное состояние стрелков зависит от успешности выступления на соревнованиях.

Для преодоления психоэмоционального стресса в предсоревновательный и в соревновательный периоды можно использовать аутогенную тренировку на расслабление мышц, дыхательные упражнения и приемы самовнушения; в постсоревновательный период для снятия эмоционального напряжения необходимо организовать восстановительные тренировки, например, мы практикуем упражнения по национальным видам пулевой стрельбы Белка-ПС, Куропатка ВПп и игру «Интеллектуальный биатлон».

Литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Психологопедагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2007. – 90 с.
2. Шпак, М. П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена / М. П. Шпак. – Москва: ДО-СААФ, 1979.
3. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25964782>.

Шергин Г.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Тимофеев В.М.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРОГРАММА ПО ПОВЫШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В РЕЖИМЕ ДНЯ «СПОРТ ЛЮБИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ»

Аннотация. В данной статье рассматриваются программа по повышению физической активности детей младшего школьного возраста с нарушением слуха в режиме дня «Спорт любить – здоровым быть». Представлена авторская программа повышения двигательной активности.

Ключевые слова: физическая активность, физическая активность детей с нарушением слуха.

Актуальность: развитие физических качеств является актуальной проблемой в физическом воспитании детей, имеющих нарушения слуха, в том числе и физическая активность. В наше время вопрос повышения физической активности в младшем школьном возрасте у детей с нарушениями слуха недостаточно развита. В режиме дня развивать физическую активность эффективно, используя данные мероприятия. Если учесть разные внеурочные мероприятия, то можно сказать, что именно внеурочные мероприятия будут способствовать повышению уровня физической активности детей с нарушениями слуха. Однако в школьной практике мало изучены вопросы использования внеурочных мероприятий для повышения физической активности у обучающихся с нарушениями слуха. В связи с этим возникает проблема: какие внеурочные мероприятия необходимо использовать для повышения физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня? С учетом вышеизложенного, нами определена следующая тема исследования: «Программа по повышению физической активности детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня «Спорт любить – здоровым быть»»

Целью работы являются разработка и апробация программы по повышению физической активности у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня

Задачи исследования.

1. Раскрыть сущность процесса повышения физической активности обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня.
2. Рассмотреть методику проведения внеурочных занятий у обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха.
3. Разработать и апробировать программу для повышения физической активности у обучающихся в младших классах.
4. Дать характеристику причин утомления детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха.

Физиологические особенности причин утомления у детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха

Характеристика утомления. Явление утомления – один из наиболее важных, имеющих большое практическое значение вопросов современной физиологии, а его решение – актуальная задача.

Утомление – это особое физиологическое состояние организма, которое проявляется во временном снижении работоспособности вследствие выполнения мышечной работы. Субъективно оно оценивается как усталость.

Однако не всегда субъективное чувство усталости соответствует объективно возникающему утомлению.

Нами проведена опытно-экспериментальная работа (внеклассные занятия) для повышения физической активности для обучающихся младшего школьного возраста с нарушениями слуха в режиме дня. В опытно-экспериментальной работе приняли учащиеся «4А» и «4Б» классов ГКОУ РС(Я) РСКОШИ в количестве 12 учащихся по 6 детей с класса. Занятия проходили гимнастика до учебы 6 раз в неделю по 90 минут, физкультминутки 3 раза в неделю по 9 минут, подвижные игры в удлиненных переменах 3 раза в неделю по 90 минут.

Анализ результатов и их обсуждение

Таблица 1

Результаты сдачи тестов учеников 4А класса

№	Список класса	Челночный бег		Прыжки в длину с места		Прыжки со скакалкой	
		До	после	До	после	До	После
Мальчики							
1	Испытуемый 1 М)	10,9	10,3	122	128	37	46
2	Испытуемый 2 М)	11,1	10,5	124	130	33	45
3	Испытуемый 3 М)	11,2	10,6	120	126	45	52
4	Испытуемый 4 М)	10,7	10,0	125	131	46	53
Девочки							
5	Испытуемая 5 (Д)	12,5	11,5	114	120	44	55
6	Испытуемая 6 (Д)	12,3	11,4	120	124	51	60
Итог		68,7	64,3	725	759	256	311
Ср. показатель		11,4	10,7	120,8	126,5	43	52
Разница		0,7		5,7		9	

Таблица 2

Результаты сдачи тестов учеников 4Б класса

№	Список класса	Челночный бег		Прыжки в длину с места		Прыжки со скакалкой	
		До	после	До	после	До	После
Мальчики							
1	Испытуемый 1 (М)	11,0	11,4	119	115	32	30
2	Испытуемый 2 (М)	11,4	11,3	122	122	34	34
3	Испытуемый 3 (М)	10,8	11,1	125	127	37	45
4	Испытуемый 4 (М)	10,6	11,5	124	119	40	38
Девочки							
5	Испытуемая 5 (Д)	12,2	12,1	116	116	42	37
6	Испытуемая 6 (Д)	12,6	12,4	114	109	39	36
Итог		68,6	69,8	720	708	224	220
Ср. показатель		11.4	11.6	120	118	37,3	36.6
Разница		0.2		2		0,7	

После повторного тестирования ГТО мы наблюдаем, что результаты у учащихся наблюдаются небольшие изменения в лучшую сторону как показано на таблицах 1 и 2.

Разница показателей динамики определения уровней развития физических способностей улучшились:

4 А класс (экспериментальная).

1. Челночный бег – средний показатель до 11,4 после 10,7 разница улучшения (-4,4 сек.).
2. Прыжки в длину с места – средний показатель до 120,8 после 126,5 разница улучшения (+5,7).
3. Прыжки со скакалкой – средний показатель до 43 после 52 разница улучшения (+9).

4 Б класс (контрольная).

1. Челночный бег – средний показатель до 11,4 после 11,6 разница улучшения (+0,2).
2. Прыжки в длину с места – средний показатель до 120 после 118 разница улучшения (-2).
3. Прыжки со скакалкой – средний показатель до 37,3 после 36,6 разница улучшения (-0,7).

В 4Б классе результаты тестирования по ГТО не улучшились, наоборот ухудшились, т. е. нет прогресса.

В 4А класс доказывает, что наша разработанная программа «Спорт любить здоровым быть» с использованием утренней гимнастики, физкультминутки и подвижных игр в удлиненных переменах значительно повышает физическую активность детей с нарушениями слуха в режиме дня.

Таким образом, наши пробные занятия показывают, что использование утренней гимнастики, физкультминутки и подвижных игр в удлиненных переменах, направленные на повышение физической активности для детей с нарушениями слуха в режиме дня улучшают физическую активность и физические качества.

Выводы.

1. Раскрыта сущность процесса повышения физической активности у обучающихся с нарушениями слуха на внеурочных мероприятиях для младших классов.

2. Рассмотрена методика проведения занятий по внеурочным занятиям у обучающихся в младших классах с нарушениями слуха – нарушение слуха не позволяет детям в полной мере воспринимать устное объяснение, поэтому показ упражнения учителем – преподавателем должен быть четким.

3. За время апробации в классе улучшились показатели, характеризующие эффективность выполнения тестов. И это может быть некоторым доказательством, что разработанная нами программа с использованием специальных элементов (упражнений) улучшают физическую активность детей с нарушением слуха.

4. Дать характеристику причин утомления детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха. В возникновении и развитии утомления ведущая роль принадлежит изменениям в центральной нервной системе, вызванным мышечной работой.

Литература:

1. Боскис, Р. М. Глухие и слабослышащие дети / Р. М. Боскис. – Санкт-Петербург: Речь, 2014. – 413 с.
2. Венгер, Л. А. Отбор детей в специальные дошкольные учреждения / Л. А. Венгер // Дефектология. – 2015. – №2. – С. 45–48.
3. Грибова, О. Е. Дидактический материал по обследованию речи детей / О. Е. Грибова, Т. П. Бессонова // Словарный запас. – Москва: АРКТИ, 2014. – 190 с.
4. Грибова, О. Е. Воспитание и обучение с нарушениями слуха / О. Е. Грибова // Дефектология. – 2015. – №6. – С. 12–19.
5. Кобрина, Л. М. Организация коррекционной работы с глухими и слабослышащими детьми дошкольного возраста / Л. М. Кобрина // Дефектология. – 2013. – №31. – С. 41–48.

УДК 37.013:613

Новгородов И.И.

Колледж инфраструктурных технологий ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К.Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Новгородова А.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

АОУ ДПО РС (Я) «Институт развития образования и повышения квалификации им. С.Н. Донского-II»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Новгородова Д.И.

МАОУ «Национальная политехническая средняя общеобразовательная школа №2»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И МЕДИКО-ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, СТУДЕНТОВ И ПЕДАГОГОВ

Аннотация. В данной статье освещается проблемы воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни и медико-эколого-биологической компетентности учащихся, студентов и учителей. В настоящее время происходит много аварий, травм, пожаров; наблюдается рост заболеваний СПИДом, алкоголизмом, наркоманией, зависимости табакокурения, в последнее время распространены электронные сигареты; причиной которых является несоблюдение правил дорожного движения, как пешеходами, так и водителями транспортных средств, не осторожное обращение с огнем и пренебрежение правилами культуры поведения в обществе, семье, личной гигиены и здорового образа жизни, что говорит об отсутствии культуры жизнедеятельности личности в социуме. Поэтому культуре безопасности жизнедеятельности, экологической безопасности особое внимание придает образование с малых лет, затем в школе, студенчестве и не мало важно и взрослым.

Ключевые слова: культура здорового и безопасного образа жизни, эколого-валеологическая культура, медико-биологические компетенции учащихся, студентов и учителей, интеграция образования. «»

Введение. Задачу воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни и медико-биологической компетентности учеников, студентов и взрослых социума – входит в состав как компонент и функция педагогического процесса школы, ссуза, вуза, ИПК и эти задачи следует решать в рамках всей системы образования. В период подготовки, внедрения, совершенствования и пользования образовательных стандартов крайне важно, чтобы в номенклатуре компетенций, регламентируемых стандартами всех без исключения направлений «школа-суз-вуз-ИПК» были и компетенции в области здорового и безопасного образа жизни, а также медико-эколого-биологических компетенций базовой культуры личности (мировоззрение, нравственность, компоненты деятельности, способствующие безопасности человека и общества, минимизаций ущерба от вредных и опасных факторов жизнедеятельности и т. д.).

Организация и методы исследования. Как мы все знаем основной базой темы в области «Образование, здоровье, безопасность» в современном мире выступают естественные науки и если учащиеся и студенты не обладают достаточными знаниями в естественной области и в знании законов Природы, то это затрудняет адекватно оценивать окружающие опасности и

определять способы и методы защиты. Л.Н. Гумилёв – известный ученый географ и историк писал, что изменение законов Природы лежит вне людских возможностей, хотя бы потому, что сами люди – часть Природы. Эту его мысль реально показывают, те действия, которые периодически делают люди не зная законов Природы, например, поворачивают направление реки по своему желанию в обратную сторону и при этом Природа отвечает по своему – река обмелевает и человек остается без реки ни в одну и ни в другую сторону. На этом примере мы можем с уверенностью сказать – что не зная законов Природы, не стоит быть ни архитектором и ни строителем поворачивающим реки в обратном направлении. По такому же примеру работают все законы Природы, которых надо знать и считаться с ними решая варианты разных проблем в любой специальности. Основа основ – естественные законы, законы Природы и знание основ естественнонаучных предметов, медико-биологических дисциплин. А еще возрастающие техногенные нагрузки на человека: расширение кругозора, уровня и видов опасностей и угроз в системе «человек-природа-общество» – эти факторы требуют повышения готовности личности к восприятию современного мира опасностей, успешного применения задач рационального и продуманного формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и решать их квалифицированно. При этом возникает актуальность совершенствования образовательного процесса и необходимость введения различных здоровьесберегающих проектов в различные учебные заведения.

Исследование проводилось в разные годы: проекты «Радуга здоровья» в НПСОШ №2 города Якутска с 2012 по 2017 года, «Здоровьесберегающая педагогика для детей инклюзивных школ» в СОШ №35 города Якутска с 2018 по 2021 года, «Школа здоровья» в Ситтинской СОШ Кобяйского улуса с 2013 года и еще не завершен, в школах здоровья Мегино-Кангаласского, Намского улусов; у студентов КИТ СВФУ внедрен проект «Гармония здоровья» с 2020 еще не завершен, а также у студентов адаптивной физической культуры бакалавриата по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья проводится на предмете «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре» с 2024 года; а также проект «Экология здоровья учителя» на курсах повышения квалификации воспитателей детского сада, учителей начальных классов, учителей средних и старших классов, педагогов дополнительного образования, инспекторов охраны природы, учителей агрономов и экологов-общественников с 2002 по 2024 года. Каждый проект имел свои особенности и был направлен на решение специфических задач.

Для внедрения этих проектов нами были разработаны и внедрены программы данных проектов, включающие медико- здоровьесберегающую направленность, эколого-биологическую составляющую и основы безопасного образа жизни.

В нашей работе особое место уделялись: основным методам оздоровления, помочи себе и обучению доступным способам воздействия на организм человека для профилактики или лечения различных заболеваний и методам экологии здоровья, и методам моделирования возникновения опасных ситуаций, смягчения тяжести ее последствий для формирования здорового-безопасного образа жизни; а также принципу деятельностного подхода, технологии коллективного взаимообучения, проектной и исследовательской деятельности, модульного и дистанционного обучения.

Проекты включали интегративный характер в лабораторных работах, практических работах, инсценировках, тренировочных упражнениях, опытах, дидактических играх, деловых играх, стихах, кроссвордах, загадках. Реализация таких проектов с практико-ориентированным подходом при интеграции всех предметов – важнейшая особенность нового стандарта для развития личности на основе учебной деятельности.

Результаты исследования. При обучении учащихся в школах, студентов в университете, и учителей при повышении квалификации применяются различные мероприятия, эффективные технологии решающие проблему воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни, формируются медико-эколого-биологические компетентности. В течение эксперимента в школах проведены проекты «Радуга здоровья» в НПСОШ №2 города Якутска [7],

«Здоровьесберегающая педагогика для детей инклюзивных школ» в СОШ №35 города Якутска [2], «Школа здоровья» в Ситтинской СОШ Кобяйского улуса [1], в школах здоровья Мегино-Кангаласского, Намского улусов [6]. А у студентов КИТ СВФУ внедрен проект «Гармония здоровья» [3; 6], а также у студентов адаптивной физической культуры бакалавриата Института физкультуры СВФУ по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья проводится на предмете «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре». На курсах повышения квалификации воспитателей детского сада, учителей начальных классов, учителей средних и старших классов, педагогов дополнительного образования, инспекторов охраны природы, учителей агрошкол и экологов-общественников ведётся здоровьесберегающая работа на лекциях: «Экология здоровья человека», «Оздоровление учителя – как ключевой фигуры школы», «Как помочь себе и обучить учащихся доступным способам воздействия на организм человека для профилактики или лечения различных заболеваний» и т. п.

Применение интеграции предметов, группового и индивидуального подхода при внеклассной и учебной деятельности при внедрении данных проектов в учебных организациях повысились культура здорового и безопасного образа жизни, повысились знания по медицине, экологии, биологии и медико-эколого-биологические компетентности [4–8].

Выводы. В заключении, проекты по здоровьесбережению и безопасной жизнедеятельности в школах, колледже, университете и в институте повышения квалификации вносит вклад в развитие общества с малых лет до взрослости. Успех реализации этих проектов подтверждают публикации в различных статьях и сборниках почти всех участников образовательного процесса разных учебных заведений, которые подтверждают значительное улучшение результатов.

Таким образом проблема воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни – учащихся, студентов и учителей формируется через медико-эколого-биологические, валеологические компетентности в школе, суве, вузе и ИПК.

Литература:

1. Новгородова, А. И. Из опыта внедрения здоровьесберегающих проектов в процессе непрерывного образования в проекте «Здоровьесберегающая педагогика в условиях ФГОС» / А. И. Новгородова, Д. И. Новгородова, И. И. Новгородов [и др.] // Народное образование Якутии. – 2021. – №1. – С. 23–27.
2. Новгородова, А. И. Здоровьесберегающая направленность образовательного процесса в МОБУ СОШ №35 города Якутска, в условиях ФГОС / А. И. Новгородова, И. И. Парникова. – Якутск: АОУ РС(Я) ДПО ИРО и ПК, 2021. – 91 с.
3. Новгородов, И. И. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и эколого-валеологической компетентности студентов и учителей / И. И. Новгородов, А. И. Новгородова // Кочневские чтения – 2022. VII Всероссийская научно-практическая конференция, посвященной 20-летию кафедры «Мас-рестлинг и национальные виды спорта» Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова. – Якутск, 2022. – С. 129–133.
4. Новгородова, А. И. Формирование естественно-научной грамотности при интеграции предметов через систему непрерывности экологического образования (на примере опыта работы в Республике Саха (Якутия) / А. И. Новгородова // Интеграция содержания естественно-научного образования как путь его обновления (VI Всероссийская НПК (Кемерово, 8–9 декабря 2021 г.). – Кемерово: КРИПКИПРО, 2022. – 189 с. – С. 10–16.
5. Новгородова, Д. И. Педагогика интеграции естественно-научных предметов для формирования целостной картины мира у обучающихся (на примере образовательных учреждений Республики Саха (Якутия) / Д. И. Новгородова, И. И. Новгородов, А. И. Новгородова // Мир науки, культуры, образования. – 2023. – №4 (101). – С. 55–57.
6. Новгородова, А. И. Здоровьесберегающая деятельность в образовательных организациях Республики Саха (Якутия) / А. И. Новгородова, Д. И. Новгородова, И. И. Новгородов // Мир науки, культуры, образования. – 2023. – №6 (103). – С. 291–295.
7. Новгородова, А. И. Педагогика внутрипредметной и межпредметной интеграции для формирования целостной картины мира учащимися на уроках (творческий проект по интеграции учителей МАОУ НПСОШ №2 города Якутска) / А. И. Новгородова // Педагогическая палитра сотрудничества (из опыта проведения интегрированных уроков в МАОУ НПСОШ №2 г. Якутска). – Якутск: Ю.А. Троев, 2023. – 244 с. – С. 3–4.
8. Новгородова, А. И. Интеграция содержания естественно-научного и экологического образования через региональный компонент при формировании функциональной грамотности школьников (на примере образовательных учреждений Республики Саха (Якутия) / А. И. Новгородова // Интеграция содержания естественно-научного образования как путь его обновления. (VIII Всероссийская НПК, г. Кемерово, 7–8 декабря 2023 г.). – Кемерово: ИРО Кузбаса, 2024. – 193 с. – С. 90–96.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 376.33

Аммосова Л.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Заболоцкий С.Д.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МОТИВАЦИОННЫЙ И ОПЕРАЦИОННЫЙ АСПЕКТЫ КОММУНИКАЦИИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА КАК УСЛОВИЕ ИНТЕГРАЦИИ В ОБЩЕСТВО

Аннотация. В данной статье рассматриваются аспекты коммуникации студентов с проблемами слуха; как обучение в инклюзивных группах способствует формированию мотивации и потребностей в общении, совершенствованию коммуникативных возможностей, а также расширению круга общения.

Ключевые слова: инклюзивное образование, коммуникация, студенты с нарушением слуха, мотивационный аспект, операционный аспект, интеграция.

В настоящее время нарушение слуха является одним из распространенных и трудно поддающихся лечению дефектов, осложняющих нормальную адаптацию человека в обществе. Л.С. Выготский отмечал, что глухота нарушает и ограничивает социальные связи неслышащих. Большую роль в формировании их личности играет полноценная, богатая разнообразными контактами социальная среда.

В последнее десятилетие в нашей стране все большее внимание уделяется образовательной методологии, в основе которой лежит обучение неслышащих и слабослышащих студентов в группах слышащих. Обучение в условиях интеграции (инклюзии) способствует формированию мотивации и потребностей в общении, совершенствованию коммуникативных возможностей, а также расширению круга общения.

Интеграция лиц с нарушением слуха в общество основывается на социокультурном объединении, сближении со слышащими, которое предполагает сокращение социальной дистанции и равноправное партнерство в различных сферах жизнедеятельности.

Цель исследования – определить особенности коммуникации студентов с нарушением слуха для интеграции в общество. В качестве метода исследования было использовано анкетирование.

В анкетировании приняли участие 50 человек: соотношение респондентов по состоянию слуха следующее: 70% слабослышащие, имеющие среднюю потерю слуха на речевых частотах от 40 до 82дБ, 30% – глухие, по данным пороговой тональной аудиометрии не воспринимающие звуки интенсивностью свыше 90 дБ.

Психологическая готовность к интеграции в общество складывается из двух взаимосвязанных аспектов общения: мотивационного и операционного.

Мотивационный аспект коммуникации – это наличие потребности во взаимодействии с обществом: «Я хочу».

Операционный аспект – наличие условий и средств взаимодействия с обществом: «Я могу». В случае отсутствия или недостаточной сформированности одного из этих аспектов интеграция не будет успешной.

Задачей исследования было проанализировать уровень сформированности двух аспектов у слабослышащих и неслышащих студентов.

В соответствии с задачей исследования вопросы анкеты включали следующие смысловые группы.

1. Мотивационный аспект: «Круг общения и тактика взаимодействия».
2. Операционный аспект: «Условия и средства общения».

Мотивационный аспект. Активное взаимодействие со средой (обществом слышащих) возможно лишь при наличии, в первую очередь мотива и цели. Возникновение осознанной потребности, которая становится мотивом поведения, определяет направленность, величину усилий, прилагаемых глухими и слабослышащими, в процессе сближения и интеграции в общество слышащих. Этот вектор организует всю систему психических процессов и состояний лиц с нарушениями слуха, формирующихся и развертывающихся в ходе включения в общество слышащих.

Исследование уровня сформированности мотивационного аспекта включало:

а) анализ круга общения глухих и слабослышащих;

б) наличие потребности в расширении взаимодействия со слышащими. Полученные данные свидетельствуют о наличии определенного (весьма узкого) круга общения у всех анкетируемых. Все обучающиеся отметили, что имеют знакомых среди слышащих людей (в основном это родственники, персонал школ, вуза, соседи).

Необходимо отметить, что анализ ответов выявил следующую тенденцию: круг общения со слышащими людьми расширяется по мере выхода учащихся из специальных в общеобразовательные учреждения. Так, если у выпускников школ контакты с окружающими не выходили в большинстве случаев за рамки узкого круга (68 %), то у абитуриентов, в том числе и из этих выпускных классов, посещающих курсы, возрастает количество связей со слышащими, а студенты СВФУ (90%) указывают на широкий круг взаимодействия со слышащим социумом.

Кроме того, было выявлено, что большинство выпускников специальных школ (53%), абитуриентов (61%) и студентов СВФУ (80%) указали на наличие «настоящего» друга среди слышащих, с которым можно поделиться мыслями, чувствами. Но как выяснилось в дальнейшем, постоянные контакты и тесное общение со слышащим другом отметили лишь студенты СВФУ. Остальные указали причины, не позволяющие часто общаться с близким другом (не всегда есть время, редко встречаемся, так как далеко живем друг от друга и т. д.).

Полученные данные свидетельствуют о наличии у всех анкетируемых осознанной потребности в коммуникации со слышащими, в желании установить глубокие, стабильные, полноценные связи. Но узкий круг общения, трудности в социальных контактах, поверхностные, непрочные связи лиц с дефектами слуха со слышащими не всегда позволяют занять им активную позицию для решения этой проблемы. Мотив общения со слышащими этими людьми не осознан.

Как известно из психологии, если у плохо слышащего мотив не формируется, то у него возникает чувство неопределенности, нерешительности, что, в конечном итоге, приводит к сокращению контактов или отказу от общения со слышащими людьми.

Результаты анализа анкет студентов СВФУ с дефектами слуха свидетельствуют о наличии более разнообразных социальных контактов (знакомые и друзья по интересам как в области учебы, так и отдыха) и прочных связей со слышащими. Необходимо отметить, что эти студенты, процесс интеграции которых активно осуществляется в стенах вуза (совместное обучение, общение вне занятий, на научных студенческих конференциях, на отдыхе, в спорткомплексе), имеют достаточно высокий уровень сформированности мотивации. Немаловажную роль в формировании мотивации студентов играют и специальные коррекционные занятия теорией и практикой общения, это такие дисциплины как «Русский жестовый язык», «Сурдоперевод как технология безбарьерного общения».

У многих студентов наблюдается этап реализации мотива, на котором насыщается его содержание и происходит его переход к следующему этапу – этапу закрепления мотива, преобразования его в черту характера, постоянно побуждающую к действию – взаимодействию со слышащими.

Активному формированию мотивации способствуют условия, в которых обучаются лица с нарушением слуха и специально организованные занятия по курсу реабилитационно-коррекционных дисциплин.

Операционный аспект. Под операционным аспектом понимаются условия и средства общества. К наиболее значимым для интеграции условиям общения относятся.

1. *Взаимодействие глухих и слабослышащих учащихся с разными группами социума.* Оно происходит ежедневно. Анализ показал, что большинство учащихся (60%) предпочитает общаться со слабослышащими и глухими сверстниками. Причем слабослышащие респонденты указывают на туговухость своих собеседников, а некоторые подчеркивают невозможность общения с глухими сверстниками.

Однако у студентов с нарушением слуха возрастает число ответов, указывающих на одинаковое отношение к общению как со слышащими, так и с плохо слышащими (30%) независимо от ситуации. Интересно отметить, что в учебной ситуации (обсуждение темы урока, лекционная работа на компьютере и так далее) большинство учащихся предпочитает общение со слышащими, а студенты 3-го курса (60%) обсуждают учебные проблемы с компетентным в этой области человеком независимо от состояния слуха.

На отдыхе (дискотека, летние лагеря и так далее) большинство анкетируемых (70%) выбирают общение со сверстниками, имеющими нарушение слуха. Вероятно, это свидетельствует о том, что общение с этими сверстниками позволяет большинству учащихся (независимо от степени снижения слуха) наиболее полно реализовать потребность в общении, выбирая доступную и удобную форму. В этих случаях участники общения не испытывают психологического напряжения, чувствуют себя наиболее комфортно.

Анализ анкет показал, что в незнакомой ситуации большинство учащихся (48%) предпочитают обратиться с вопросом к людям старше себя по возрасту, чем к сверстникам, причем для многих значимым являлся пол человека (преимущество отдавалось женщинам), внешние и внутренние качества (представительность, аккуратный вид, доброта, открытость). Очевидно, взрослый (особенно женщина) воспринимается с детства как знающий, опытный, снисходительный, терпеливый человек, готовый помочь. А приобщении со сверстниками у глухих и слабослышащих возникает страх быть отвергнутым.

Студенты с дефектами слуха оказались в большей степени готовы к общению со сверстниками (в ряде случаев противоположного пола) – 40%, в отличие от выпускников школ – 8% и слушателей подготовительных курсов – 11%, что свидетельствует о наличии некоторого опыта общения со слышащими ровесниками, а также определенных коммуникативных навыков. Интересно отметить, что школьники и абитуриенты в основном общаются со слышащими в бытовых ситуациях (82%), а студенты СВФУ указали на приоритет деловых (40%) и дружеских контактов (35%) со сверстниками.

2. *Качественное слухопротезирование* – важное условие успешной социализации глухих и слабослышащих. Адекватная электроакустическая коррекция слуха подразумевает достижение максимальной разборчивости речи у конкретного человека при отсутствии негативных ощущений (головной боли, усталости, раздражения от громких звуков).

По наличию и адекватности использования технических средств (слуховых аппаратов), повышающих эффективность коммуникации, анкетируемых можно разделить на три группы:

– 1-я группа – респонденты, сознательно отказывающиеся от слухопротезирования. Среди выпускников школ они составляют 30%, абитуриентов – 27%. Среди студентов СВФУ таких нет;

– 2-я группа – респонденты, использующие слуховой аппарат на занятиях: выпускники школ – 30 %, абитуриенты – 37%, студенты – 30%;

– 3-я группа – респонденты, которые постоянно пользуются слуховым аппаратом: учащиеся школ – 38 %. слушатели подготовительных курсов – 36%, студенты – 70%.

Необходимо отметить, что среди причин отказа от слухового аппарата в 1-й группе наиболее часто (20%) указывался физический дискомфорт при использовании аппарата, что свидетельствует о некачественной электроакустической коррекции слуха. Часть анкетируемых этой группы (15%) считают, что слуховой аппарат неблагоприятно влияет на слух. Это объясняется недостаточной информированностью в области современного слухопротезирования.

Анкетируемые, отнесенные ко 2-й группе, имеют слуховые возможности (40%), позволяющие использовать аппарат только на занятиях, когда требуется максимальное слуховое внимание. 35% анкетируемых этой группы слуховой аппарат используют редко по материальным причинам (отсутствие элементов питания и др.). 25% не считают необходимым использовать слуховой аппарат после занятий, так как в основном общаются жестами в обществе людей с нарушением слуха.

3-я группа включает учащихся, более сознательно относящихся к электроакустической коррекции слуха. В эту группу вошло большинство студентов СВФУ из числа лиц с дефектами слуха (70%).

3. *Преодоление психологического барьера* у лиц с дефектами слуха также является важным условием интеграции в общество слышащих. Психологические трудности в общении глухих и слабослышащих обусловлены, с одной стороны, теми же проблемами, что и у слышащих студентов – незнанием и неумением использовать правила, приемы и средства общения, оценивать потребности во взаимодействии, выстраивать и реализовать модели межличностных связей. С одной стороны, многие глухие и слабослышащие, обучающиеся или закончившие специальные учреждения для лиц с нарушением слуха, впервые вынуждены контактировать со слышащими сверстниками, новыми преподавателями. Нередко это вызывает у них психоэмоциональный стресс, на фоне которого возможно усугубление специфических трудностей общения, появление страхов. Например, страх самовыражения, ориентация на оценку слышащими результатов учебы, тех или иных поступков, качества речи инвалида по слуху, ожидание негативных оценок. Все это повышает вероятность неадекватного реагирования на различные факторы социума вуза.

На наличие психологического барьера при общении со слышащими указали 58,5% учащихся, у значительной части из них возникал страх быть непонятыми (70%), у других – страх быть отвергнутыми слышащими из-за снижения слуха (20%). Некоторые (10%) отмечали неумение общаться со слышащими.

У глухих и слабослышащих студентов наличие психологического барьера было отмечено в 30% случаев. Основные причины этого: неуверенность в себе, обусловленная скорее личностными качествами (50%); небольшой, по мнению анкетируемых, опыт общения со слышащими (30%); страх быть непонятыми или не понять самим, что говорят слышащие (20%).

Проведенное исследование подтверждает положительное влияние интегрированного обучения для реабилитации и социализации лиц с нарушением слуха. Изучение мотивационного и операционного аспектов коммуникации позволило сформировать и описать некоторые условия и средства для успешной интеграции в общество. Анализ особенностей мотивационного аспекта общения выявил, что формированию мотивации лиц с дефектами слуха к взаимодействию со слышащими людьми способствуют следующие факторы:

- социальное окружение, в котором обучаются плохо слышащие;
- система специального обучения теории и практике общения.

В операционном аспекте наиболее значимым для глухих и слабослышащих явились условия общения (способность взаимодействовать с различными группами социума, адекватная электроакустическая коррекция слуха, преодоление психологического барьера) и средства общения (владение различными формами речи).

Для эффективного формирования операционного аспекта общения необходимы специальные занятия, включающие коррекционно-развивающие задачи (развитие слухового, слухозрительного восприятия речи, работа над внятностью речи, расширение и обогащение словаря) и элементы психологического тренинга.

Большая часть учащихся и абитуриентов владеют как жестовой, так и устной речью. Респонденты, предпочитающие общение жестами, как правило имеют проблемы с речью (низкий уровень восприятия и воспроизведения речи) и навыками коммуникации и, следовательно, нуждаются в специальной реабилитационно-коррекционной поддержке в процессе их обучения в СВФУ. Такие формы работы позволяют студентам с дефектами слуха активно использовать устную речь, что благоприятно влияет на их взаимодействие со слышащими людьми, устранив барьеры общения и способствуя их интеграции в общество (в процессе обучения в СВФУ – это студенческий и профессорско-преподавательский контингент).

Формирование навыков общения со слышащими людьми, их активное практическое использование вырабатывает у глухих и слабослышащих лиц устойчивую мотивацию на тесное взаимодействие со слышащими в различных жизненных (бытовых и профессиональных) ситуациях, снимает комплексы неполноценности, повышает самооценку и уверенность в своей значимости в социально-трудовой жизни.

Уникальный опыт интенсивной психолого-педагогической поддержки студентов с нарушением слуха СВФУ и значимость результатов позволяют положительно оценить апробированную модель обучения глухих и слабослышащих лиц.

Литература:

1. Егоров, П. Р. Организационно-педагогические условия профессионального образования людей с особыми образовательными потребностями посредством использования адаптивных компьютерных технологий: монография / П. Р. Егоров. – Якутск: СВФУ, 2013. – 200 с.
2. Интегрированное профессиональное образование инвалидов на слуху в МГТУ им. Н.Э. Баумана: сб. научных трудов / под общ. ред. А. Г. Станевского. – Москва: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2000. – 192 с.

УДК 796: 005.591.6

Косалапова Д.А.

НИУ «Белгородский Государственный Университет»
г. Белгород, Белгородская область

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Аннотация. В данной статье рассматривается положительное влияние на социальную интеграцию детей с расстройствами аутистического спектра с помощью занятий фигурным катанием в школе адаптивного фигурного катания «Хрустальные пазлы» (г. Москва). Фигурное катание, как сложнокоординационный вид спорта, способен помочь детям с ментальными нарушениями в социализации, а также стабилизировать некоторые психические процессы с помощью физических нагрузок и тренировок координации, что в результате помогает детям с ограниченными возможностями здоровья социализироваться.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, фигурное катание, РАС, социализация.

Актуальность развития адаптивной физической культуры диктует тенденцию продвижения видов спорта, которые могут помочь людям с особенностями интегрироваться в общество.

«Адаптивная физическая культура (АФК) – это область физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, а также деятельность с социально и индивидуально значимыми результатами по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни» [2, с. 16].

Фигурное катание является сложнокоординационным эстетическим видом спорта и может оказать влияние на атлета не только с физической стороны, но и перцептивной, помочь актуализировать личные особенности в русле искусства и экспрессивности. Фигурное катание

нивелирует границу реального и образного: экспрессивность и эстетизм способны помочь интегрироваться детям в общество, не потеряв свою реальность, интересы, при этом обогащая свой личный мир.

Сама по себе адаптивная физическая культура способствует оптимизации физического состояния и развития лица с ограниченными возможностями здоровья в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции [2]. Учитывая, что фигурное катание развивает вестибулярный аппарат, координацию, баланс, укрепляет иммунитет и, конечно, мышечный корсет, именно этот вид спорта, по нашему предположению, способен позитивно влиять на мышление ребенка, помогая корректировать пространственную оценку в силу ограниченности ледовой площадки, а также развивать произвольность в движениях. Все эти качества могут послужить реальным инструментом для адаптации детей с расстройствами аутистического спектра (PAC) к социуму.

В.Е. Каган [3] определяет детский аутизм как разновидность психического недоразвития, обусловленное врожденной или рано приобретенной слабостью подкорковых и дienceфальных систем, особенно, активирующих систем ствола мозга. Именно этим объясняется недостаточность безусловно-рефлекторных реакций, грубые нарушения внимания, склонность невидящим взглядом скользить по окружающим лицам и предметами, бесцельность движений, длительная неспособность овладеть более сложными навыками и, главное, длительная задержка формирования самосознания, комплекса «Я», что сказывается в склонности говорить о себе в третьем лице, в подражательности речи и действий. Каннер, рассматривая аутизм как врожденное психическое расстройство, в своем исследовании [6] также обнаружил, что у детей с аутизмом выражены одиночество, замкнутость, стереотипии в поведении, а также повышенна тревожность.

Для детей, подверженных риску развития PAC, необходима комплексная двигательная деятельность. Что касается методов, существует настоятельная необходимость в разработке новых практических подходов, основанных на принципах движения и моторного обучения для детей с аутизмом [5].

Коммуникативные нарушения у людей с PAC могут быть, по крайней мере частично, вызваны дефицитом базовых перцептивно-моторных процессов (например, оценкой способности к действию). Способность к взаимодействию с социумом у детей с PAC развивается иначе, чем у нормотипичных сверстников: позже и медленнее, с опережением или отставанием в разных аспектах [7].

С помощью физического, психологического, педагогического сопровождений педагоги АФК совершенствуют и когнитивные способности детей, а также оптимизируют двигательные функции. Учитывая, что одной из значимых проблем для тренеров и педагогов детей с PAC является поведенческий компонент, то целью занятий адаптивным фигурным катанием может послужить улучшение психологического состояния детей с PAC посредством регулярных занятий фигурным катанием, а также помочь интегрироваться в социум, улучшив физические качества, снизив тем самым тревожность, развивая эмоциональный интеллект ребенка.

Физическая активность влияет на повышение работоспособности, а фигурное катание ориентировано и на развитие эластичности мышц, ведь особое внимание уделяется растяжке, хореографии. Специальная физическая подготовка ориентирована на развитие координации и вестибулярного аппарата, что, в свою очередь, способно стимулировать произвольность движений с последующей возможностью корректировки поведенческих реакций.

Организация и методы исследования:

В опросе (май 2024) приняли участие родители 14 спортсменов школы адаптивного фигурного катания «Хрустальные пазлы» (г. Москва). В авторской анкете динамики развития психологических и функциональных качеств детей с PAC родителям было предложено проанализировать процесс влияния тренировок на физическое состояние и общее развитие детей с PAC. Возраст атлетов варьировался от 5 до 17 лет: 5 лет (14,3%), 7 лет (21,4%), 8 лет (14,3%),

9 лет (14,3%), 10 лет (14,3%), 12 лет (14,3%), 17 лет (7,14%). При этом 36% подопечных занимаются регулярно фигурным катанием 3 и более лет, 15% – 1,5 года, 35% – от полугода до года и еще 14% – менее четырех месяцев. У 50% детей основной диагноз – РАС, у 35% – атипичный аутизм, у 7,5% – ЗПР и еще у 7,5 % – синдром Дауна. 7% детей занимается на данный момент индивидуально с тренером, остальные 93% – в группе. Выборка достаточно неоднородна в силу специфики вида спорта, а также по причине маленькой численности групп, так как тренировочный подход предполагает персонализацию и безопасность.

Результаты исследования:

В анкете мы детализировали основные дефициты ребенка на момент начала занятий в школе адаптивного фигурного катания «Хрустальные пазлы» (была возможность выбора нескольких вариантов ответа): сниженная концентрация внимания – у 93% детей, низкий уровень самоконтроля – у 64%, низкая переключаемость внимания – у 50%, низкая мотивация – у 43%, агрессия и аутоагressия – у 42%, вокализации – у 36%, гиперактивность – у 29%, высокая тревожность – у 29%.

Динамика дефицитов ребенка и рефлексия на этот счет родителей показали, что улучшения ребенка в физическом состоянии и ментальном связаны с регулярными занятиями адаптивным фигурным катанием. У 79% детей повысился уровень выносливости, у 79% – развитие ловкости (быстрое освоение новых элементов и задач), у 64% развитие быстроты (улучшение скорости реакции), у 57% детей улучшились физические кондиции (осанка, укрепление мышечного корсета), а развитие силы – у 43%.

В этот период времени параллельно родителями были замечены и изменения в социальном взаимодействии детей с окружающими с начала регулярных занятий адаптивным фигурным катанием. 86% детей начали или стали лучше коммуницировать с другими взрослыми и детьми, у 57% появилась или улучшилась коммуникация с семьей. Вместе с этим мы поинтересовались, через какое время ребенок начал посещать помимо ледовых занятий другие секции по физической подготовке: с первой недели занятий – 72%, спустя один-три месяца – 14%, спустя 4–6 месяцев – 7%, через год – 7%.

Выходит, что у детей школы адаптивного фигурного катания «Хрустальные пазлы» развитие социальной интеграции напрямую сопряжено с развитием их физических качеств. На наш взгляд, именно фигурное катание способно активнее развить ребенка физически и ментально в силу его многозадачности. Таким образом, адаптивное фигурное катание служит опорой для интеграции детей с РАС в общество нормотипичных людей.

Выводы. Уникальность фигурного катания для детей с особенностями заключается в его метапредметности, решении комплекса задач. Повышается концентрация внимания, снижается тревожность, управляемыми в разной степени становятся агрессия и аутоагрессия, а также улучшаются физические качества ребенка: он становится выносливее, его мышцы – эластичнее, а координация повышается. Помимо перечисленных факторов, родителями отмечено улучшение коммуникации и сотрудничества не только с другими детьми, но и со взрослыми.

Мы убеждены, что внедрение игровых технологий сможет помочь стабилизировать состояние детей с РАС в аспекте самостоятельности, повышению их работоспособности, а также мотивации. Помимо этого, игра влияет на развитие произвольности движений, формирование субъективизма, способствует развитию саморефлексии. Учитывая эти особенности, мы планируем включить игровую деятельность в тренировочный процесс для улучшения процесса интеграции в общество детей с РАС. Ведь коллективная двигательно-игровая деятельность помогает развивать различные качества, умения и навыки дошкольников с РАС [1].

В дальнейших исследованиях мы изучим и соревновательную деятельность как еще один «тренажер» социальных навыков детей с особенностями, ведь соревновательный процесс может научить регуляции тревожности как детей, так и их родителей, самоконтролю, рефлексии, а также может способствовать укреплению волевых качеств. Мы планируем исследовать и

эту часть спортивного аспекта занятий адаптивным фигурным катанием с точки зрения позитивного влияния фигурного катания на социализацию и абилитацию детей с РАС.

Важно сформировать технологию стимулирования двигательной активности, которая предположительно сможет сказаться и на успешной социальной адаптации (в будущем) детей с РАС через занятия адаптивным фигурным катанием.

Литература:

1. Волошина, Л. Н., Галимская, О. Г., Панасенко, К. Е., Шинкарева, Л. В. Оценка двигательного развития детей с расстройствами аутистического спектра // Физическая культура. Спорт. Туризм. – 2023. – Т. 8. №1. – С. 77–82.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 616 с.
3. Каган, В. Е. Аутизм у детей: для педиатров, детских психоневрологов, дефектологов / В. Е. Каган. – Ленинград: Медицина. Ленингр. Отд-ние, 1981. – 206 с.
4. Шакирова, А. В. Аутизм и спорт. Методика обучения фигурному катанию на коньках как средство абилитации детей с расстройствами аутистического спектра / А. В. Шакирова. – Москва: Спорт, 2019.
5. Bhat, N., Landa, R. J., Galloway, J. C. (2011). Current perspectives on motor functioning in infants, children, and adults with autism spectrum disorders. *Physical therapy*, 91(7), 1116–1129. DOI:10.2522/ptj.20100294
6. Kanner, L. (1943). Autistic disturbances of affective contact. *The Nervous Child*, 2(3), 217–250.
7. Sally, A. Linkenauger, Matthew D. Lerner, Veronica, C. Ramenzoni, Dennis R. Proffitt A perceptual-motor deficit predicts social and communicative impairments in individuals with autism spectrum disorders // 2012, 5(5), 352–362. DOI: 10.1002/aur.1248.

УДК 796.81.015.1-056.263

Прокопьев А.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Северьянова М.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У БОРЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Аннотация. В статье рассмотрены особенности организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе у борцов с нарушением слуха. Представлены результаты опытно-экспериментальной работы по совершенствованию учебно-тренировочного процесса у борцов с нарушением слуха.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, вольная борьба, обучающиеся с нарушением слуха.

Введение. В сложившихся социально-экономических условиях анализ положения физкультурного образования детей с ограниченными возможностями позволяет сделать вывод о том, что для детей такой категории необходимо организовать систему дополнительного физкультурного образования, разработать программно-нормативные и организационно-методические основы дополнительного физкультурного образования. Специалисты утверждают, что уровень адаптации таких детей значительно повысится, если в качестве средства педагогической коррекции использовать дополнительные занятия физической культурой и спортом. Специальные формы и методы организации физкультурно-оздоровительных, тренировочных занятий и соревнований позволят повысить социально-трудовую адаптацию выпускников специальных (коррекционных) учреждений и в конечном счете помогут интегрировать их в общество.

Немаловажными условиями являются крепкое соматическое и психическое здоровье, физическая дееспособность и прочная интегрированность глухих в социум, которые возможны лишь в случае вовлеченности данного контингента в активные формы занятий физическими упражнениями. Одной из таких форм является спортивная борьба. В настоящее время свое необходимое теоретическое и экспериментальное обоснование получили научные идеи и концептуальные положения, раскрывающие сущность, целевое назначение, задачи, функции, принципы и технологии спортивной борьбы. В то же время результаты анализа специальной литературы свидетельствуют о том, что использование спортивной борьбы в адаптивном физическом воспитании глухих еще не выступало предметом специально организованного исследования.

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился нами с сентября 2023 г. по март 2024 г. на базе Республиканской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интернат 1 вида г. Якутска.

В эксперименте было задействовано 28 учащихся коррекционной школы-интернат. Для оценки эффективности использования нашей методики были организованы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы в возрасте 11–13 лет, в составе 14 и 14 человека соответственно. До начала педагогического эксперимента по исследуемым показателям между ЭГ и КГ не было выявлено достоверных различий, т. е. группы были однородными.

В ходе эксперимента в КГ все учебные занятия проводились согласно стандартной программе по физическому воспитанию для школ глухих детей. Программа включает 2 урока физической культуры в неделю, 2 урока лечебной физической культуры по 40–50 минут и 1 индивидуальное занятие по интересам.

ЭГ занималась в секции вольной борьбы по программе вольной борьбы для детско-юношеских спортивных школ, составленного на основе типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ №390 от 28.06.2001 года. Программу разработали профессор кафедры борьбы РГАФК, заслуженный тренер РФ Б.А. Подливаев и профессор кафедры борьбы института спортивных единоборств г. Красноярска, заслуженный тренер РФ Д.Г. Миндиашвили. Экспериментальная программа включала следующие формы занятий: 3 урока физической культуры в неделю и 3 дополнительных учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе.

Сравнительный эксперимент был проведен на 28 мальчиках в возрасте от 11 до 13 лет Республиканской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната. В ходе педагогического эксперимента исследовалось физическое развитие учащихся 11–13 лет экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ). На начало эксперимента между мальчиками ЭГ и КГ нами не было выявлено существенных различий в показателях физического развития.

Уровень развития быстроты на базе оценки результатов в беге на 30 м. с высокого старта у мальчиков ЭГ составил $6,1 \pm 0,5$; в КГ – $6,24 \pm 0,16$ с. Результаты в прыжках в длину с места, характеризующие уровень развития скоростно-силовых способностей детей, в начале эксперимента составили: у мальчиков ЭГ – $165,4 \pm 3,8$; в КГ – $164,7 \pm 3,4$ см.

Уровень развития силовых способностей на основе оценки результатов динамометрии правой кисти у мальчиков ЭГ на начало эксперимента составил $17,2 \pm 1,2$; в КГ – $17,1 \pm 1,4$ кг. Показатели динамометрии левой кисти составили ЭГ – $15,6 \pm 0,94$; в КГ – $15,1 \pm 1,2$ кг.

Результаты исследования. Анализируя результаты, полученные в ходе годичного педагогического эксперимента, можно сделать вывод о значительном и достоверном повышении уровня развития физических качеств, что нашло свое отражение в более существенных темпах прироста у глухих мальчиков ЭГ по сравнению с КГ. В КГ также произошли положительные изменения, но прирост показателей в них был значительно ниже по сравнению с ЭГ.

За период исследования результаты в беге на 30 м с высокого старта у мальчиков ЭГ улучшились на 0,73 с ($T=11,96\%$), что составило $5,37 \pm 0,14$ с $0=3,56$; в КГ данный показатель составил 0,45 с ($T=7,21\%$) и равнялся $5,79 \pm 0,15$ с $0=2,14$.

Проводя анализ развития скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места), нами выявлено, что у мальчиков ЭГ средние результаты повысились на 24,3 см (Т = 14,6%), что составило $189,7 \pm 3,6$ см, а у мальчиков КГ – на 15,4 см (Т = 9,35%) – $180,1 \pm 3,2$ см.

Анализируя изменения средних результатов в тесте «бег на 500 м», с учётом времени преодоления дистанции, характеризующих общую выносливость, нами были получены следующие данные: в ЭГ результаты улучшились на 44,4 с (Т = 24,90%), а в КГ – 22,5 с (Т = 12,7%), что составило $133,9 \pm 4,7$ с и $154,2 \pm 3,8$ с, соответственно.

Рассматривая изменения показателей, выявляющих степень силовых способностей, можно отметить значительные изменения показателей динамометрии кистей рук у испытуемых ЭГ. Так, результат в динамометрии правой кисти увеличился к концу эксперимента на 16,9 кг, что составило $34,10 \pm 2,00$ кг., левой кисти на 17,3 кг., что составило $32,90 \pm 2,20$ кг. Результаты, полученные в КГ на правой кисти составили 10,8 кг что составило $27,90 \pm 2,10$ кг., левой кисти на 10,2 кг., что составило $25,30 \pm 1,8$ кг.

Следует подчеркнуть, что, по нашему мнению, изменения в показателях динамометрии кистей рук в ЭГ произошли в результате применения в учебно-тренировочном процессе специальных комплексов упражнений, направленных на развитие силы кистей рук, которые играют немаловажную роль в борьбе.

Таким образом, характеризуя исходные и конечные показатели физической подготовленности учащихся 11–13 лет КГ и ЭГ можно заключить, что посещение детей экспериментальной группы секции вольной борьбы позволило повысить уровень физической подготовленности учащихся.

Выводы. 1. Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что исследованию физической подготовки глухих детей в последнее время уделяется особое внимание, но вместе с тем проблема разработки инновационных педагогических технологий, методов и методик построения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе остается недостаточно изученной. В литературе отсутствуют данные об особенностях использования учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе для повышения физической подготовленности учащихся. Основной отличительной чертой работы с глухими спортсменами являются наглядный метод. Это способ передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении. Также широко используется визуальное восприятие средств наглядной агитации. Это фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке. Также используется метод вербального общения (жестовая речь). Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора. Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения о скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями.

2. В ходе проведенного эксперимента выявлено динамика повышения уровня физической подготовленности у мальчиков ЭГ по сравнению с КГ. У мальчиков ЭГ произошло улучшение показателей скоростного качества (бег 30 м с высокого старта) на 11,96%, в КГ данный показатель составляет 7,21%, в скоростно-силовом качестве (прыжок в длину с места) ЭГ средние результаты повысились 14,6%, а у мальчиков КГ на 9,35%. Прирост динамометрии правой кисти у мальчиков ЭГ составили 98,25%, левой кисти – 110,87%, становой динамометрии – 12,69%. В КГ на правой кисти – 63,15%, на левой – 67,54%, становой динамометрии – 9,86%.

3. Обоснована методика применения средств и методов учебно-тренировочного занятия по вольной борьбе с учетом основных особенностей спортсменов с поражением слухового аппарата. При применении специальных средств и методов физического воспитания глухих спортсменов по вольной борьбе у учащихся ЭГ уровень физической подготовленности изменился в положительную сторону. Таким образом, наше исследование учебно-

тренировочного процесса инвалидов по слуху по вольной борьбе в коррекционной школе показало повышение общих физических качеств спортсменов.

Литература:

1. Аксенова, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. – Москва: Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. Байкина, Н. Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих: учеб. пособие / Н. Г. Байкина, Б. Г. Сермеев. – Москва: Советский спорт, 1991. – 64 с.
3. Грец, Г. Н. Физическая реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов на основе применения средств физической культуры и специализированных тренажерных устройств: дис. д-ра пед. наук / Г. Н. Грец. – Смоленск, 2008. – 272 с.
4. Овсянникова, Е. Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания: дис. канд. пед. наук / Е. Ю. Овсянникова, Е. Ю. Киров. – 2006. – 158 с.
5. Подливаев, Б. А., Миндиашвили, Д. Г., Грузных, Г. М., Купцов, А. П. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2003.

УДК 796.325

Сабарайкин С.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕВЕРО- ВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. М.К. АММОСОВА

Аннотация. В данной статье рассматривается как волейбол один из эффективных средств физического воспитания, который позволяет укреплять здоровье, закаливать организм занимающихся, содействовать их всестороннему развитию и привитию им жизненно важных двигательных навыков, отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха.

Ключевые слова: волейбол, двигательная активность, физическое воспитание, гигиенические аспекты.

Поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого человека является существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения.

Объем двигательной активности – величина индивидуальная, складывающаяся под влиянием генетической программы и влияний внешней среды. Степень влияния внешних и внутренних факторов на двигательную активность существенно меняется с возрастом. Считается, что в дошкольном возрасте объем двигательной активности детерминируется в основном биологическими факторами, а в школьном возрасте и у взрослых – преимущественно социальными. По данным ВОЗ, одна из характерных особенностей современного образа жизни состоит в сокращении объемов двигательной активности в сочетании с нервно-психическими перегрузками, что характерно как для взрослого, так и для детского населения. В настоящее время до 70 % людей старшего возраста страдают недостатком двигательной активности, последствиями которого является снижение работоспособности и рост заболеваемости.

Обеспечение оптимального уровня двигательной активности и формирование устойчивой потребности в движении – одна из многочисленных функций физического воспитания, способствующих достижению его обобщающей цели – формированию физической культуры личности.

Волейбол – одно из эффективных средств физического воспитания. Он позволяет укреплять здоровье, закаливать организм занимающихся, содействовать их всестороннему развитию и привитию им жизненно важных двигательных навыков, отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха. Эта игра благоприятна для здоровья людей разного возраста – и пожилых, и молодых.

На базе СВФУ работает спортивная секция по волейболу, где 2 раза в неделю занимаются люди разных профессий в течение года, чей возраст начинается с 35 лет до 55 лет, помимо этого они в выходные дни регулярно участвуют в различных соревнованиях городской лиги ветеранов и республиканских турнирах. Вершиной занятий волейболом являются соревнования. Среди пожилых людей проводятся соревнования разного уровня, которые и являются стимулом к тренировкам.

Каково же влияние волейбола на организм человека? Несложная тактика игры и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником делают игру общедоступной. Нагрузки же, воздействующие на организм занимающихся, достаточно умеренны. Наиболее сильно физически воздействующее упражнение – бег используется в небольших дозах. Интенсивность основных движений в волейболе (удары по мячу, рывки на 2–6 м, прыжки) зависит от темпа игры, который можно варьировать в широких пределах. Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата: помогает выработке таких жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы; снимает умственную усталость. Игровые приемы, выполняемые в прыжке (блокирование), являются хорошим координирующим средством. Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Он приучает к коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, учит быть дисциплинированным, оказывать помочь партнеру.

По единодушному мнению, медиков и специалистов по физической культуре и спорту лечебно-оздоровительные возможности волейбола огромны.

Люди среднего и пожилого возраста, играя в волейбол, получают отличную физическую разрядку, активно и эмоционально отдыхают.

Мы говорим о волейболе как о целебном средстве, но в этом лишь одно из его достоинств. Многоликость волейбола и такие его качества, как доступность, несложное материальное обеспечение, относительно небольшая техническая сложность, подчеркивают его место в арсенале средств борьбы за здоровье и долголетие человека.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональной деятельности организма. Большинство игровых приемов, так или иначе, связано с максимальным проявлением быстроты, силы, ловкости. Большая двигательная активность спортсменов на площадке ограниченного размера и постоянно меняющихся ситуаций игры, доводит физическую нагрузку до предела: частота сердечных сокращений у волейболистов достигает 180-200 ударов в минуту, а потери веса доходят до 3 кг.

Оздоровительные силы природы используются как относительно самостоятельные средства закаливания и оздоровления организма занимающихся. Данный путь предполагает проведение систематических закаливающих процедур, таких как дозированные солнечные ванны, водные процедуры, обливания, обтирания, купания в реках и водоемах, пребывание в условиях среднегорья. При этом, если не нарушается мера приспособительных возможностей организма, укрепляется здоровье и повышается физическая работоспособность. В свою очередь, закаленный человек в состоянии систематически, без пропусков эффективно заниматься физическими упражнениями. К гигиеническим факторам как средствам физического воспитания относятся: личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха, спортивного костюма и т. д.); соблюдение режима сна (его нарушение может начисто снять положительный эффект занятий физическими упражнениями и даже повредить здоровью); соблюдение режима питания,

нарушение которого также снижает результат физического воспитания; соблюдение режима труда и отдыха. Вполне понятно, что непосильный отдых и безделье губит не только здоровье, но и духовную сущность человека. Все эти гигиенические факторы, при условии их грамотного использования, во-первых, само по себе укрепляют здоровье занимающихся и увеличивают их общую работоспособность; во-вторых, они способствуют повышению эффекта занятий физическими упражнениями. Поэтому в принципе только комплексное использование в процессе физического воспитания всех его средств – физических упражнений и труда, оздоровительных сил природы и соблюдение гигиенических условий – обеспечивает полноценный, стабильно положительный результат. Недооценка любого средства или отдельной его составляющей может свести на нет все усилия в деле физического воспитания, либо привести в конечном итоге к негативным последствиям.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но развита как игра ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

В настоящее время волейбол является один из популярнейших и массовых видов спорта в мире, России. На «бытовом уровне» волейболом в мире занимаются (минимум раз в неделю) около миллиарда человек.

Многоликость волейбола и такие его качества, как доступность, несложное материальное обеспечение, относительно небольшая техническая сложность, подчеркивают его место в арсенале средств борьбы за здоровье и долголетие человека.

Люди среднего и пожилого возраста, играя в волейбол, получают отличную физическую разрядку, активно и эмоционально отдыхают. Установлено, что занятия волейболом:

- а) способствуют повышению умственной работоспособности;
- б) помогают улучшить внешний вид, подтянуто выглядеть перед коллегами;
- в) отвлекают от постоянно повторяющихся, монотонных будней, дают возможность сменить обстановку;
- г) компенсируют недостаток двигательной активности;
- д) помогают сменить вид двигательной деятельности с пассивного на активный;
- е) предоставляют возможность неформального общения людей разного пола, возраста, имеющих различные научные степени, звания и должности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой на основе волейбола являются эффективным средством повышения стрессо и психо-устойчивости населения, которая определяет общее состояние здоровья людей и продолжительность жизни.

Здоровье населения является основной ценностью и богатством нации и государства.

Литература:

1. Айриянц, А. Волейбол: учебник для физ. ин-тов / А. Айриянц. – Москва: Физкультура и спорт, 1968.
2. Вишня, П. М. Обучая волейболу. Физическая подготовка / П. М. Вишня // Физическая культура в школе. – 2012. – №4. – С. 23–27.
3. Жула, В. П. Развитие двигательных умений студентов при выполнении передачи мяча двумя руками снизу в процессе занятий волейболом / В. П. Жула // Физической воспитание студентов. – 2014. – №6. – С. 13–16.
4. Железняк, Ю. Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский. – Москва, 1998.
5. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учебник для студентов педагогических вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2012. – 518 с.
6. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю. Н. Клещев. – Москва: СпортАкадем-Пресс, 2002. – 192 с.

Якушева А.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ

Аннотация. Статья посвящена выявлению и анализу актуальных направлений в научно-педагогических исследованиях отечественных авторов по применению средств плавания в системе физического воспитания в средних общих, средних профессиональных и высших учебных заведениях. Методы исследования: теоретический анализ отечественных докторских исследований последних десятилетий, изучение опыта педагогической деятельности. Отмечены основные аспекты применения средств плавания и особенности методики их использования.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, средства плавания, физическая культура.

Целью статьи является анализ и выявление актуальных направлений в научно-педагогических исследованиях по физической культуре в образовательных учреждениях для теоретического подтверждения применения средств плавания в системе физического воспитания вуза в специальных медицинских группах.

Обзор научных работ и выявление актуальных направлений по исследуемой проблематике с учетом специфики российской системы образования представлены в нижеследующей таблице (таб. 1).

Таблица 1
Средства плавания в научно-педагогических исследованиях

Автор	Целевая группа	Медицинская группа	Особенности методики
1	2	3	4
О.А. Мельникова	студенты вузов	СМГ, дисплазия соединительной ткани	учет фенотипических признаков
В.В. Дрогомерецкий	студенты вузов	СМГ, нарушения суставно-связочного аппарата	оздоровительное плавание в комплексе с упражнениями в воде
Н.Ф. Иванушкина	студенты вузов	СМГ	учет метео- и геомагнитных факторов
Е.О. Кашмина	студенты вузов	СМГ	учет сезонов года влияние сезонных ритмов на организм
Т.Ю. Карась	студенты ссузов	ПГД	гендерный подход, учет психофизического состояния
Е.Е. Перепелица	студенты вузов	ОМГ	раннее применение средств и приемов обучения плаванию в условиях глубокого бассейна
С.Ю. Турчанинов	школьники	ОМГ	массовое обучение детей плаванию для решения проблемы несчастных случаев на воде

Окончание таблицы 1

1	2	3	4
Н.Н. Котьков	студенты ссузов	ОМГ	сочетание средств плавания с энергоемкими физическими упражнениями
А.В. Орехова	студенты вузов спортивных специализаций	ОМГ	учет специфики освоения навыка плавания
Л.Д. Царегородцева	студенты вузов	ОМГ	учет исходного психоэмоционального состояния

Согласно таблице целевыми группами рассматриваемых научных исследований с применением средств плавания являются обучающиеся средних общих, средних профессиональных, высших образовательных учреждений основной медицинской группы (далее ОМГ), подготовительной медицинской группы и специальной медицинской группы (далее СМГ).

В данных научно – педагогических исследованиях отмечается необходимость применения различных методик при обучении плаванию у студентов ссузов, вузов и школьников. Исследователи предлагают использовать оздоровительное плавание в комплексе со специальными упражнениями в воде [1], в том числе с энергоемкими физическими упражнениями [5], воздействовать средства и приемы обучения плаванию в условиях глубокого бассейна на раннем этапе [8], totally обучать детей плаванию для решения проблемы несчастных случаев на воде [9] и др.

Аспекты использования плавания в основных, подготовительных и специальных медицинских группах рассматриваются достаточно широко и с учетом:

- 1) внешних факторов (сезонность времен года [4], метео- и геомагнитные параметры [2] и др.);
- 2) внутренних факторов (психофизическое, психоэмоциональное состояния [3; 10] и др.);
- 3) социальных характеристик (гендер [3], возраст [10]);
- 4) состояния здоровья, учет определенных заболеваний (дисплазия соединительной ткани [6], нарушения суставно-связочного аппарата [1]);
- 5) специфику освоения навыка плавания [7].

Широкий спектр научно-педагогических исследований по физическому воспитанию с использованием средств плавания доказывает актуальность и востребованность изучения данной проблематики. При этом анализ отечественных диссертационных исследований по применению средств плавания в образовательных учреждениях Российской Федерации выявил недостаточное изучение проблемы физического воспитания студентов СМГ с избыточным весом, что является перспективой исследования автора статьи.

Анализ актуальных направлений по физическому воспитанию с использованием средств плавания показал также, что при обучении плаванию студентов и школьников необходимо учитывать различные факторы, которые касаются особенностей методики обучению плаванию и учет индивидуальных особенностей организма обучающихся.

Литература:

1. Дрогомерецкий, В. В. Коррекция нарушений суставно-связочного аппарата студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания: дис. ... канд. пед. наук / В. В. Дрогомерецкий. – Белгород, 2012. – 239 с.
2. Иванушкина, Н. Ф. Проектирование методики физического воспитания студентов специальной медицинской группы на основе учета метеофакторов и геомагнитной обстановки: дис. ... канд. пед. наук / Н. Ф. Иванушкина. – Тула, 2013. – 198 с.
3. Карась, Т. Ю. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждений среднего профессионального образования с использованием средств плавания: дис. ... канд. пед. наук / Т. Ю. Карась. – Хабаровск, 2006. – 166 с.
4. Кашмина, Е. О. Дифференцированная методика физического воспитания студентов специальной медицинской группы на основе учета сезона года: дис. ... канд. пед. наук / Е. О. Кашмина. – Тула, 2012. – 142 с.

5. Котьков, Н. Н. Плавание как базовое средство физической подготовки учащихся среднего специального образовательного учреждения: дис. ... канд. пед. наук / Н. Н. Котьков. – Тула, 2000. – 168 с.
6. Мельникова, О. А. Методика дифференцированного обучения плаванию студентов специальной медицинской группы с учетом фенотипа: дис. ... канд. пед. наук / О. А. Мельникова. – Омск, 2006. – 191 с.
7. Орехова, А. В. Дифференцированный подход при изучении дисциплины «Плавание» студентами различных спортивных специализаций: дис. ... канд. пед. наук / А. В. Орехова. – Санкт-Петербург, 2002. – 151 с.
8. Перепелица, Е. Е. Рациональное использование средств и методов начального обучения плаванию студентов в условиях глубокого бассейна: дис. ... канд. пед. наук / Е. Е. Перепелица. – Хабаровск, 2004. – 146 с.
9. Турчанинов, С. Ю. Плавание – жизненно важный навык: дис. ... канд. пед. наук / С. Ю. Турчанинов. – Ярославль, 2005. – 129 с.
10. Царегородцева, Л. Д. Коррекция психофизического состояния студентов средствами плавания: дис. ... канд. пед. наук / Л. Д. Царегородцева. – Москва, 2005. – 158 с.

УДК 37.037

Николаева Э.П.

ГБУ РС(Я) «Республиканский центр
адаптивной физической культуры и спорта»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ «ХАБЫЛЫК И ХААМЫСКА» – ДОСТУПНЫЙ ВИД СПОРТА ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья путем вовлечение настольными играми.

Ключевые слова: коррекция, релаксация, рекреация, хабылык, хаамыска, Джакколо, Новус, Шаффлбординг, Корнхолл.

В Республике Саха (Якутия) в последнее десятилетие уделяется повышенное внимание на реабилитацию и социальную адаптацию инвалидов. Основным координатором и организатором мероприятий по физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) является Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта (далее Центр).

С ноября 2015 года в расписание занятий Центра для людей с ОВЗ включают настольные игры, где в спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных и специализированных школ, интернатов, взрослое население.

Основатель современных игр Андрей Иванович Донской считает, что «эти игры являются одним из важных инструментов реабилитации инвалидов, а также составной частью традиционной культуры народа саха в сохранении и развитии народных традиций, культуры, национальных видов спорта».

Национальные настольные игры благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, улучшают кровообращение. Регулярная нагрузка в виде физических упражнений положительно влияет на работу ЦНС (центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата), развивает координацию движений, мышление, внимание и память и вестибулярной устойчивости. Улучшает работу всех групп мышц, подвижность суставов, позвоночного столба, развивает мелкую моторику рук.

Игра отвечает по всем параметрам АФК, в первую очередь, **коррекция** (исправления недостатков) (латин. Correction); **релаксация** – (снижения тонуса скелетной мускулатуры, ослабление, расслабление, борьба со стрессом); рекреация. «**Рекреация**» от лат. recreo означает восстановление, освежение сил, развлечение, отдых. Поэтому игру можно смело назвать важным инструментом в реабилитации инвалидов.

Спортивные национальные игры хабылык/хаамыска оптимально развиваются такие основные физические качества, как ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, реакция, развиваются точность движений. Очень важно оставаться активными пожилым людям, так как с возрастом мозговая активность существенно снижается, а также появляются проблемы с памятью. В данном случае, речь не идет о большом спорте, однако, следует себя приучить заниматься двигательной деятельностью и играть в очень доступную настольную игру. Хаамыска/хабылык малотравматичен, доступен для всех возрастов и всех групп с различными нозологиями среди лиц с ОВЗ.

В центре на занятиях по национальным видам спорта выбраны упражнения, подходящие для лиц с ОВЗ с учетом нозологии, возраста занимающихся. Проводится мониторинг развития занимающихся. Результаты исследования работы за последние 5 лет показали, что у спортсменов физические качества такие, как быстрота, реакция, ловкость, гибкость и выносливость заметно увеличивается.

За 10 лет воспитанники успешно выступили на чемпионатах и первенствах по национальным настольным играм, достигли отличных результатов, наравне со здоровыми. На Играх В. Манчаары в 2021 г. в с. Бердигестях чемпионом среди лиц с ОВЗ стал В.Н. Новгородов, вторым призером стала Матвеева Русанда, третьим призером – Кетехов Владимир.

Захарова Ульяна Афанасьевна, по нозологии – общее заболевание, после геморрагического инсульта, глубокий левосторонний гемипарез. За полгода научилась играть сложный вид иккилээх тоцсур. 4 раза в год исследуется у спортивного врача центра, отслеживается улучшение двигательной функции и улучшение самочувствие и реакция движений. Так как игры хабылык, хаамыска развивают мелкую моторику, умственные способности, восстанавливаются утраченные функции мозга. Действительно, рука имеет большое «представительство» в коре головного мозга.

Кетехов Владимир Романович, с нарушением опорно-двигательного аппарата, в настоящее время мастер спорта РС (Я), играет сложные виды сэттэлээх хаамыска.

Никифорова Наталья Николаевна мастер спорта РС(Я), общее заболевание, научилась свободно играть и левой и правой рукой. В спорт пришла только в 60 лет.

Одним из важных достижений 2019 года стала разработка и утверждение в коллегии Минспорта нормативов на присвоение званий и разрядов по настольным играм «хабылык и хаамыска» для лиц с ограниченными возможностями здоровья, что дало большой толчок для развития и включения национальных настольных для лиц с ОВЗ в программу игр В. Манчаары.

Периодически организовываются различные мероприятия: посещение коррекционных школ-интернатов, оказывается методическая помощь муниципальным образованиям, проведены мастер-классы с выездом на российских регионах. г. Хабаровск г.Вяземск, г. Бикин, г. Ярославль Москва, ВДНХ. санаторий им. Горкий.; санаторий «БэсЧагда»; Крым г. Евпатория г. Иркутск; Казахстан г. Астана.

Мы регулярно проводим интегрированные спортивные мероприятия и содействуем созданию инклюзивных площадок для людей с ОВЗ, где активно занимаются более 60-ти человек.

Не ограничиваясь на занятиях только хаамыска/хабылык, мы начали знакомить всех желающих с такими настольными спортивными играми, как Джакколо, Новус, Шаффлборд, Корнхолл. По данным играм в онлайн- и офлайн- форматах проходят чемпионаты России и престижные международные соревнования. И наши воспитанники (более 30 человек) уже успешно продемонстрировали свою подготовку на этом высоком уровне и заняли призовые места.

Федерация настольных спортивных игр России развивает и популяризует настольные и напольные игры народов мира, которые с 2018 г. приобрели широкую популярность в нашем Центре.

– Новус, (Эстония, Латвия) Игра Новус – необычная интерпретация бильярда. Пожалуй, трудно найти другую игру, где бы так всесторонне не проявлялись физические, умственные и интеллектуальные возможности личности;

– Шаффлборд – зародилась в Англии, популярность приобрела в США;

– Джакколо (в Голландии – жульбак, в Германии названа в честь Джакко Шмидта), мировые чемпионаты проводятся с 1981 г.;

– Корнхол – самая популярная и любимая во всем мире игра. Некоторые говорят, что игра была изобретена в XIV веке в Германии. Каким бы ни было ее происхождение, игра КОРНХОЛ приобрела невероятную популярность и быстро распространилась по всей территории США;

– Керлинг – возник в Шотландии в начале XVI века;

– Кульбуто – к нам из Франции. Переводится как «валяшка-неваляшка», вроде нашего «Ваньки- Встаньки».

В процессе занятий НСИ формируются такие важные качества, мышление, внимание, умственные и интеллектуальные возможности личности, концентрированность и быстрая переключаемость, устойчивость, развитие двигательного аппарата, улучшение общего обмена веществ, деятельность всех органов и систем организма человека, развивается ловкость, координация, реакция, глазомер. Большое влияние оказывают на нервно-психическое развитие играющего. Игры вызывают спортивный азарт, становятся захватывающими и впечатляющими, развивается воля, сообразительность, смелость, наблюдательность, решительность, настойчивость, инициативность. Игры проводятся и на свежем воздухе, на закрытых, открытых помещениях, в домашних условиях и предприятиях, учреждениях.

На сегодняшний день по трем видам в чемпионате России итоги таковы: по корнхолу – 3 чемпиона, 6 призеров, по шаффлборду – 15 финалистов, 4 призера, по игре джакколо – 1 призер.

Таким образом, благодаря простоте и доступности игр, соревнования могут проводиться для всех категорий участников: молодежи и пожилых людей, для здоровых людей, инвалидов и лиц ограниченными возможностями здоровья. Самым главным мотивом для участия в играх является получение удовольствия, игра с другими регионами, здоровое соперничество и азарт игры, что сами по себе дарят приятные ощущения.

Литература:

1. Гамидова, С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / С. К. Гамидова; Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2012. – 19 с.
2. Донской, А. И. Хабылык. Хаамыска: өбүгэлэр ооннъуулара / А. И. Донской, Д. В. Сыромятников. – Якутск: Сахаполиграфиздат, 2004. – 44 с.
3. Федоров, А. С. Народные игры и забавы. Саха торут ооннъуулара / А. С. Федоров. – Якутск: Бичик, 2011. – 96 с.
4. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л. В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2003. – 464 с.

Савинов И.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Сентизова М.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Засимова Е.З.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ДИНАМИКА ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СЕВЕРО-ВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. М.К. АММОСОВА

Аннотация. В данной статье рассматриваются результаты медицинского осмотра первых курсов по нозологиям. За 5 лет исследование проходили 11778 студентов первого курса. Сделана попытка проследить динамику заболеваний, поступивших на первый курс, для рекомендации дальнейшего построения занятий по элективной дисциплине по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: медицинский осмотр, студенты, нозология, физкультурные группы.

Введение. Из-за суровых погодных условий, из-за низкого качества жизни на севере у людей в любом возрасте наблюдаются увеличение количества хронических заболеваний, большинство имеет сразу несколько хронических заболеваний. По логическому умозаключению принято думать, что в молодом возрасте все здоровые. В итоге, по распределениям на физкультурные группы в Северо-Восточном федеральном университете им. М.К. Аммосова в последние годы наблюдается увеличение количества студентов, занимающихся в специальной медицинской группе «А» и «Б», также некоторые отнесены в подготовительную группу, количество же занимающихся в основной группе резко снижается. Это наводит на вопрос как провести профилактику заболеваний и каких заболеваний. Есть ли увеличение количества заболеваемости какой-то определенной нозологии?

Цель исследования – выявить динамику хронических заболеваний студентов первого курса Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова.

Методика и организация исследования. Данное исследование проводилось с 2018 г. по 2023 г. на базе Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Нами были изучены методом анализа и синтеза результаты углубленного медицинского осмотра, проводимые специалистами Клиники СВФУ и спортивно-оздоровительного комплекса. Всего для изучения было охвачено 11778 студентов первых курсов.

Врачи распределяли по нозологиям: заболевания органов дыхания, заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания крови и системы кроветворения, заболевания органов зрения и придаточного аппарата, заболевания кожи, заболевания нервной системы, заболевания мочеполовой системы, заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания эндокринной системы, врожденные аномалии, травмы, другие заболевания, патологии не выявлено.

По результатам углубленного медицинского осмотра определяли физкультурные группы: основную группу, подготовительную группу, специальную медицинскую группу «А», специальную медицинскую группу «Б», направление на дополнительное обследование по месту жительства.

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1
Сравнительный анализ болезненности студентов I курса СВФУ (%)

Нозология	2018–2019	2019–2020	2020–2021	2021–2022	2022–2023
Заболевания органов дыхания	7,3	6,9	6,6	6,5	2,6
Заболевания желудочно-кишечного тракта	4,2	4,3	3,0	0,9	1,3
Заболевания сердечно-сосудистой системы	7,6	4,8	7,2	2,9	2,8
Заболевания крови и системы кроветворения	4,8	5,3	5,0	4,7	4,0
Заболевания органов зрения и придаточного аппарата	23,3	30,8	25,9	33,2	37,6
Заболевания кожи	2,1	2,6	2,1	2,0	1,7
Заболевания нервной системы	18,2	12,9	15,8	9,3	4,7
Заболевания мочеполовой системы	3,3	3,0	2,9	1,5	1,2
Заболевания опорно-двигательного аппарата	13,4	15,0	14,6	3,6	5,3
Заболевания эндокринной системы	9,9	7,6	12,8	4,1	6,5
Врожденные аномалии	0,9	2,4	1,1	1,8	1,8
Травмы	2,5	2,0	1,2	0,7	0,6
Другие заболевания*	2,6	2,3	2,0	3,7	4,0
Патологии не выявлено	0,0	0,0	0,0	25,2	26,0

В 2018–2019 гг. на первом месте по нозологиям были заболевания органов зрения и придаточного аппарата (23,3%), на втором месте заболевания нервной системы (18,2%), на третьем месте заболевания опорно-двигательного аппарата (13,4%).

В 2019–2020 гг. на первом месте по нозологиям были заболевания органов зрения и придаточного аппарата (30,8%), на втором месте заболевания опорно-двигательного аппарата (15%), на третьем месте заболевания нервной системы (12,9%).

В 2020–2021 гг. на первом месте по нозологиям были заболевания органов зрения и придаточного аппарата (25,9%), на втором месте заболевания нервной системы (15,8%), на третьем месте заболевания опорно-двигательного аппарата (14,6%).

В 2021–2022 гг. на первом месте по нозологиям были заболевания органов зрения и придаточного аппарата (33,2%), на втором месте выявились студенты, где патологии не выявлено (25,2%), на третьем месте заболевания нервной системы (9,3%).

В 2022–2023 гг. на первом месте по нозологиям были заболевания органов зрения и придаточного аппарата (37,6%), на втором месте выявились студенты, где патологии не выявлено (26%), на третьем месте заболевания эндокринной системы (6,5%).

По данным углубленного медицинского осмотра выявляется, что на первом месте всегда по нозологиям являются заболевания органов зрения и придаточного аппарата. На втором и третьем местах в большинстве случаев выявляется заболевания нервной системы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Также нужно отметить, что не прослеживается точной динамики по остальным нозологиям.

Нестабильный разброс в показателях нозологии в течение пяти лет, выявление разной патологии в отдельные периоды и отсутствие одной в другой период углубленного медицинского осмотра возможно указывает на более или менее высокую компетентность врачей.

Таблица 2

По распределению на физкультурные группы в %

Годы / Группы	2018–2019	2019–2020	2020–2021	2021–2022	2022–2023
Основная группа	61,6	68,4	71,6	78,3	72,5
Подготовительная группа	19,0	14,3	10,8	6,6	12,0
Специальная медицинская группа «А»	13,5	8,9	11,5	9,6	11,0
Специальная медицинская группа «Б»	5,9	6,5	6,1	5,0	4,3
Направление на дополнительное обследование по месту жительства	0,0	1,9	0,1	0,5	0,1

Наибольшее распределение в основную группу было в 2021–2022 гг., наименьшее в 2018–2019 гг. В подготовительную группу наибольшее распределение в 2018–2019 гг., наименьшее в 2021–2022 гг. В специальную медицинскую группу «А» наибольшее распределение в 2018–2019 гг., наименьшее в 2022–2023 гг. В специальную медицинскую группу «Б» наибольшее распределение 2019–2020 гг., наименьшее в 2022–2023 гг. Направленные на дополнительное обследование распределяются волнообразно.

Выводы.

1. Углубленный медицинский осмотр студентов первого курса Северо-Восточного университета им. М.К. Аммосова, в основном, проходит поверхностно. О чем свидетельствуют скачкообразность по нозологиям, появление нового распределения: патологий не выявлено.
2. По нозологиям нет четкой динамики, происходит скачкообразно.
3. Преподавателям элективной дисциплины по физической культуре и спорту необходимо индивидуализировать нагрузки в специальной медицинской группе «А».
4. Преподавателям необходимо на занятиях физической культуры обучать по нозологиям заболеваний по нарушениям здоровья.
5. В связи с высоким уровнем заболеваний органов зрения и придаточного аппарата среди студентов требуется разработка и внедрение дополнительных мер профилактики на базе учебного заведения.

Литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва: Научный консультант, 2018. – 98 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №5. – С. 5–12.
3. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах: учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. – Саратов: Вузовское образование, 2018. – С. 242.
4. Ким, Т. К. Оценка состояния здоровья студенческой молодежи на современном этапе / Т. К. Ким // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде – 2013 в Казани: Материалы Всероссийской научно-практической конференции / редкол.: Ф. Р. Зотова, Н. Х. Давлетова, М. Н. Савосина, Т. В. Зячук. – 2013. – С. 119–121.

Для заметок

Научное издание

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ЧТЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) – 2024**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции,
в рамках юбилейного мероприятия, посвященная 75-летию основания кафедры
Физического воспитания и памяти профессоров, Николая Калиновича Шамаева
и Валерия Пантелеимоновича Кочнева

Чебоксары, 2024 г.

Компьютерная верстка *А. Д. Федоськина*
Дизайн обложки *М. С. Федорова*

Подписано в печать 25.12.2024 г.

Дата выхода издания в свет 28.12.2024 г.

Формат 84×108/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Times. Усл. печ. л. 29,4. Заказ К-1394. Тираж 500 экз.

Издательский дом «Среда»
428005, Чебоксары, Гражданская, 75, офис 12
+7 (8352) 655-731
info@phsreda.com
<https://phsreda.com>

Отпечатано в Студии печати «Максимум»
428005, Чебоксары, Гражданская, 75
+7 (8352) 655-047
info@maksimum21.ru
www.maksimum21.ru