



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

XVII Всероссийская научно-практическая конференция
19 февраля 2021 года

Рекомендовано к публикации
редакционно-издательским советом СПбГУП

Санкт-Петербург
2021

Ответственные составители:

- И. В. Соколова**, заведующая кафедрой физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук, доцент;
А. С. Радченко, профессор кафедры физического воспитания СПбГУП,
доктор биологических наук

Редакционная коллегия:

- А. С. Радченко**, профессор кафедры физического воспитания СПбГУП,
доктор биологических наук;
И. В. Соколова, заведующая кафедрой физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук;
Е. В. Чистякова, доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук

Рецензенты:

- Н. Н. Венгерова**, доцент кафедры физической подготовки и спорта
Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого,
кандидат педагогических наук;
В. Н. Голубев, заведующий кафедрой нормальной физиологии
Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова (Санкт-Петербург),
доктор медицинских наук, профессор;
Ю. Н. Королев, доцент кафедры нормальной физиологии
Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова (Санкт-Петербург),
кандидат медицинских наук

Ф48 **Физическая культура и здоровье молодежи : XVII Всероссийская научно-практическая конференция, 19 февраля 2021 г. — Санкт-Петербург : СПбГУП, 2021. — 120 с. — ISBN 978-5-7621-1120-1. — Текст : непосредственный.**

Публикуются материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции, состоявшейся в Санкт-Петербургском Гуманитарном университете профсоюзов 19 февраля 2021 года.

В конференции принимают участие преподаватели высших и средних учебных заведений России, Беларуси, Украины, научные работники, специалисты по физической культуре и спорту. Авторы докладов рассматривают актуальные проблемы физического воспитания в вузах: научно-методическое обеспечение образовательного процесса, внедрение инноваций в организацию физической культуры и спорта, медицинское обслуживание, функциональную диагностику, другие теоретические и практические вопросы. Уделяется внимание развитию современного массового спорта, информационно-технологическим, культурологическим, социально-психологическим аспектам физкультуры, а также проблеме сохранения и укрепления здоровья молодежи.

Адресовано преподавателям и учителям физической культуры, тренерам, научным работникам, аспирантам, магистрантам и студентам.

БКБ 75

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

- А. С. Запесоцкий,**
*ректор СПбГУП, член-корреспондент Российской академии наук,
доктор культурологических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ*
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ 12
- И. В. Соколова,**
*заведующая кафедрой физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук, доцент*
НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. 14
- А. С. Радченко,**
профессор кафедры физического воспитания СПбГУП, доктор биологических наук
АДАПТИВНЫЕ ПЕРЕСТРОЕНИЯ В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ ЧЕЛОВЕКА
В РЕЗУЛЬТАТЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ 17
- Л. И. Лубышева,**
*профессор кафедры философии и социологии Российского государственного
университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва),
главный редактор журнала «Теория и практика физической культуры»,
доктор педагогических наук*
В ПОИСКАХ НОВОГО ПРОРЫВА:
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ КОНТЕНТ 21
- В. И. Григорьев,**
*заведующий кафедрой физической культуры
Санкт-Петербургского государственного экономического университета,
доктор педагогических наук, профессор*
СПЕЦИФИКА БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЯ
ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ГИБРИДНЫЙ ФОРМАТ ЗАНЯТИЙ
ЭЛЕКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. 23
- А. А. Сомкин,**
*профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского
государственного института кино и телевидения, доктор педагогических наук*
ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЦЕССА ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СТУДЕНТАМИ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА 27
- А. В. Зюкин,**
*профессор кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы
Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург), доктор педагогических наук;*
Н. В. Колесников,
*профессор кафедры физического воспитания Северо-Западного института
управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте РФ (Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук*
ПЕРИФЕРИЧЕСКАЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ КРОВИ ПЛОВЦОВ «МАСТЕРС» 29

Секция 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

- А. С. Радченко,**
*профессор кафедры физического воспитания СПбГУП,
 доктор биологических наук;*
- И. А. Кубанов,**
старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП
**ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СВЕКОЛЬНОГО СОКА
 ПРИ ЗАНЯТИЯХ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ
 ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 34**
- И. В. Соколова,**
*заведующая кафедрой физического воспитания СПбГУП,
 кандидат педагогических наук, доцент;*
- А. А. Бобер,
 Е. Р. Антропова,**
студентки III курса экономического факультета СПбГУП
**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ
 В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ 36**
- О. В. Орлова,**
доцент кафедры физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук
**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД
 ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
 В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ 38**
**АЛГОРИТМ УСПЕХА
 ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 39**
- Н. И. Перевозникова,**
*доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
 кандидат педагогических наук*
ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЙ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ 41
- Н. А. Захарова,**
доцент кафедры физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук
**К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИОННЫХ УСТАНОВОК
 СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
 В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ 43**
- Е. В. Чистякова,**
*доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
 кандидат педагогических наук*
**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ
 НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПбГУП 44**
- Е. В. Чистякова,**
*доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
 кандидат педагогических наук;*

А. С. Жолудева, <i>выпускница факультета искусств СПбГУП</i> ЗАНЯТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ И ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	46
И. А. Кубанов, <i>старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП</i> АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ КАК ОСНОВНОЙ МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТОВ	48
А. Г. Наседкина, <i>старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП</i> СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПбГУП	49
Л. Д. Алехин, <i>преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ СПбГУП ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ РУК	50
В. А. Котов, <i>преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП</i> ЗАНЯТИЕ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	52
А. С. Навныко, <i>преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП</i> СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	53
К. Н. Дементьев, <i>профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета, кандидат педагогических наук</i> К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОДХОДА В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ ОБУЧЕНИЯ	55
Н. В. Колесников, <i>профессор кафедры физического воспитания Северо-Западного института управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук;</i> О. Е. Понимасов, <i>доцент кафедры физического воспитания Северо-Западного института управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук;</i> Е. Г. Шубин, <i>профессор кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения, кандидат педагогических наук</i> ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ САМБО НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	56

К. А. Грачев,

*заместитель начальника кафедры физической подготовки
Военного института (инженерно-технического) (Санкт-Петербург),
кандидат педагогических наук;*

Н. В. Колесников,

*профессор кафедры физического воспитания Северо-Западного института
управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте РФ (Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук*

**ДИДАКТИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ СТРЕЛЬБЕ
ПО ДВИЖУЩИМСЯ ЦЕЛЯМ В ПОДВОДНОМ СПОРТЕ** 60

Л. В. Марищук,

*профессор кафедры психологии и конфликтологии
Российского государственного социального университета
(филиал в г. Минске, Беларусь), доктор психологических наук;*

А. А. Быкова,

*доцент кафедры физического воспитания Белорусского государственного
университета информатики и радиоэлектроники (Минск),
кандидат педагогических наук;*

Кан Яо,

*аспирант Белорусского государственного университета физической культуры
(Минск)*

**ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ИЗ КИТАЙСКИХ ПРОВИНЦИЙ
И МИНСКОЙ КОМАНДЫ К ИГРЕ БАСКЕТБОЛ** 64

М. Т. Лобжа,

*старший научный сотрудник Научно-исследовательского центра
Военного института физической культуры (Санкт-Петербург),
доктор педагогических наук, профессор;*

Л. В. Марищук,

*профессор кафедры психологии и конфликтологии
Российского государственного социального университета
(филиал в г. Минске, Беларусь), доктор психологических наук;*

И. В. Елсаков,

*начальник цикла физической подготовки Центра повышения квалификации
руководящих работников и специалистов МВД Республики Беларусь (Минск)*

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СО СЛУШАТЕЛЯМИ КУРСОВ
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ** 66

Д. В. Викторов,

*доцент кафедры физического воспитания и здоровья Южно-Уральского
государственного университета (Челябинск), кандидат педагогических наук*

**ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА** 68

Н. Г. Соколов,

*заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Российского государственного гидрометеорологического университета
(Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук, доцент;*

И. Я. Артемьев, <i>старший преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности Российского государственного гидрометеорологического университета (Санкт-Петербург)</i> О РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖОТРАСЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	69
Е. В. Густомясова, <i>старший преподаватель Южно-Уральского государственного университета (Челябинск)</i> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В ВУЗЕ КАК ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ФАКТОР	70
Г. И. Башлакова, <i>заведующая кафедрой водных видов спорта Белорусского государственного университета физической культуры (Минск), кандидат педагогических наук, доцент;</i> Ю. А. Апоник, <i>магистрант II курса кафедры водных видов спорта Белорусского государственного университета физической культуры (Минск)</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	71
Т. А. Дабига, <i>доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Тверского государственного университета, кандидат физико-математических наук;</i> Т. С. Зимятова, <i>магистр факультета физической культуры Тверского государственного университета</i> РАСЧЕТ СТОИМОСТИ ЗАТРАТ НА СОДЕРЖАНИЕ ВОЛОНТЕРОВ (На примере чемпионата мира по футболу 2018 г.)	73
А. В. Козыревский, <i>начальник кафедры профессионально-прикладной физической подготовки и спорта Института пограничной службы Республики Беларусь (Минск), кандидат педагогических наук, доцент;</i> К. В. Макагревич, <i>старший преподаватель кафедры профессионально-прикладной физической подготовки и спорта Института пограничной службы Республики Беларусь (Минск)</i> К ВОПРОСУ О ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ	74
О. А. Мартынюк, <i>доцент кафедры физического воспитания Киевского национального экономического университета им. В. Гетьмана (Украина), кандидат педагогических наук</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕЛА СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	76
Т. Г. Овчаренко, <i>доцент Волынского национального университета им. Леси Украинки (Луцк, Украина), кандидат биологических наук;</i> О. В. Лазорко, <i>доцент Волынского национального университета им. Леси Украинки (Луцк, Украина), кандидат психологических наук;</i>	

- Н. М. Мацкевич,**
доцент Вольнского национального университета
им. Леси Украинки (Луцк, Украина)
УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ
СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА 77
- С. Г. Прокофьева,**
доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Тверского государственного университета, кандидат психологических наук
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ
СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ НЛП «ЯКОРЬ» 79
- А. О. Цыганок,**
доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук;
Г. Г. Волошин,
старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ТОЧНОСТИ УДАРОВ РУКАМИ
НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ МВД 81
- В. Н. Бакланов,**
старший преподаватель кафедры спортивного совершенствования
Ижевского государственного технического университета;
И. Г. Гибадуллин,
доцент кафедры спортивного менеджмента Ижевского государственного
технического университета, кандидат педагогических наук
МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ОРГАНИЗМА УЧАЩИХСЯ 85
- И. А. Алферова,**
старший преподаватель Кубанского государственного университета (Краснодар);
Н. М. Левашкина,
преподаватель Кубанского государственного университета (Краснодар)
КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ. 87
- Т. Я. Магун,**
старший преподаватель Липецкого государственного педагогического университета
им. П. П. Семенова-Тян-Шанского
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ
ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ 88
- А. В. Пономарева,**
А. С. Терещенко,
старшие преподаватели кафедры физического воспитания
Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения
ПИЛАТЕС КАК ДОСТУПНОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 90

М. В. Попова, <i>старший преподаватель кафедры педагогики и психологии Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта (Республика Саха (Якутия))</i>	
ВЫРАЖЕННОСТЬ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА	91
И. А. Кочергин, <i>преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения</i>	
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «АКТЕРСКОЕ ИСКУССТВО»	95
Е. А. Чаднова, <i>старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения;</i>	
А. С. Навыко, <i>преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП</i>	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА	97
И. Г. Федоров, <i>преподаватель кафедры физической подготовки Военного университета Министерства обороны РФ (Москва)</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	98
О. В. Пристав, <i>педагог-психолог средней общеобразовательной школы № 567 Петродворцового района Санкт-Петербурга, кандидат психологических наук;</i>	
Д. В. Воронович, <i>воспитатель группы продленного дня лицея № 419 Петродворцового района Санкт-Петербурга</i>	
КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ УТОМЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	100
В. Л. Татаренцев, <i>старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения;</i>	
В. С. Белоусова, <i>педагог-организатор средней общеобразовательной школы № 567 Петродворцового района Санкт-Петербурга;</i>	
Э. В. Хлоповских, <i>учитель начальных классов средней общеобразовательной школы № 567 Петродворцового района Санкт-Петербурга</i>	
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ	102

Е. Ю. Селиванова,

Н. В. Панкратова,

*учителя начальных классов средней общеобразовательной школы № 567
Петродворцового района Санкт-Петербурга*

**МОДЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА
ШКОЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ** 103

Секция 2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

А. Г. Бармин,

*доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского
государственного института кино и телевидения, кандидат психологических наук;*

А. С. Терещенко,

*заместитель заведующего кафедрой физического воспитания
Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ** 105

Л. В. Петрова,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания
Санкт-Петербургского государственного морского технического университета;*

Т. В. Богданова,

*доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного
морского технического университета, кандидат педагогических наук*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО СТИМУЛЯТОРА
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ** 108

Секция 3

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

А. С. Радченко,

профессор кафедры физического воспитания СПбГУП, доктор биологических наук;

П. Д. Казанцева,

студентка III курса факультета культуры СПбГУП

**МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ** 110

Л. К. Анищова,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук*

**МЕТОД КЕЙС-ЗАДАНИЯ (CASE-STUDY) КАК ФОРМА КОНТРОЛЯ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ** 112

Н. В. Пешкова, <i>заведующая кафедрой физической культуры Сургутского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент;</i>	
К. П. Щипицин, <i>старший преподаватель кафедры физической культуры Сургутского государственного университета</i>	
ДРАЙВЕРЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА 3×3	114
О. Б. Кузнецова, <i>доцент кафедры истории искусств и гуманитарных дисциплин Уральского филиала Российской академии живописи, ваяния и зодчества Ильи Глазунова (Пермь), кандидат биологических наук;</i>	
Л. А. Кербель, Н. А. Винник, <i>старшие преподаватели кафедры физического воспитания Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета</i>	
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ	116
ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ	118

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

А. С. Запесоцкий,

*ректор СПбГУП, член-корреспондент Российской академии наук,
доктор культурологических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Уважаемые коллеги, организаторы, гости!

Позвольте от имени ректората Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов и от себя лично приветствовать участников, организаторов и гостей XVII Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье молодежи», которая проводится с 2003 года. Ее организатором традиционно является кафедра физической воспитания нашего Университета.

Сегодня участники конференции поделятся своими знаниями и передовым опытом в использовании методик физкультурно-оздоровительной и спортивной работы для дальнейшего развития и совершенствования преподавания физической культуры на всех уровнях образования.

Мы рады, что конференция с каждым годом расширяет свои географические границы. В этом году в наших дискуссиях принимают участие ученые из различных регионов России, специалисты с Украины, из Беларуси, Китая. Свои доклады представили: главный редактор научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры», доктор педагогических наук, профессор Л. И. Лубышева (Москва); доктор биологических наук, профессор СПбГУП А. С. Радченко; доктор психологических наук, профессор филиала Российского государственного социального университета Л. В. Марищук (Минск); доктор педагогических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного экономического университета В. И. Григорьев; доктор педагогических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения А. А. Сомкин и другие видные специалисты в области физической культуры. Мне очень приятно видеть здесь и молодежь. Выпущенный СПбГУП сборник материалов, представленных участниками, включает более пятидесяти докладов.

Главными целями конференции являются сохранение накопленного научного и практического потенциала в сфере физической культуры, повышение качества организации и проведения учебных занятий и спортивно-массовой и оздоровительной работы с молодежью, внедрение современных методик по формированию новых подходов в образовательной деятельности преподавателей и специалистов физической культуры и спорта.

В числе основных задач конференции — налаживание диалога между представителями научного сообщества, а также развитие сотрудничества в области физической культуры и спорта, что сегодня является одним из приоритетных направлений социальной политики государства.

Физическое воспитание молодежи — важнейшая социальная задача, для решения которой необходима не только современная материально-техническая база, но и методологически обоснованная педагогическая система. И не случайно растет интерес населения к вопросам, связанным с укреплением здоровья, организацией здорового образа жизни. Все больше людей, следуя советам специалистов, посвящают свой досуг занятиям физической культурой, туризму.

В июле 2020 года президент России Владимир Путин подписал указ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», где в рамках национальной цели «сохранение населения, здоровье и благополучие людей» отмечено, что «...к 2030 году доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна вырасти до 70 %». Наш общий долг — работать над решением этой задачи.

Университетом и кафедрой физического воспитания сформирована система физкультурной работы, которая позволяет студентам не только включиться в физкультурно-спортивную деятельность, но и создать предпосылки для реализации потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, тем самым повысить уровень здоровья в целом и приобрести к здоровому образу жизни.

Уверен, что наша конференция пройдет в конструктивном и созидательном ключе, даст желаемые результаты и станет эффективной площадкой для открытого обсуждения новых форм и методов вовлечения молодежи в активные занятия физической культурой и спортом.

Поздравляю всех с началом конференции и желаю плодотворной работы.

И. В. Соколова,
*заведующая кафедрой физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук, доцент*

НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Нравственное воспитание рассматривается многими авторами в первую очередь как способ воздействия на сознание молодого человека, проявляющийся в организации его деятельности, для формирования нравственного опыта, создающего опору при выборе должных форм поведения в различных жизненных ситуациях.

В процессе жизни и воспитания человек включается в различные виды деятельности: игру, обучение, труд, спорт, общественно полезную деятельность. Одной из форм нашей деятельности являются занятия физкультурой и спортом, которые при создании определенных условий могут оказывать значительное влияние на нравственный облик человека. Коллективные организованные занятия спортом и физической культурой имеют целенаправленное воздействие: с их помощью проявляются определенные качества, воспитание которых позволяет действовать исходя из интересов коллектива. В процессе спортивно-физкультурной деятельности могут быть воспитаны такие важные качества человека, как взаимопомощь, требовательность друг к другу, высокая дисциплинированность. При занятиях физической культурой и спортом совмещаются личные и общественные интересы. Такие мероприятия не только доставляют занимающемуся эмоциональное удовлетворение от победы над собой или от достижения высоких спортивных результатов, но и вызывают чувство эйфории. Если эти чувства сочетаются с интересами коллектива, команды, то радость борьбы и победы усиливается. Защищая в соревнованиях честь страны или коллектива, человек способен проявить большое мужество, показать подлинно спортивный героизм.

Общественно значимая цель, достигаемая в спортивном коллективе, создает реальные возможности для целенаправленного преодоления трудностей в результате упорного труда.

Физкультурная и спортивная деятельность позволяет студентам вступать в такие отношения содружества и взаимного подчинения, которые дисциплинируют, организуют и обязывают к выполнению определенных функций. В спортивном коллективе вырабатываются правила и требования для совершения полезной для коллектива деятельности. Выступая в роли инструкторов, судей, капитанов, спортивных организаторов, студенты выполняют различные командные поручения, которые

требуют от них ответственности за принятые решения или совершенные действия. Таким образом, выполняемые задания и функции в физкультурных группах служат неплохой школой по формированию высокой нравственности.

Занятия физкультурно-спортивной деятельностью привлекательны для студентов, так как открывают большие возможности для раскрытия их творческого потенциала, проявления самостоятельности, инициативности за счет разнообразия средств, используемых в этом виде деятельности, и ее высокой эмоциональности.

Нравственное воспитание — многофакторный процесс. В нем участвуют семья, вуз, общественные институты, трудовой коллектив и коллектив, в котором проходит спортивная деятельность, тренер, преподаватель. Важно учесть и то обстоятельство, что в определенные периоды спортивно-физкультурной деятельности, в силу ее высокой привлекательности и значимости для студентов, на них может оказываться наиболее сильное воспитательное влияние.

Организация занятий физической культурой и спортом, взаимоотношения между преподавателями и студентами, правильная мотивация, положительные эмоции усиливают воспитательный эффект от занятий. В ходе физкультурно-спортивной деятельности при соблюдении определенных требований создаются все условия для воспитания молодежи и формирования у нее нравственных качеств. Ошибочно полагать, что в процессе занятий физической культурой и спортом можно решить задачи нравственного воспитания попутно, не прилагая усилий, не ставя соответствующих задач.

Неправильный и непедагогичный подход к решению задач нравственного воспитания, неверно поставленные цели и задачи могут оказать негативное влияние на формирование отрицательных качеств: индивидуализма, нечестности, недисциплинированности, беспринципности, гордыни и др. Поэтому действенная и систематически грамотно организованная воспитательная работа с молодежью в спортивных секциях, командах и просто учебных группах должна создавать условия для формирования таких морально-нравственных качеств, как доброта, скромность, отзывчивость, дисциплинированность, принципиальность, честность, коллективизм и др. Очень важно создавать и развивать в спортивных коллективах, в группе, на курсе традиции, которые будут способствовать развитию внутренней духовности и нравственности. Их важность заключается в том, что они не позволяют развиться таким чертам характера, как эгоизм, высокомерие, зазнайство, неуважение к коллективу, судьям, зрителям.

Спортивная этика, как и этика в любых ее проявлениях, представляет собой совокупность норм и правил поведения в спорте или в процессе занятий физической культурой, которые сложились исторически. Именно этические правила и нормы определяют отношение спортсмена к обществу, коллективу, процессу спортивной деятельности, спортивной борьбе, личной жизни и т. д. Спортивная этика основывается на общих моральных принципах современного общества, она вобрала в себя исторически сложившиеся нормы нравственности: правдивость, справедливость, уважение к друг другу независимо от национальности и расовой принадлежности, скромность и т. п. По мнению некоторых авторов, спортивная этика — это часть общей культуры человека, проявляемая в тех или иных поступках в ходе занятий спортом.

Так, например, у отдельных представителей нашей молодежи, в том числе спортивной, сегодня сложилось ложное представление о свободе поведения. Свобода в их понимании представляется как отсутствие всяких обязанностей, моральных норм и ответственности. Такое понимание свободы приводит к грубости и нечестности на спортивных состязаниях даже мирового уровня. Это проявляется в пренебрежении к спортивному режиму, недисциплинированности, преобладании личных интересов над интересами коллектива, нечестной спортивной борьбе, отсутствии уважения к слабому сопернику и др.

Выбор той или иной линии поведения в обстановке острой спортивной борьбы должен быть основан не на личных интересах, а на соблюдении всех нравственных и этических норм, на осознании объективной необходимости действовать по правилам. К сожалению, далеко не все известные спортсмены обладают высокими нравственными качествами. При этом именно на них обращено внимание всей страны, и в первую очередь на них мы должны равняться. Известные скандальные истории с российскими футболистами, их аморальное поведение заслуживают самых серьезных наказаний.

Воспитательная работа не может не быть направлена на формирование нравственных идеалов, без этого она утратит свою цельность и идейность.

Нравственное просвещение — это составная часть воспитательно-го процесса в высшем учебном заведении. Его содержание должны составлять все основные понятия этики, конкретизированные в условиях спортивно-физкультурной деятельности.

Исследования проблем воспитания показали, что наибольшая эффективность нравственного влияния будет достигнута, когда у студентов представления о нравственном облике будут подтверждаться

объективной действительностью, когда правильные формы поведения в различных жизненных ситуациях будут у них перед глазами. Таким примером для студентов Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов является М. М. Бобров, не только оставивший неизгладимый след в истории, но и своим поведением, нравственными устоями и принципами учивший молодежь.

Таким образом, воспитание спортивной этики, равно как и нравственности, должно происходить в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе.

А. С. Радченко,

профессор кафедры физического воспитания СПбГУП, доктор биологических наук

АДАПТИВНЫЕ ПЕРЕСТРОЕНИЯ В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ ЧЕЛОВЕКА В РЕЗУЛЬТАТЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Организация движений человека имеет сложную и многоуровневую архитектуру, в которой участвует сенсомоторная кора больших полушарий головного мозга, фронтальные и префронтальные области, ассоциативные поля многих анализаторов, реализующие определенный вид физической активности в различных видах спорта и разного рода профессиональной двигательной деятельности. При этом мобилизуется лимбическая система, в особенности гиппокамп, а также различные подкорковые двигательные центры эфферентных и афферентных путей управления мышцами с их вегетативным (автономным) и гуморальным обеспечением. В целом до 82 % серого вещества головного мозга человека подвержено долговременным изменениям в результате длительных занятий различными видами мышечной активности [6].

В своей монографии «Изменчивость и гениальность» С. В. Савельев как в первом, так и в последующих изданиях говорит: «При интенсивном занятии физкультурой максимальное усиление кровотока приходится на моторные центры и вестибулярный аппарат. В других областях мозга кровоток заметно не увеличивается, поэтому интенсивные занятия спортом обычно отрицательно сказываются на интеллекте, и наоборот. Это происходит из-за того, что однонаправленная деятельность увеличивает локальный кровоток только в востребованных областях мозга. Сосуды функционально невостребованных областей сохраняют невысокий исходный кровоток. Если такая ситуация сохраняется долго, то капилляры редко

нагружаемых областей постепенно окклюзируют, а участок неокортекса первым подвергается старческим изменениям» [4, с. 31–32]. Далее автор утверждает: «Для преодоления <...> проблем существуют эмпирические подходы, считающиеся очень „эффективными“. Традиционное заблуждение построено на массовом убеждении о пользе занятий спортом для сохранения продолжительной активности мозга. Если целью является сохранение мозгового представительства двигательного аппарата, то разнообразные виды спорта являются во всех отношениях самым лучшим средством. Однако, как указывалось выше, при двигательных нагрузках кровотоки и метаболизм нейронов *повышаются только в сенсомоторных областях мозга. Остальные области мозга кровоснабжаются на нижнем пределе метаболизма* (курсив мой. — А. Р.).

Вполне понятно, что в двигательных областях будет сохранена идеальная ситуация как с сосудами, так и с нейронами. Ишемическая гибель нейронов от локальной окклюзии капилляров в сенсомоторных областях будет сильно замедлена. Вместо этого внутри нейронов начнет интенсивно накапливаться липофусцин, снижая их функциональные возможности. Параллельное снижение кровотока в областях мозга, не вовлеченных в двигательную активность, будет приводить к постепенному увеличению патогенетических процессов и гибели нейронов. По этим причинам чрезмерное увлечение спортом вызывает не только положительные, но и отрицательные последствия, сказывающиеся на интеллектуальном статусе человека» [4, с. 47]. Это же мнение высказывается С. В. Савельевым в видеороликах, представленных на YouTube.

Я называю приведенные утверждения только мнением, потому что автор не дает ссылок, которые в научно-популярных изданиях не обязательны. Также возникают вопросы: почему автор высказываний упоминает только капилляры? Ведь существует система микроциркуляции в ткани мозга. Как ведут себя мелкие и мельчайшие артерии, артериолы, прекапилляры, регулирующие подачу крови в капилляры посредством изменения своего просвета?

Необходимо напомнить, что при изучении закономерностей микроциркуляции кровообращения в организме животных и человека в дополнение к общепринятой теории А. Крога более 30 лет назад было доказано существование кислородного артериовенозного шунта, образующего поле напряжений кислорода в мозге. Например, в мозге экспериментального животного более 1/3 всего объема кислорода, поступающего из крови в соседние ткани, диффундирует через стенки мельчайших артериол еще до капилляров [1]. Приведенные высказывания автора популярной книги не дают рядовому читателю возможности за-

думаться о высокой пластичности микроциркуляции в центральной нервной системе (ЦНС) и способности кровотока мозга перестраиваться при мышечной работе, а мозгу (его различным структурам) — управлять собственной адаптацией и адаптацией всех уровней организации организма человека к изменяющимся внешним и внутренним условиям среды.

Следуя научной логике, зададимся вопросами: что такое интеллект, как он измеряется у спортсменов и с каким интеллектом сравнивается? Сделаем некоторое нефизиологическое отступление. Возьмем в качестве примера характер деятельности на футбольном поле знаменитого полузащитника З. Зидана, выдающиеся двигательные способности которого однажды отметил С. В. Савельев. Действия полузащитника (плеймейкера) определяются целью и задачами, которые разработаны тренером перед матчем, а в профессиональных командах высших лиг — специальной группой тренеров-аналитиков. Все технико-тактические действия команды подчинены реализации этой цели, а полузащитники постоянно организывают и перестраивают взаимодействие игроков своей команды в зависимости от встречных действий противника. Итог матча высокого уровня решается прежде всего способностью коллективно, в значительной мере под руководством плеймейкера, добиваться достижения цели при постоянной смене условий решения игровых задач. Для этого нужен подготовленный интеллект, обеспечивающий игровое мышление каждого игрока. З. Зидан, завершивший карьеру как футболист, сегодня признан одним из наиболее выдающихся футбольных тренеров.

Несмотря на то что в области изучения структуры ЦНС С. В. Савельев является одним из самых авторитетных в мире специалистов [3; 4; 5], создается впечатление, что автор не проникся современным пониманием организации функций головного мозга человека при различной профессиональной мышечной активности и, конечно, пониманием особенностей разных видов современного спорта.

В своем скромном обзоре мы собрали данные о том, что перестроение мозгового кровообращения при многолетних занятиях физическими упражнениями обеспечивает сохранение определенных зон мозга (не только сенсомоторных областей) в пожилом возрасте у большого контингента лиц, регулярно занимавшихся циклическими видами спорта, и в особенности у профессиональных спортсменов элитного уровня [2]. Физиологам, патофизиологам, спортивным физиологам, спортивным врачам, врачам любого профиля, тренерам и преподавателям физической культуры и всем читателям книг С. В. Савельева я рекомен-

дую статью С. А. Х. Батули и В. Саба (S. A. H. Batouli и V. Saba) [6], в которой очень подробно, на современном аналитическом уровне рассматриваются положительные морфологические изменения в мозге человека в результате длительного занятия различными видами физической активности. Отобрав из огромного потока информации по теме адаптации мозга при мышечной работе 209 источников, авторы установили и вынесли в заголовок статьи тот факт, что, по крайней мере, 80 % (!) серого вещества головного мозга человека подвержено благоприятным изменениям в результате регулярных занятий физическими упражнениями. Материал этих авторов до момента написания настоящего текста процитирован в 26 статьях в рецензируемых научных журналах мирового уровня.

В заключение процитирую фрагмент названной статьи вместе со ссылками, которые дают сами авторы [6]. Существуют доказательства того, что образ жизни, полный психических и физических проблем, помогает поддерживать когнитивное и общее здоровье у пожилых лиц, что противодействует возрастному когнитивному дефициту [8; 10]. Физическая активность как специфический компонент образа жизни также продемонстрировала улучшение когнитивных способностей, замедление скорости когнитивного старения, сохранение ткани мозга и улучшение резерва мозга для повышения устойчивости к нейродегенерации у пожилых людей [7; 9; 13; 14]. Несмотря на то что влияние физической активности на объем мозга более отчетливо наблюдается у пожилых лиц, молодой возраст является лучшим периодом жизни для занятий физическими упражнениями. Таким образом, быть наиболее активным в подростковом и среднем возрасте полезно для когнитивных функций в зрелости [11; 12].

Литература

1. *Иванов, К. П.* Основы энергетики организма: Теоретические и практические аспекты / К. П. Иванов. — Санкт-Петербург : Наука, 1993. — Т. 2 : Биологическое окисление и его обеспечение кислородом. — 272 с. — Текст : непосредственный.
2. *Радченко, А. С.* Многолетняя циклическая аэробная тренировка сохраняет здоровье мозга человека в пожилом возрасте (краткий обзор иностранной литературы) / А. С. Радченко, В. В. Давыдов, А. Н. Калинин. — Текст : непосредственный // Российский медико-биологический вестник им. академика И. П. Павлова. — 2016. — Т. 24, № 4. — С. 152–163. — doi: 10.23888/PAVLOVJ20164152-163.
3. *Савельев, С. В.* Атлас мозга человека / С. В. Савельев. — Москва : ВЕДИ, 2005. — 400 с. — Текст : непосредственный.
4. *Савельев, С. В.* Изменчивость и гениальность / С. В. Савельев. — Москва : ВЕДИ, 2012. — 128 с. — Текст : непосредственный.
5. *Савельев, С. В.* Церебральный сортинг / С. В. Савельев. — Москва : ВЕДИ, 2016. — 232 с. — Текст : непосредственный.

6. *Batouli, S. A. H.* At Least Eighty Percent of Brain Grey Matter is Modifiable by Physical Activity: A Review Study / S. A. H. Batouli, V. Saba. — Текст : непосредственный // Behavioral brain research. — 2017. — Vol. 332. — P. 205–217. — doi: 10.1016/j.bbr.2017.06.002.

7. *Benedict, C.* Association Between Physical Activity and Brain Health in Older Adults / C. Benedict, S. J. Brooks, J. Kullberg. — Текст : непосредственный // Neurobiol. Aging. — 2003. — Vol. 34. — P. 83–90. — <http://dx.doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2012.04.013>.

8. Enrichment Effects on Adult Cognitive Development / C. Hertzog, A. F. Kramer, R. S. Wilson, U. Lindenberger. — Текст : непосредственный // Psychological Science in the Public Interest. — 2008. — Vol. 9. — P. 1–65. — <http://dx.doi.org/10.1111/j.1539-6053.2009.01034.x>.

9. *Gordon, G. R. J.* Brain Metabolism Dictates the Polarity of Astrocyte Control over Arterioles / G. R. J. Gordon, H. B. Choi, R. L. Rungta. — Текст : непосредственный // Nature. — 2008. — Vol. 456. — P. 745–749. — <http://dx.doi.org/10.1038/nature07525>.

10. *Grazina, R.* Physical Exercise and Parkinson's Disease: Influence on Symptoms, Disease Course and Prevention / R. Grazina, J. Massano. — Текст : непосредственный // Reviews in the Neurosciences. — 2013. — Vol. 24. — P. 139–152. — <http://dx.doi.org/10.1515/revneuro-2012-0087>.

11. Physical Activity Over the Life Course and Its Association with Cognitive Performance and Impairment in Old Age / L. E. Middleton, D. E. Barnes, L.-Y. Lui, K. Yaffe. — Текст : непосредственный // Journal of the American Geriatrics Society. — 2010. — Vol. 58. — P. 1322–1326. — <http://dx.doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.02903.x>.

12. Quantification of Biological Aging in Young Adults / D. W. Belsky, A. Caspi, R. Houts [et al.]. — Текст : электронный // Proceedings of the National Academy of Sciences. — 2015. — Vol. 112. — E4104–E4110. — URL: <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1506264112> (дата обращения: 22.12.2020).

13. *Richards, M.* Does Active Leisure Protect Cognition? Evidence from a National Birth Cohort / M. Richards, R. Hardy, M. E. J. Wadsworth. — Текст : непосредственный // Social Science & Medicine. — 2003. — Vol. 56. — P. 785–792. — [http://dx.doi.org/10.1016/S0277-9536\(02\)00075-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00075-8).

14. Superior Sensory, Motor, and Cognitive Performance in Elderly Individuals with Multi-Year Dancing Activities / J.-C. Kattenstroth, I. Kolankowska, T. Kalisch, H. R. Dinse. — Текст : электронный // Front. Aging Neurosci. — 2010. — Vol. 2, iss. 31. — URL: <http://dx.doi.org/10.3389/fnagi.2010> (дата обращения: 22.12.2020).

Л. И. Лубышева,

*профессор кафедры философии и социологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва),
главный редактор журнала «Теория и практика физической культуры»,
доктор педагогических наук*

В ПОИСКАХ НОВОГО ПРОРЫВА: НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ КОНТЕНТ

Развитие концептуальных основ спортивной науки ведется многими российскими социологами, философами, культурологами, теоретиками, работающими в сфере физической культуры и спорта.

В рамках проекта «Перспектива» журнал «Теория и практика физической культуры» («ТиПФК») говорит о парадигмальных изменениях

направлений спортивной науки, освещает проблемы реализации национальных проектов, рассказывает об изменениях в сфере профессионального образования [3].

Нами было проведено исследование, целью которого было выявить стратегические пути спортивной науки на основе контент-анализа публикаций журнала «ТиПФК». В ходе контент-анализа были изучены материалы рубрики «В поисках нового прорыва» в количестве 33 статей за 2020 год. В качестве единицы счета принята статья.

Гуманитарное направление исследований всегда было и остается стратегическим ресурсом развития методологии спортивной науки. Субъектный подход к формированию идентичности спортсмена как необходимого условия сохранения его целостности позволяет наряду с физическими качествами развивать его духовность и самосознание, создающие предпосылки для достижения высокого уровня спортивно-мастерства [1].

Другим важным направлением «Перспективы» является информационное продвижение федерального проекта «Спорт — норма жизни», который определяет новый вектор развития отрасли на многие годы. Долгое время российскими учеными прорабатывается *методология спортизации*, которая используется в качестве концептуальной основы реализации федерального проекта. В 2020 году к этой проблеме обратились доктора педагогических наук, профессора Л. И. Лубышева и Ш. З. Хуббиев [2]. Опираясь на идею спортизации, ученые предлагают механизм вовлечения населения в массовую спортивную подготовку. Технологической основой реализации идеи массовой спортизации могут стать спортивные клубы и центры в системе образования и по месту жительства.

Для эффективной реализации федерального проекта «Спорт — норма жизни» предлагаются инновационные модели алгоритмизации действий по его внедрению на региональном уровне [4]. Успешная реализация таких программ возможна при активном привлечении научных коллективов, новаторов-практиков, административного ресурса, спортивных организаций и инвесторов.

Тесная коммуникация ученых и практиков на информационной платформе научно-теоретического издания «ТиПФК» способствует выработке новых теоретических, методологических и методических решений в развитии современной спортивной науки.

Литература

1. Бянкина, Л. В. Субъектность физической культуры как условие сохранения идентичности человека / Л. В. Бянкина, М. А. Маниковская. — Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 1. — С. 96–97.

2. Лубышева, Л. И. Спортизация как фактор вовлечения населения в массовую спортивную подготовку / Л. И. Лубышева, Ш. З. Хуббиев, Д. Б. Селюкин. — Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 3. — С. 102–103.

3. Лубышева, Л. И. «Теория и практика физической культуры» — стратегический вектор развития спортивной науки / Л. И. Лубышева. — Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 11. — С. 3–5.

4. Терентьев, А. Е. Алгоритмизация инновационных проектов в сфере физической культуры и спорта / А. Е. Терентьев, Л. А. Рапопорт, Е. В. Харитоновна. — Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 5. — С. 98–99.

В. И. Григорьев,

заведующий кафедрой физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета, доктор педагогических наук, профессор

СПЕЦИФИКА БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ГИБРИДНЫЙ ФОРМАТ ЗАНЯТИЙ ЭЛЕКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Переход вузов на гибридный (онлайн плюс офлайн) формат занятий элективной физической культурой, продиктованный локдауном в связи с пандемией COVID-19, требует трансформации системы балльно-рейтингового контроля (БРК). Результаты исследований М. Алексеева, О. Мироновой, Ю. Шубина свидетельствуют о перспективности использования распределительного реестра БРК при мониторинге подготовленности и компетенций в условиях пандемии. Проведен анализ структуры БРК, характеризующей целевые функции синтезируемой проектно-ориентированной платформы (ПОП). Задачи распределенного реестра ПОП связаны с обменом информацией в узлах прогнозирования (FR), планирования (образовательные программы, основная профессиональная образовательная программа, распоряжения президента), мониторинга подготовленности (контрольные точки — КТ). Они выражены через вероятность овладения компетенциями, указанными в Федеральных стандартах ФГОС ВО 3++. На рис. выделены основной и вспомогательный «контуры». Первый связан с анализом связей между факторами, отображающими результаты овладения компетенциями (MD), граничные значения телесного развития (FR), алгоритмы обработки информационных сигналов (PO) и параметров нагрузки (TK).

В структуре вспомогательного контура (d) проявляются связи между ФГОС, а также результатами в беге на 100, 500 и 1000 м, плавании на 50 м, прыжке в длину с места, подтягивании из виса с учетом стандартов безопасности. Опции регулирования, диагностики и идентификации параметров физической подготовленности помогают выявить резервы повышения работоспособности студентов¹. Границы повышения работоспособности отображаются изменением кардиальных функций МОК, СОК, длительностью сердечного цикла R–R (f), артериального (АД) и пульсового давления (ПД), общего обмена веществ (ООВ), работоспособности (PWC170). Группа контрольно-измерительных материалов дополнена репликаторами зрительно-моторных реакций ВОД, РДО, Т-тmax, SAN, характеризующими степень реализации целевых функций (F):

$$F = \frac{1}{p} = \sum^p d, k, m, lm, f, r$$

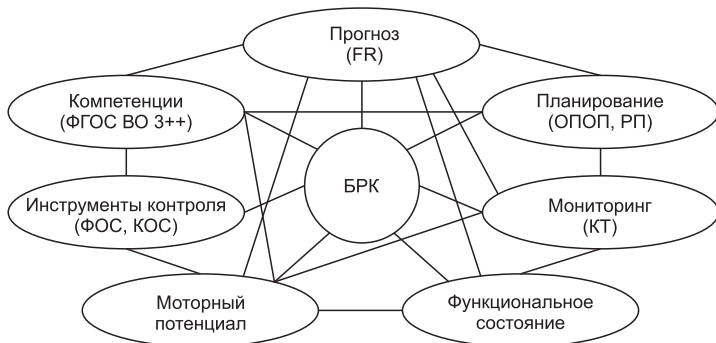


Рис. Проектно-ориентированная платформа балльно-рейтингового контроля

Результаты исходного тестирования, проведенного в первую фазу пандемии в первой и второй группах, выявили специфичную для условий гиподинамии вариабельность изменений центральных, двигательных и вегетативных функций. Наиболее слабым звеном, выявленным при выходе из зоны комфорта, является дефицит двигательной актив-

¹ Виноградов Г. П., Григорьев В. И., Виноградов И. К. Информационное обеспечение физической культуры студентов // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 4. С. 46–50.

ности (ДА) — 3,5–4,1 тыс. локомоций (за 1,0–1,1 ч) и суточных энергозатрат — 2512–2630 ккал ($25,5 \pm 0,3$ гб). Дефицит ДА снижает адаптационные возможности организма ($-0,652$). В частности, стресс-реакции на риск заражения вирусом и гиподинамию сопряжены с ростом напряженности, снижением алертности и когнитивных способностей студентов ($-0,644$).

Выход из гиподинамии — магистральное направление физической подготовки, ориентированное на увеличение объема и энергетической напряженности занятий атлетизмом, плаванием и легкой атлетикой (S). Антропоцентрическая сегментация нагрузок в границах ПО2 70–75 % от максимального потребления кислорода (МПК) (частота сердечных сокращений (ЧСС) — 170–180 уд/мин) обусловлена потребностью стимулирования ООВ, повышения функциональных возможностей и мощности энергетических систем. Интерактивный сигнал, синтезированный на второй КТ в границах $27,8 \pm 0,2$ гб на основном отделении, помогает в понимании сопряженности процессов физического развития, глубины погружения в предмет, готовности к овладению компетенциями ФГОС ВО 3++, что может быть достигнуто за три месяца ($+0,650$). Нагрузочные фазы тренировочных кейсов связаны с развитием разных мышечных групп, делается акцент на избирательной проработке проблемных сегментов тела, повышении работоспособности (в соответствии с методом определения физической работоспособности PWC170), улучшении гемодинамики и энергетического обмена ($+0,511$). Обратная связь выражена в операционных акцентах, связанных с увеличением средне-суточной активности до 6–8 тыс. локомоций (2,5–3 ч), ростом энергозатрат до 3182–3237 ккал (2 гб), повышением ООВ до 1320–1416 ккал (2 гб), гармонизацией психомоторного состояния. Устанавливается связь между мощностью физиологических и биоэнергетических систем, подвижностью суставов, развитием мышечного аппарата и ростом результатов в скоростно-силовых тестах: в беге на 100 м в женской группе с результатом $16,2 \pm 0,2$ с — на 8,1 % (3 гб), в мужской с результатом $15,1 \pm 0,1$ с — на 9,2 % (3 гб) ($-0,521$).

Методически в стратификации аэробных нагрузок на уровне 65–70 % МПК (ЧСС 150–160 уд/мин) на занятиях плаванием и атлетизмом на подготовительном отделении делается упор на расширение двигательных пределов, повышение телесных кондиций и энергетических ресурсов. Показательным в оценке преимуществ проекта, фиксируемых на второй КТ, является автокатализ роста PWC170 и нейрофизиологических параметров — реакции на время РВ, движущийся объект РДО, T-tmax, SAN ($+0,613$). Дихотомность фиксируемых процессов

проявляется в росте становой силы в мужской группе с $113,6 \pm 11,3$ кг на $10,2\%$ (3 гб), силы сгибателей плеча — с $41,4 \pm 4,1$ кг на $9,7\%$ (2 гб). Валидность связей между ростом силового потенциала и числом подтягиваний из вися с $8,0 \pm 1,1$ раз (2 гб) — на 14% (3 гб), результатами в прыжках в длину с места с $156,0 \pm 7,1$ см — на $10,2\%$ (2 гб) указывает на итерации саморазвития студентов в бесконечно разнообразных комбинациях (+0,511). Решение задачи расширяет метаболический диапазон устойчивости к фактору энтропии SARS-CoV-2, в пределах которого реализуются целевые установки. Имплементация задач, связанных с выходом из пандемии SARS-CoV-2, диктует несколько адаптационных траекторий. В период сдачи зачета (третья КТ) на основном отделении наблюдается дихотомность связей между экспонентным ростом нагрузки, увеличением работоспособности PWC170, жизненной емкостью легких — до $3,4 \pm 0,3$ л, улучшением гемодинамики и энергетического обмена. В частности, увеличение рейтингов до $35,2 \pm 1,1$ гб апостериорно связано с улучшением биометрических параметров, высокорезистивных к росту нагрузки: максимальной ЧСС, легочной вентиляции, фазовой структуры систолической части кардиоцикла, сформированных в течение четырех месяцев занятий (+0,617). Причиной повышения результатов в беге на 1000 м у 82% юношей на $8,9\%$, у девушек на дистанции 500 м — на $6,8\%$, в плавании на 50 м у девушек с результатом $1,30 \pm 0,5$ мин — на $5,4\%$, PWC170 — на $5,6\%$ является актуализация функциональных резервов и аэробного метаболизма.

На завершающем этапе проведен мониторинг подготовленности на подготовительном отделении (на четвертой и пятой КТ). Результаты многосвязного регулирования резонансов адаптации к нагрузкам, соразмерным онтогенетическим особенностям студентов, смещают фокус в сторону оценки сингулярной комбинаторики базовых составляющих физической подготовки этой части студентов. Результаты повышения активности до 6–7 тыс. локомоций (за 1,5–2 ч), 3182–3261 ккал (граничное условие) $37,8 \pm 1,4$ гб имеют двойственную природу. Во-первых, обеспечивается снижение волатильности подготовки за счет технологизации БРК. Во-вторых, появляется возможность отслеживания эффективности занятий за счет контроля пластических и метаболических перестроек. В частности, зафиксированное в мужской группе усиление метаболических процессов выражено в росте мышечной массы тела mmt с $36,1 \pm 0,9\%$ — на $4,7\%$ (3 гб), снижении gmt $16,3 \pm 0,4\%$ — на $3,1\%$ (2 гб), гиперплазии мышц в области груди с $86,7 \pm 5,1$ см — на $5,1\%$ (2 гб), бедра с $52,2 \pm 3,2$ см — на $5,1\%$ (2 гб), голени с $32,1 \pm 2,1$ см — на $4,1\%$ (2 гб). Глубина тренировочного воздействия возрастает бла-

годаря амплитудно-частотной модуляции нагрузки в резонансном режиме (+0,472). Адекватность перестроек доказывается возрастанием длительности сердечного цикла (R–R), фазы изометрического сокращения (IC), максимальной ЧСС и легочной вентиляции. Заметим, что ключевым маркером перехода на новый уровень подготовленности является рост самооценок SAN с $5,4 \pm 0,03$ до $7,9 \pm 0,03$ баллов (+0,501). Таким образом, в рейтинговой оценке эргогенных эффектов адаптации проявляется множественность состояний, возникающая при коррекции нагрузки. Подтверждением сингулярности платформы, подчеркивающим правомерность латентной коррекции нагрузок в специальной медицинской группе и у студентов с ограниченными возможностями здоровья, является улучшение результатов тестирования на четвертой и пятой КТ. Прагматический интерес представляет рост чувствительности основного контура платформы при освоении аэробных нагрузок синтетического типа в диапазоне 45–50 % МПК при ЧСС 130–150 уд/мин. Настройка поляризованной тренировки по скандинавской и дозированной ходьбе в границах 4–5,5 тыс. шагов (1–1,5 ч) сопровождается ростом экзистенциального функционала студентов разных нозологических групп. Очевидно, что платформа БРК релятивна в определении норм физической нагрузки, при которых образуется граница предельных значений адаптации. Полученные результаты меняют взгляд на функции БРК — от вопросов управления отдельными технологическими нововведениями до управления сложными синергетически связанными структурами и системами¹. Выделенные взаимосвязи доказывают детерминации эффективности БРК со снижением стохастической волатильности гибридного формата организации учебного процесса.

А. А. Сомкин,

профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения, доктор педагогических наук

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЦЕССА ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СТУДЕНТАМИ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА

В 2020/21 учебном году весь процесс обучения дисциплине «Физическая культура и спорт» в Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения — лекционные и методико-практические занятия, тестирование по всем разделам пройденного материала — был

¹ *Виноградов Г. П., Григорьев В. И., Виноградов И. К. Указ. соч. С. 46–50.*

переведен в дистанционный формат. В связи с пандемией COVID-19 было невозможно проведение установочных занятий по этой дисциплине с учащимися непосредственно в аудиториях. Для успешного прохождения данного курса был разработан и доведен до сведения всех студентов I курса (через старост групп) алгоритм изучения с пошаговой инструкцией. Весь курс дисциплины «Физическая культура и спорт» представлен в системе дистанционного обучения Moodle.

Студенты должны были в течение осеннего семестра последовательно изучить восемь тем. Каждый тематический блок состоял из лекции, тестирования по пройденному лекционному материалу и занятия.

Первый шаг в освоении каждой темы — изучение слайд-конспекта лекции (с аудиосопровождением) в формате H5P. На втором шаге для закрепления пройденного материала студенты знакомились с полным текстом лекции (в формате PDF). Третий шаг — тестирование по лекционному материалу. Оно включало в себя восемь вопросов с тремя вариантами ответов на каждый. Четвертый шаг — изучение слайд-конспекта занятия в формате H5P. Пятый шаг — это ознакомление с полным текстом занятия. По данному алгоритму проходит изучение всех восьми тем курса. Исключением являются темы 4 и 8, в них включено по одному дополнительному тестированию: в теме 4 — по материалам занятий 1–4, а в теме 8 — по материалам занятий 5–8. После прохождения каждого раздела дисциплины студент получал определенное количество баллов, которые фиксировались в системе Moodle, — по одному за изучение каждого слайд-конспекта, четыре (максимально) за прохождение каждого тестового испытания. Если студент по каким-либо причинам не смог изучить материал лекции или занятия в соответствии с учебным расписанием, а также пройти очередное тестирование, то он мог сделать это в удобное для него время в течение семестра. Все материалы курса открывались для студентов последовательно в течение осеннего семестра, а закрывались они одновременно в конце семестра перед сессией.

Для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» студенты зарабатывали оценки (баллы):

- за все 8 слайд-конспектов лекций — 8 баллов;
- за 8 тестовых испытаний по лекциям — максимально 32 балла;
- за все 8 слайд-конспектов занятий — 8 баллов;
- за 2 тестовых испытания по занятиям — максимально 8 баллов.

Кроме того, студентам начислялись бонусные баллы:

- за прохождение 8 тестирований по лекционному курсу с положительными результатами (минимум 1 балл за каждое) — 8 баллов;

— за прохождение 2 тестирований по практическим занятиям с положительными результатами (минимум 1 балл за каждое) — 6 баллов.

Таким образом, в течение семестра студенты могли набрать максимум 70 баллов. Еще 30 баллов они могли получить дополнительно непосредственно на зачете за выполнение одного из видов работы (максимум 10 баллов за каждое задание):

— составление конспекта подготовительной части учебного занятия (комплекс общеразвивающих упражнений);

— подготовка реферата (в форме слайд-презентации) по теме, предложенной преподавателем;

— выступление с докладом на круглых столах студентов и (или) научных конференциях, организуемых кафедрой физического воспитания.

Следует отметить, что для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» студент, в соответствии с утвержденной в институте балльно-рейтинговой системой оценивания знаний, должен набрать в общей сложности минимум 56 баллов. Такова технология изучения данной дисциплины в дистанционном формате в творческом вузе.

А. В. Зюкин,

*профессор кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы
Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена
(Санкт-Петербург), доктор педагогических наук;*

Н. В. Колесников,

*профессор кафедры физического воспитания Северо-Западного института управления
Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте РФ (Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук*

ПЕРИФЕРИЧЕСКАЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ КРОВИ ПЛОВЦОВ «МАСТЕРС»

Важным фактором подготовки и участия в соревнованиях спортсменов-пловцов, выступающих в категории «мастертс», является возраст участников. Особое значение в планировании тренировочного процесса данной возрастной категории имеет оперативный контроль функционального состояния кровеносной системы организма с целью профилактики нарушений процессов гемодинамики [2].

Система микроциркуляции крови крайне чувствительна к нарушению адаптационных процессов организма спортсменов [5; 6]. Под влиянием чрезмерной физической нагрузки она на ранних стадиях сигнализирует о возникновении патологических отклонений. В связи с этим

состояние системы микроциркуляции крови является информативным показателем переносимости спортсменом физической нагрузки и сбалансированности протекающих адаптационных процессов [3; 4].

По данным медицинских источников, выраженное снижение микроциркуляции крови является одним из признаков чрезмерной физической нагрузки во время тренировки. В то же время обосновано, что в связи с экономизацией функций организма спортсменов планомерное снижение микроциркуляции может свидетельствовать о росте уровня специальной тренированности [1; 7].

Систематический мониторинг состояния процессов микроциркуляции крови спортсменов-пловцов на тканевом уровне, проводимый методом лазерной доплеровской флоуметрии (ЛДФ), позволит улучшить объективный контроль переносимости тренировочной нагрузки в плавании, а также осуществлять индивидуальный подбор тренировочных средств.

Нами было проведено исследование, цель которого — совершенствование контроля переносимости тренировочной нагрузки на основе исследования показателей динамики микроциркуляции крови пловцов, выступающих в категории «мастерс». Для ее достижения было необходимо разработать методику текущего оперативного контроля переносимости тренировочной нагрузки пловцами «мастерс» с учетом динамики микроциркуляции крови. Выявлялись индивидуальные нормы колебания показателей микроциркуляции крови. Показатели периферического кровообращения исследовались с помощью флоуметра BLF-21 Perimed. На основе контроля динамики показателей микроциркуляции крови решалась задача повышения специальной выносливости пловцов. Было выявлено, что тренировочный процесс, построенный на основе методов контроля периферической гемодинамики, вызывает значительное улучшение спортивных результатов в стайерском плавании, снижает риск патологических состояний спортсменов и обуславливает планомерный рост спортивных результатов.

В рамках исследования нами были поставлены следующие задачи:

- выявить индивидуальные нормы колебаний показателя микроциркуляции крови;
- экспериментально проверить эффективность методики контроля индивидуального состояния тренированности пловцов «мастерс» на основе показателей динамики микроциркуляции крови.

В исследовании приняли участие восемь пловцов, выступающих в категории «мастерс», в возрасте 42–50 лет, специализирующихся на плавании на стайерские дистанции вольным стилем.

На первом этапе исследования в течение общеподготовительного периода выявлялись индивидуальные нормы колебания показателей микроциркуляции крови. Замеры показателей делались в течение 12 учебно-тренировочных занятий двух недельных микроциклов общей подготовительной направленности.

Показатели периферического кровообращения исследовались методом лазерной доплеровской флоуметрии на ладонной поверхности четвертого пальца левой руки. В исследовании использовался флоуметр BLF-21 Perimed.

Регистрировались и оценивались следующие показатели:

— показатель микроциркуляции (ПМ), характеризующий средний поток эритроцитов в единице объема ткани в зондируемом участке в интервале времени регистрации;

— среднеквадратическое отклонение амплитуды колебаний кровотока (СКО), характеризующее временные изменения микроциркуляции;

— коэффициент вариации (КВ), характеризующий выраженность вазомоторных реакций микрососудов.

Величина КВ рассчитывается по формуле:

$$КВ = \sigma / ПМ \times 100 \%,$$

где σ — среднеквадратическое отклонение.

Увеличение показателя КВ указывает на улучшение процессов микроциркуляции.

На втором этапе исследования в течение специально-подготовительного периода годового цикла тренировки решалась задача повышения специальной выносливости в плавании с использованием контроля индивидуального состояния тренированности пловцов «мастеров» на основе динамики показателей микроциркуляции крови.

Из числа участников эксперимента были сформированы две группы — контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), каждая в количестве четырех человек. Все испытуемые имели средний тип тканевого кровотока. Учебно-тренировочные занятия проводились в течение годового цикла тренировки. КГ выполняла задания с текущим контролем переносимости тренировочной нагрузки с периодичностью раз в месяц. Тренировочный процесс в ЭГ пловцов при необходимости корректировался в течение недельного цикла тренировки.

Оценка эффективности учебно-тренировочного процесса пловцов «мастеров» проводилась на основе динамики показателей функциональной и физической подготовленности спортсменов.

Тестирование по окончании эксперимента позволило выявить динамику показателей функциональной и физической подготовленности спортсменов в процессе тренировки с коррекцией параметров нагрузки на основе изменения показателей микроциркуляции крови (см. таблицу).

Таблица

Динамика показателей функциональной и физической подготовленности пловцов «мастеров», $\bar{x} \pm m$

Показатель	ЭГ			КГ		
	до	после	<i>t</i>	до	после	<i>t</i>
Индекс Руффье	10,7 ± 1,5	6,5 ± 2,3*	7,2	11,5 ± 3,7	9,6 ± 2,9	6,4
Проба Генчи, с	46,2 ± 2,7	53,3 ± 2,7	4,8	45,6 ± 2,7	49,8 ± 2,7*	5,1
Проба Ромберга, с	22,6 ± 2,5	30,4 ± 1,2	3,7	21,8 ± 2,6	25,6 ± 1,7	4,2
ПМ, перф. ед.	18,8 ± 1,3	20,2 ± 2,1*	2,8	17,5 ± 3,2	15,4 ± 2,6	3,5
СКО, перф. ед.	3,24 ± 0,15	4,56 ± 0,22	2,6	3,55 ± 0,56	2,47 ± 0,42	3,0
Коэффициент вариации	17,23	22,57	–	20,28	16,03	–
Плавание на 400 м, с	319,4 ± 4,8	291,8 ± 3,5	6,9	315,0 ± 10,7	310,8 ± 8,6*	8,5
Плавание на 1500 м, с	1214,6 ± 11,8	1098,4 ± 11,6	3,9	1203,3 ± 16,8	1157,7 ± 20,2	3,5

t — отклонение; * — достоверность $p < 0,05$.

Оперативный и текущий контроль состояния периферической циркуляции крови стал информативным критерием реакции организма спортсменов на воздействие тренировочной нагрузки. Внесение соответствующих коррективов в процесс тренировок пловцов «мастеров» на основе данных оперативного и текущего контроля состояния и реакции системы микроциркуляции крови на тренировочную нагрузку позволило оптимизировать подготовку пловцов к выступлениям в основном соревновательном упражнении.

У пловцов «мастеров» ЭГ в результате проведения эксперимента наблюдалось значительное улучшение результатов выполнения всех функциональных проб на фоне позитивной динамики показателей микроциркуляции крови. В результате увеличения среднего потока эритроцитов в единице объема ткани и среднеквадратического отклонения амплитуды колебаний кровотока у испытуемых ЭГ наблюдается повышение коэффициента вариации на 30 %, что характеризует протекание вазомоторных реакций как положительное. Это свидетельствует о повышении уровня тренированности, что подтверждают результаты выполнения основного соревновательного упражнения.

При улучшении результатов выполнения функциональных проб пловцы КГ продемонстрировали снижение показателей ПМ и СКО при общем падении коэффициента вариации на 21 %, что свиде-

тельствует об отрицательной выраженности вазомоторных реакций микрососудов.

Оперативный и текущий контроль состояния тренированности пловцов «мастерс» на основе тестирования показателей микроциркуляции крови с последующей оперативной корректировкой тренировочных нагрузок снижает риск патологических состояний спортсменов и обуславливает планомерный рост спортивных результатов.

Литература

1. Барченко, С. А. Управление временными параметрами структурного цикла плавания на базовом этапе подготовки / С. А. Барченко, О. Г. Ольховская, О. Е. Понимасов. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 10 (176). — С. 25–28.
2. Карпов, Д. А. Факторы, определяющие необходимость использования гидродинамической тренировки в длительном плавании корабельных специалистов ВМФ России / Д. А. Карпов, О. Е. Понимасов. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 9 (163). — С. 136–139.
3. Николаев, С. В. Использование замещающих упражнений преобразующей направленности при обучении прикладному плаванию спасателей МЧС России / С. В. Николаев, О. Е. Понимасов, А. О. Миронов. — Текст : непосредственный // Проблемы управления рисками в техносфере. — 2015. — № 4 (36). — С. 166–168.
4. Ольховская, О. Г. Структурирование амплитудно-пространственных характеристик цикла плавания юных кролистов / О. Г. Ольховская, О. Е. Понимасов, А. В. Антонов. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 11 (177). — С. 325–328.
5. Ольховская, О. Г. Формирование технико-динамической структуры движений юных пловцов на этапе начальной спортивной специализации / О. Г. Ольховская, О. Е. Понимасов, С. А. Барченко. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 10 (176). — С. 257–260.
6. Понимасов, О. Е. Синхронизированное формирование динамических объединений при обучении военно-прикладному плаванию / О. Е. Понимасов. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 1 (107). — С. 139–142.
7. Щеголев, В. А. Особенности применения средств гидрофитнеса для поддержания работоспособности моряков-подводников в автономном походе / В. А. Щеголев, О. Е. Понимасов, А. В. Зюкин. — Текст : непосредственный // Вестник Российской военно-медицинской академии. — 2017. — № 2 (58). — С. 138–141.

Секция 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

А. С. Радченко,

профессор кафедры физического воспитания СПбГУП, доктор биологических наук;

И. А. Кубанов,

старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СВЕКОЛЬНОГО СОКА
ПРИ ЗАНЯТИЯХ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Известно, что неорганический нитрат (NO_3^-) и нитрит (NO_2^-), являясь частью азотистого цикла в природе, имеют большое значение в обеспечении сердечно-сосудистого гомеостаза, поэтому оценка его важности в биологических процессах в последнее десятилетие нарастает. Выяснилось, что свежеежатый свекольный сок (СС) содержит биодоступный нитрат, который раньше рассматривался только как инертный конечный продукт метаболизма или как потенциально токсичная составляющая питания человека. Участвуя в регуляции просвета сосудов в сердце и скелетных мышцах и оптимизируя функцию митохондрий, в особенности в условиях гипоксии, NO повышает эффективность производства АТФ в сердце и мышцах при физической работе, что улучшает спортивную работоспособность. Важно подчеркнуть, что адаптирующий эффект NO при мышечной работе обнаруживается как при однократном, так и при многодневном применении СС. У физически активных молодых лиц и спортсменов с максимальной аэробной мощностью ($\text{VO}_{2\text{max}}$) порядка $\sim 50\text{--}55 \text{ мл кг}^{-1} \text{ мин}^{-1}$ прием СС улучшает работоспособность, но у более подготовленных спортсменов с $\text{VO}_{2\text{max}}$ более $\sim 65 \text{ мл кг}^{-1} \text{ мин}^{-1}$ эффект улучшения работоспособности не обнаруживается [1]. Остается дискуссионным вопрос о том, как принимать СС: до или после тренировки и в каком количестве? Рекомендации следующие: 70 мл в один прием или 200–250 мл небольшими порциями в течение дня. Длительность — 1 неделя. Исходя из нашего опыта, важно добавить, что необходим контроль артериального давления (АД). Даже у здоровых лиц оно может немного понизиться, при этом ощущает-

ся сонливость. Лицам со сниженным АД принимать СС не рекомендуется. Таким образом, названная проблема в процессе занятий решается индивидуально.

Анализ данных последних исследований (более чем 100 статей) подтверждает перечисленные адаптивные преимущества для состояния здоровья, которые может получить человек при употреблении СС в пищу [5]. Кроме того, новые данные показывают улучшение сократительной функции мышц [4]. Важно отметить, что мозг тоже получает поддержку при использовании СС [2; 3]. Имеются также данные, которые показали благоприятное влияние СС на многие функции организма. Подробности — в обзоре [5].

Учитывая, что к занятиям по скандинавской ходьбе (СХ) привлекаются студенты, у которых имеются отклонения в состоянии здоровья, то использование СС в сочетании со СХ может значительно усилить долгосрочный оздоровительный эффект.

Литература

1. Радченко, А. С. Окись азота и гипоксия при адаптации к мышечной работе (краткий обзор) / А. С. Радченко. — Текст : непосредственный // Обзоры по клинической фармакологии и лекарственной терапии. — 2016. — Т. 14, вып. 1. — С. 78–88. — <https://doi.org/10.17816/RCF14178-88>.
2. Acute effect of a high nitrate diet on brain perfusion in older adults / T. D. Presley, A. R. Morgan, E. Bechtold [et al.]. — Текст : непосредственный // Nitric Oxide. — 2011. — Vol. 24, iss. 1. — P. 34–42. — doi: 10.1016/j.niox.2010.10.002.
3. Cerebral Blood Flow Measurements in Adults: A Review on the Effects of Dietary Factors and Exercise / P. J. Joris, R. P. Mensink, T. C. Adam, T. T. Liu. — Текст : непосредственный // Nutrients. — 2018. — Vol. 10, iss. 5. — P. 530. — doi: 10.3390/nu10050530.
4. Dietary Nitrate Supplementation Improves Exercise Tolerance by Reducing Muscle Fatigue and Perceptual Responses / F. Hussman, S. Bruhn, T. Mittlmeier [et al.]. — Текст : непосредственный // Front. Physiol. — 2019. — Vol. 10. — <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00404>.
5. Ergogenic Effect of Nitrate Supplementation: A Systematic Review and Meta-analysis / J. W. Seneffeld, C. C. Wiggins, R. J. Regimbal [et al.]. — Текст : непосредственный // Med. Sci. Sports Exerc. — 2020. — Vol. 52, iss. 10. — P. 2250–2261. — doi: 10.1249/MSS.0000000000002363.

И. В. Соколова,

*заведующая кафедрой физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук, доцент;*

А. А. Бобер,

Е. Р. Антропова,

студентки III курса экономического факультета СПбГУП

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Скандинавская ходьба по своей эффективности и пользе не уступает бегу, имеет меньше противопоказаний и менее травмоопасна.

Существует несколько причин, по которым люди переходят с бега на ходьбу:

1) во время ходьбы стопа плавно перекачивается по поверхности земли, и поэтому снижается риск травмы позвоночника;

2) нагрузка на тело распределяется равномерно за счет работы рук с опорой на палки;

3) ходьба требует меньше волевых усилий, поэтому идеально подходит для тех, кто впервые решил заняться своим здоровьем и хочет начать полноценно двигаться;

4) как естественное движение человека ходьба не вызывает психологического дискомфорта.

Занятия скандинавской ходьбой возможны только на природе, за счет чего усиливается положительный эффект. Секрет универсальности скандинавской ходьбы прост — нагрузки легко дозируются в зависимости от возраста и физического состояния человека.

Скандинавская ходьба — это основной вид оздоровительной ходьбы. За счет скандинавских палок увеличивается нагрузка на мышцы плечевого пояса и рук и на сердечно-сосудистую систему. Это позволяет нагрузить мышцы рук и спины и в то же время разгрузить суставы ног. Палки помогают развивать и контролировать необходимый темп передвижения, а также облегчают сам процесс ходьбы.

Еще одно неоспоримое преимущество скандинавской ходьбы — минимальный риск получить травмы. Скандинавские палки, выступающие в качестве дополнительной опоры, делают ходьбу максимально безопасной. Движения в скандинавской ходьбе плавные, равномерные, без резких движений и ударов. Во время занятий не выделяются никакие агрессивные гормоны вроде адреналина и кортизона, ведущие к возбуждению нервной системы. Напротив, наблюдается существенное повышение так

называемых гормонов счастья — эндорфинов, снижающих болевой порог и приносящих радость и удовольствие. Синдром утомления встречается только у совсем неподготовленных людей [1].

Для выявления динамики в физическом состоянии студентов, занимающихся скандинавской ходьбой, были исследованы физические показатели у 115 студентов СПбГУП в начале и в конце осеннего семестра 2019/20 учебного года. Анализ показателей выявил:

1) заметные изменения пропорциональности физического развития. Положительная динамика изменения превалировала над отрицательной. Наибольший результат достигнут в пробе Ромберга;

2) некоторые показатели не входят в рамки норм. К таким показателям относятся: весоростовой индекс (для юношей), проба Генчи (как для девушек и юношей первого курса в отдельности, так и для совокупной оценки).

Так как занятия скандинавской ходьбой круглогодично проводятся на улице, то в результате нормализуется функция нервной системы, отмечается положительное психологическое влияние. В зависимости от намеченной цели результат занятий будет различным. Для одних студентов это улучшение физической формы, адаптации организма к постепенно повышающимся нагрузкам, повышение неспецифической сопротивляемости и снижение частоты простудных заболеваний, для вторых — увеличение мышечной массы, для третьих — повышение энерготрат и коррекция массы тела. Подводя итоги, можно сказать, что данный вид двигательной активности положительно влияет на показатели физического состояния студентов [1].

Литература

1. Шарова, Н. М. Использование скандинавской ходьбы на занятиях с иностранными студентами / Н. М. Шарова, Е. А. Земба. — Текст : непосредственный // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы IX Международной научно-практической конференции / под общей редакцией Т. Г. Арутюняна. — Красноярск, 2019. — С. 301–303.

О. В. Орлова,

доцент кафедры физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Массовое увлечение молодежи новомодными гаджетами, снижение двигательной активности, равнодушие к своему здоровью и физической форме — все это заставляет задуматься о том, как повысить уровень физической подготовленности современного молодого человека. В рамках физического воспитания в вузе сделать максимум за минимальный промежуток времени позволяет специальная форма построения занятия — круговая тренировка.

Круговая тренировка является эффективной организационно-методической формой для развития всех физических качеств. Регулярные занятия круговой тренировкой воспитывают также морально-волевые качества. Однако распределять тренировочную нагрузку требуется индивидуально исходя из физиологических данных каждого студента. Для повышения уровня выносливости в ходе тренировки должны выполняться упражнения, активизирующие сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В круговой тренировке используются различные методы: равномерный, повторный, переменный, интенсивный. Но нельзя забывать, что для неподготовленного человека тренировку надо начинать с равномерного или повторного метода. Переменный или интенсивный метод подходит для более подготовленных людей. Применение этих методов не только повышает уровень физической подготовленности, но и адаптацию к нагрузке всех систем организма, особенно дыхательную и сердечно-сосудистую. При тренировке на общую выносливость выполняются упражнения малой или умеренной нагрузки. Индивидуально рассчитывается время работы и отдыха. Сложность проведения круговой тренировки на занятиях физической культурой заключается в том, что группы сформированы без учета индивидуальной физической подготовленности студентов.

При выполнении всех упражнений важно правильно распределять нагрузку, концентрировать внимание на каждом движении. В отличие от других видов физической активности, важнейшим преимуществом круговой тренировки является самоконтроль.

Для правильного подбора тренировочной нагрузки используется максимальный тест, проводимый на первых двух занятиях. После показа и объяснения упражнения студенты выполняют его в течение

примерно 40 с с максимальным количеством повторений, не забывая отдыхать между станциями. Результаты записываются в индивидуальные карточки. По прошествии 2–3 мин высчитывается максимальный тест упражнения, затем определяется индивидуальная нагрузка для каждого занимающегося. Чтобы наглядно увидеть изменения в уровне физической подготовленности, максимальный тест рекомендуется проводить и на последних занятиях.

Регулирование нагрузки зависит от продолжительности выполнения упражнения, от времени отдыха между заданиями, от количества станций. Круговая тренировка отличается от других быстрой сменой упражнений, эмоциональностью, разнообразием. Упражнения должны быть знакомы занимающимся. Технически сложные упражнения легко выполнять могут только хорошо подготовленные люди. Варианты круговой тренировки многочисленны, но даже при одинаковом подборе упражнений они будут по-разному влиять на индивидуальную работоспособность и воспитание физических качеств студентов. Круговую тренировку можно включать на всех этапах занятия и проводить на различных спортивных площадках.

АЛГОРИТМ УСПЕХА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ

Что нельзя купить за деньги? Конечно, здоровье. Но многие ли задумываются над тем, от чего зависит здоровье? Есть ли человек, который не желает быть всегда здоровым?

Для каждого возраста существуют свои биологические нормы двигательной активности, предусмотренные природой. Для студенческого возраста эта норма составляет 20–30 тыс. шагов или движений в сутки. Но не все выполняют эту норму, хотя бездействие мышц, составляющих 40 % массы тела человека, опасно для здоровья.

В детстве, когда ребенок только собирается идти в первый класс, многие родители готовят детей к школе — учат читать и писать, заботятся об интеллектуальной составляющей его развития. Но при этом обычно забывают о важности физического развития ребенка, хотя изначально наш мозг развивается именно за счет движения — крупной и мелкой моторики. Хорошо, когда человек от природы наделен силой, выносливостью, ловкостью. Но это бывает редко, большинству для выработки этих качеств необходимо потрудиться. Так с чего начать, чтобы преодолеть инертность и лень?

Начиная заниматься физкультурой и спортом, каждый руководствуется собственными мотивами. Один хочет улучшить здоровье, другой — не отстать от друзей, и т. д. Но в любом случае человек сам должен заботиться о своем теле. В случае заболевания ни один врач, ни один специалист не поможет, если вы не будете участвовать в процессе собственного исцеления. Но лучше вообще не болеть. Поэтому не теряйте времени! Только вы способны сделать себя здоровыми, сильными, красивыми, но для этого надо проявить упорство и силу воли, побороть собственную лень. Прежде всего вы должны ответственно относиться к самому себе, а значит, уважать свое тело.

Для счастья человек должен выработать в себе три привычки, говорил Поль Брэгг: «привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду и привычку к постоянному учению».

Кто из вас может уверенно сказать: «Я люблю и уважаю себя и, конечно, забочусь о своем здоровье и своем теле. Мое тело сильное и выносливое. Я забочусь о нем, и поэтому у меня отличное здоровье и много энергии. Забота о своем здоровье и построении красивого тела приносит мне радость»?

Чтобы иметь сильный организм, способный противостоять болезням, надо доверять законам природы. Л. Толстой писал о здоровье: «Что имеем — не храним, потерявши — плачем». Известно, что след, оставляемый в организме физическими упражнениями, исчезает, если перерыв между занятиями превышает 42 ч.

Авторы проекта «Счастливое сердце», разработанного в Великобритании, утверждают: чтобы организм нормально функционировал, надо, чтобы дети были физически подвижны в течение 20–40 мин по крайней мере три раза в неделю, а для приобретения хорошей физической подготовленности нужны по крайней мере четыре занятия в неделю.

Известный ученый Ларошфуко говорил: «Мало обладать выдающимися качествами, надо еще уметь ими пользоваться».

По отношению к себе, к своему организму, своим физическим возможностям люди делятся на две неравные группы: на тех, кто хочет узнавать о себе как можно больше и применять эти знания для укрепления своего здоровья и физической подготовленности, и на тех, кто думает, что и так сойдет, зачем утруждать себя этими монотонными нагрузками.

Как утверждают ученые, на здоровье можно и нужно настраиваться.

На базе нашего Университета было проведено анкетирование студентов факультета конфликтологии. В исследовании приняли участие 89 студентов I и 94 студента II курса. После обработки данных было

выявлено, что к основной группе здоровья можно отнести 34 % студентов, к подготовительной — 58 %, к специальной медицинской группе либо к требующим освобождения от занятий физической культурой — 8 %¹.

Почти все студенты после болезни получают справки, освобождающие их от занятий физической культурой на различные сроки, причем это не зависит от тяжести перенесенного заболевания.

Выводы

Каждый человек индивидуален, поэтому и мотивация к занятиям физкультурой у каждого своя и во многом зависит от физического состояния организма. Такие качества, как оптимизм, упорство, готовность прилагать усилия и справляться с неудачами, помогут любому в приобретении хорошей физической формы.

Проведенное анкетирование показало, что у студентов II курса самомотивация выше по сравнению с I курсом, из чего можно сделать вывод о грамотном построении учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Для достижения успеха при занятиях физической культурой и спортом должны быть четко поставлены цели. Например: улучшение здоровья, повышение физической подготовленности, признание успеха со стороны друзей и др.

Н. И. Перевозникова,

*доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук*

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЙ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

В последние месяцы проблема здоровья, здорового образа жизни не случайно приобрела особую остроту и актуальность. Причинами такого положения являются обстоятельства объективного и субъективного характера: реальное ухудшение здоровья всех возрастных категорий населения страны вследствие пандемии COVID-19. Происходит это из-за ограничения движения, перевода людей на удаленную работу, низкой культуры труда, быта, досуга, отсутствия достаточных возможностей, знаний и навыков ведения здорового образа жизни.

¹ Меркулова И. В. Организационно-методические условия повышения эффективности физического воспитания студентов вузов : дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2009.

Уже более полугодом студенты вузов находятся на дистанционном обучении. Ограничение движения сказывается не только на физической форме молодых людей, но и на усвоении учебного материала и на успеваемости.

Здоровый образ жизни в современном представлении — это поведение людей, ориентированное на укрепление и развитие индивидуального и общественного здоровья. При этом важно, чтобы еще на этапе обучения в вузе молодой человек пришел к твердому убеждению, что здоровый образ жизни является наиболее разумной формой жизнедеятельности, которая способствует высокопроизводительному труду, хорошему здоровью и активному долголетию.

На практике здоровьесберегающее поведение строится в соответствии с принципами здорового образа жизни и связано с реализацией личности своих социальных, психических и физических возможностей. При этом понимание здорового образа жизни как сложного многофункционального явления предполагает сосредоточение усилий не только на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, но и на активном развитии у молодежи всего многообразия возможностей объективного и субъективного характера по формированию здоровьесберегающего поведения.

Опрос, проведенный среди студентов II курса факультета конфликтологии, выявил, что за период дистанционного обучения у них изменились привычки, режим питания и образ жизни. Молодым людям предлагалось сравнить и оценить свое состояние здоровья в апреле и ноябре 2020 года. Количество опрошенных, оценивающих свое физическое состояние как «среднее» в начале и в конце исследования, осталось на прежнем уровне — 30 %, количество оценок «отлично» уменьшилось с 14 до 7 %.

Существенное влияние пандемия оказала и на пищевые привычки студентов. Более половины участников опроса стали питаться менее сбалансированно, принимать пищу чаще и в больших количествах. Но есть и такие, кто стал питаться меньше из-за стресса, связанного с дистанционным обучением.

На вопрос о самостоятельных занятиях физической культурой 66 % ответили положительно, 34 % — отрицательно. В основном это упражнения, выполняемые дома, ходьба на улице и бег.

88 % студентов оценивают формат дистанционных практических занятий, предложенных кафедрой физического воспитания, положительно; 12 % — отрицательно. Некоторым студентам некомфортно зани-

маться перед камерой. Они придерживаются мнения, что включать ее надо по желанию.

60 % студентов считают, что практические занятия под руководством опытных педагогов необходимы. Самостоятельно мотивировать себя заниматься и поддерживать свою физическую форму — очень сложная задача.

При самостоятельной организации здорового образа жизни занимающийся сам устанавливает средства, систему контроля, методы, формы, направленность занятий физическими упражнениями и осуществляет отбор соответствующих элементов. В век цифровых технологий и широкого выбора обучающих компьютерных программ есть возможность заниматься дома самостоятельно, но ничто и никто не заменит опытного инструктора, тренера, педагога, который грамотно рассчитает нагрузку, составит программу занятий и проконтролирует технику выполнения упражнений.

Н. А. Захарова,

доцент кафедры физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИОННЫХ УСТАНОВОК СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на 2003 год, на здоровье человека влияет ряд факторов. Около половины из них относятся к образу жизни, и это нельзя отрицать. Примерно по 20 % ответственности возлагается на среду обитания (экология) и наследственный компонент. И наконец, на 10 % здоровье человека зависит от уровня развития здравоохранения. Все эти факторы носят как субъективный, так и объективный характер. Однако нельзя не признать, что те факторы, которые в большей степени субъективны, крайне сложно скорректировать. Проще выбрать образ жизни человека исходя из наследственности, экологического фона, несовершенства медицины. Объективный же фактор зачастую не рассматривается как ключевой, акцент переносится на другие — субъективные. Много внимания уделяется науке (генетике и др.), экологии с ее теориями о глобальном потеплении, вреде ГМО и прочими, что, безусловно, очень важно для медицинской науки. Однако эти факторы требуют больших финансовых и временных затрат, результат же (возможно) увидят только следующие поколения. А тот фактор, которому ВОЗ отдала более 50 % значимости, вроде как личное дело каждого индиви-

да. Нам, как практикам и теоретикам, специалистам и педагогам в сфере физической культуры, необходимо ежедневно транслировать составляющие здорового образа жизни. В первую очередь это *оптимальная двигательная активность, рациональное питание и отказ от вредных привычек*. Эти три компонента необходимо формировать, корректировать и воплощать в стенах учебных заведений.

Образ жизни студентов не отличается упорядоченностью. Это проявляется в неправильном распределении времени на сон и бодрствование, нерациональном питании, недостаточной двигательной деятельности (зачастую ограничивающейся учебными занятиями физкультурой), да и вредные привычки скорее усугубляются, а не искореняются. Естественно, что после нескольких лет такого образа жизни среди выпускников мы видим очень много нездоровых, эмоционально опустошенных, уставших от жизни молодых людей. А ведь студенческие годы можно провести совершенно по-другому, с пользой для здоровья. Правильный образ жизни — это объективный фактор здоровья человека, который не только качественно улучшает соматические показатели, но и способствует лучшей успеваемости и усвоению учебного материала, а в конечном счете — подготовке грамотных специалистов.

Е. В. Чистякова,

*доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПБГУП

Сегодня около 50 % абитуриентов, поступающих в высшие учебные заведения, имеют ослабленное здоровье. Эти данные подтверждаются статистикой медицинских осмотров.

С каждым годом количество молодых людей, которые к 18 годам имеют врожденные и приобретенные заболевания, неуклонно растет, что связано с их образом жизни — гиподинамией. Будучи учащимися школы, дети сильно перегружены учебной работой, много времени проводят за компьютерами и мало гуляют на свежем воздухе. Большинство из них не занимаются ни в каких спортивных секциях.

Считается, что здоровый человек — это полноценный член общества, а здоровая молодежь — это будущее здоровой нации.

По данным медицинских осмотров студентов-первокурсников СПбГУП, за последние пять лет количество практически здоровых студентов снизилось с 68 до 47 %. Чтобы за время учебы в Университете здоровье студентов, по медицинским показателям отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам, не ухудшилось, преподавателями кафедры физического воспитания разработана программа проведения занятий с использованием скандинавской ходьбы.

На протяжении всего учебного года занятия физической культурой с использованием скандинавской ходьбы проходят на улице в парковой зоне при любой погоде. Используемая на занятиях нагрузка соответствует оздоровительному уровню. Интенсивность нагрузки находится в пределах 55–70 % от максимальной возрастной частоты сердечных сокращений. Такая нагрузка подходит для студентов, имеющих физические ограничения. Интенсивность занятий скандинавской ходьбой контролируется с помощью «разговорного теста» каждым студентом самостоятельно.

Занятие скандинавской ходьбой делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Во время подготовительной части занятия студенты выполняют комплекс из 12–13 общеразвивающих упражнений.

В основной части занятия используется непосредственно сама скандинавская ходьба как средство физического воспитания. На протяжении всего учебного года основная часть занятия делится на четыре этапа в зависимости от длительности и темпа ходьбы. Продолжительность первого этапа — с 1-й по 4-ю учебную неделю. Длительность скандинавской ходьбы — 35–40 мин в темпе как при обычной прогулочной ходьбе. Продолжительность второго этапа — с 5-й по 10-ю учебную неделю. Длительность скандинавской ходьбы увеличивается до 50–55 мин без ускорения темпа. Продолжительность третьего этапа — с 11-й по 18-ю учебную неделю. Длительность скандинавской ходьбы остается без изменения, а темп увеличивается (1 км за 10 мин). Продолжительность четвертого этапа — с 19-й по 28-ю учебную неделю. Темп скандинавской ходьбы увеличивается (1 км менее 9 мин), а длительность сохраняется (50–60 мин).

Каждое занятие заканчивается заключительной частью. В это время студенты самостоятельно выполняют 4–5 упражнений на восстановление дыхания без палок.

Применяя разработанную преподавателями кафедры физического воспитания СПбГУП программу проведения занятий по физической

культуре с использованием скандинавской ходьбы, можно говорить о снижении количества простудных и вирусных заболеваний у занимающихся студентами и повышении иммунитета. Также положительным эффектом занятий на свежем воздухе является улучшение настроения.

Е. В. Чистякова,

*доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук;*

А. С. Жолудева,

выпускница факультета искусств СПбГУП

ЗАНЯТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ И ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В конце 1990-х годов во всем мире получили популярность занятия скандинавской ходьбой.

Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используются определенная методика занятий и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Предшественниками любителей ходьбы с палками были лыжники, которые использовали палки для тренировок в летнее время. Этот метод практиковался с начала XX века.

В 1997 году фирмой Exel Oyj были изготовлены и выпущены на рынок первые палки для скандинавской ходьбы. С этого времени данный вид физической активности стал самостоятельным видом спорта.

В СПбГУП на занятиях по физической культуре со студентами, имеющими ограничения в нагрузке и отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, используется скандинавская ходьба.

Важными достоинствами скандинавской ходьбы как физической активности для студентов являются:

1) **высокая эффективность.** По данным исследований, во время занятий потребление энергии увеличивается до 46 % по сравнению с обычной ходьбой. Доказано, что скандинавская ходьба повышает выносливость, улучшает общее психофизическое состояние и дает отличный профилактический эффект в отношении широкого спектра заболеваний;

2) **безопасность.** Даже студенты с ослабленным здоровьем могут принимать участие в занятиях скандинавской ходьбой, так как специальные палки обеспечивают необходимую опору и амортизацию;

3) **универсальность.** Занятия на свежем воздухе можно проводить в любое время года;

4) **спорт для всех.** Скандинавская ходьба рекомендована людям с любым уровнем спортивной подготовки, что способствует сплочению группы в ходе совместных занятий;

5) **привлекательность.** Необычность и новизна скандинавской ходьбы способны стать хорошим стимулом для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой. Каждое занятие можно сделать увлекательным, выбирая новые маршруты и проводя соревнования.

Для того чтобы выявить влияние занятий скандинавской ходьбой на динамику простудных и вирусных заболеваний у студентов СПбГУП, нами был проведен анкетный опрос. В опросе приняли участие 25 студентов II курса факультета искусств, занимающихся на физкультуре скандинавской ходьбой. Опрос состоял из трех вопросов.

1. Как часто вы болели простудными и вирусными заболеваниями в течение года до занятий скандинавской ходьбой?

2. Считаете ли вы, что стали болеть меньше простудными и вирусными заболеваниями в связи с занятиями скандинавской ходьбой?

3. Какой эффект от занятий скандинавской ходьбой для вас наиболее привлекателен: тренировка мышц всего тела; сжигание калорий; исправление осанки; улучшение координации?

Обработав данные анкетного опроса, мы получили следующие результаты. На первый вопрос анкеты 18 человек ответили, что болели простудными и вирусными заболеваниями 3–4 раза в год по 10–14 дней, а 7 человек — 1–2 раза в год.

На второй вопрос 20 студентов ответили «да» и 5 — «нет».

Отвечая на третий вопрос анкеты, студенты должны были выбрать один вариант ответа из четырех предложенных. Ответ «сжигание калорий» выбрали 12 человек, «тренировка мышц всего тела» и «исправление осанки» — по 5 человек, «улучшение координации» — 3 студента.

Результаты анкетного опроса позволили сделать вывод: занятия скандинавской ходьбой два раза в неделю помогают снизить количество простудных и вирусных заболеваний за год, а также, помимо оказания оздоровительного эффекта, они влияют в том числе на сжигание калорий.

И. А. Кубанов,

старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ КАК ОСНОВНОЙ МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Исследования как в массовом сегменте спорта (физическая культура), так и в спорте высших достижений являются действенным и необходимым двигателем прогресса и эволюции. Совершенствование методик отбора, подготовки, тренировки, изменения технических элементов — необходимые процессы, повышающие спортивные достижения и увеличивающие степень привлекательности и доступности массового спорта.

Самым доступным, но при этом качественно емким видом исследования является антропометрическое обследование человека, необязательно спортсмена. По характерным параметрам тела человека можно сделать различные выводы о состоянии организма в целом, по изменениям — о вероятности приобретения того или иного заболевания или избавления от него. Мимо высокого человека трудно пройти, не подумав: наверное, спортсмен. С этого момента и начинается практическое применение знаний об антропометрических параметрах человека.

Антропометрические обследования отличаются простотой их проведения. Это касается основных, давно применяемых и изучаемых параметров — весовых и пространственных (длина, объем и площадь поверхности тела, соотношение размеров тела и др.). Эти значения вычисляются с помощью нехитрых приборов, с применением простых формул, без привлечения редких узкопрофильных специалистов. Изменения параметров организма важны и в период роста (дети), и для оценки физического состояния спортсмена-профессионала.

В настоящее время наука предоставляет возможность и более сложных исследований:

- вычисление пропорций жировой и мышечной тканей организма;
- анализ мышечной структуры, выявляющий соотношение быстрых и медленных волокон;
- генетический анализ, дающий возможность анализировать генетический состав ДНК, отдельных генов, отвечающих за те или иные способности человека.

Такие исследования, требующие дорогостоящего оборудования и участия высококвалифицированного специалиста, доступны только для сборных команд страны и спортивных клубов.

Важным направлением в спорте высших достижений является определение «потолка способностей» спортсмена. Сможет ли он, обладая идеальными техническими навыками, конкурировать на физическом уровне?

Развитие науки и техники способствует совершенствованию и удешевлению сложных процессов высокотехнологичных антропометрических исследований. Не за горами день, когда в каждой спортивной школе, отбирающей, направляющей и сопровождающей спортсменов, будет полный набор современного оборудования для исследований. И тогда талантливый пловец не будет пытаться самореализоваться в футболе, а спортивные результаты будут расти, привлекая в спорт все новых героев, настроенных на победу.

А. Г. Наседкина,

старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП

СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПБГУП

Стретчинг — один из важнейших способов выполнения основных физических упражнений на занятиях физической культурой в тех вузах, где спорт не является профильной специализацией. Стретчинг также является одним из средств развития гибкости. Целенаправленное применение специально подобранных комплексов стретчинга положительно влияет на физическую активность студентов I–III курсов. Студенты не всегда ответственно подходят к подготовительной части занятия, что чревато получением травм впоследствии.

Стретчинг относится к одному из видов гимнастики и оздоровительной физической культуры, является частью системы фитнеса. История стретчинга свидетельствует о том, что данное направление фитнеса появилось сравнительно недавно — в 1950-х годах, его родина — Швеция¹. Так как студенты СПБГУП в зависимости от факультета имеют различную физическую подготовку, преподавательский состав кафедры физического воспитания уделяет особое внимание подготовительной части занятия, в частности стретчингу. С самого начала обучения студентам прививаются нормы и правила физической культуры, что способствует гармоничному развитию личности и укреплению здоровья.

¹ Павлютина Л. Ю., Мараховская О. В., Ляликова Н. Н. Стретчинг — один из путей развития гибкости у студентов вуза // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2018. № 1 (31). С. 124–130.

Стретчинг включает различные упражнения, направленные на улучшение гибкости и развитие подвижности суставов. В свою очередь, гибкость нужна при выполнении разнообразных движений. Упражнения стретчинга применяются в утренней зарядке, разминке и заминке, как средство специальной подготовки во многих видах спорта, средство расслабления и восстановления функций мышечной системы¹.

Таким образом, освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжения в своем теле, расслабляться. Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, выработанные навыки целенаправленных скоординированных движений делают студентов пластичными и грациозными, придают им уверенность и внутреннюю свободу.

Л. Д. Алехин,

преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ СПБГУП ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ РУК

Многие студенты, обучающиеся в СПбГУП, увлекаются спортивными играми. Но молодые люди, только поступившие в Университет, зачастую имеют слабую физическую подготовку, которая не позволяет качественно осваивать учебный материал на занятиях физической культурой, в частности по волейболу. Для более эффективного развития взрывной силы рук можно использовать средства единоборств. В волейболе это поможет продуктивнее реализовывать подачу и силовой удар.

В СПбГУП нет комплексной системы развития физической подготовки за счет средств единоборств. Следует отметить, что материальная база Университета развита в достаточной мере для внедрения элементов боевых искусств в программу обучения студентов на начальном уровне. Хотелось бы подчеркнуть, что использование средств единоборств было бы достаточным для повышения физической подготовленности студентов.

Некоторые виды боевых искусств получили широкое распространение во всем мире. Например, олимпийскими видами спорта являются греко-римская и вольная борьба, дзюдо, бокс, тхэквондо ВТ. Из неолимпийских видов единоборств популярными и стремительно набирающими популярность являются ММА, самбо, грэпплинг, тайский бокс,

¹ Павлютина Л. Ю., Мараховская О. В., Ляликова Н. Н. Указ. соч.

тхэквондо ИТФ. Боевые искусства помогают создать мощный фундамент для становления человека как личности, развивают такие основные физические качества, как сила, гибкость, координация, ловкость, быстрота, выносливость, формируют морально-волевые качества, дают навыки самообороны.

Одним из простейших средств для развития взрывной силы рук при занятиях единоборствами является работа с медболами, которые также часто называют набивными мячами. Медбол — это мяч-утяжелитель. Его вес может составлять от 1 до 20 кг. Наружная часть мяча обшивается кожей либо плотной резиной с шершавой поверхностью, изнутри он заполняется песком, опилками или другими тяжелыми, но мягкими материалами. При физической нагрузке данный снаряд оказывает минимальное давление на суставы, что является его главным плюсом. В инвентаре кафедры физического воспитания СПбГУП имеются мячи с резиновой шершавой поверхностью, которая делает риск получения травмы минимальным, поскольку такой снаряд не выскальзывает из рук. Вес таких мячей составляет 2 и 3 кг, что является оптимальным для развития взрывной силы рук у студентов.

Для работы с медболами группу студентов разделяют на пары, для каждой из них подбирается мяч определенной массы исходя из антропометрических параметров учащихся. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 3–4 м. Студенты занимают фронтальную стойку: ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях для амортизации движений, носки немного повернуты внутрь, спина прямая, плечи опущены вниз. Выполняется перекидывание мяча друг другу резким толчковым движением двух рук. Мяч должен перемещаться по горизонтальной траектории от одного студента к другому, при этом они должны целиться друг другу в область груди. Данное упражнение выполняется в течение 1–2 мин в зависимости от физической подготовленности учащихся. Далее по команде студенты одновременно ставят правую ногу назад на расстояние одного шага. Теперь толчок выполняется только правой рукой, левая используется как вспомогательная для ловли мяча и удержания его на весу. Важным здесь является то, что при толчке нужно перемещать вес тела с правой ноги на левую, а при ловле — с левой на правую. Продолжительность выполнения упражнения — от 30 с до 1 мин. После команды то же самое делается с левой стороны. Общая продолжительность подхода составляет 2–4 мин. Всего необходимо выполнить три подхода. Время отдыха между подходами по мере увеличения нагрузки должно уменьшаться от 2 мин до 30 с.

Следует отметить, что при использовании такой техники у студентов улучшается скоростно-силовая выносливость. Это, в свою очередь, позволяет расширить базу физического развития студентов СПбГУП для дальнейшего использования других средств единоборств.

В. А. Котов,

преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП

ЗАНЯТИЕ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Теннис — игровой вид спорта, который является одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и поддержания жизненного тонуса организма. Игра в теннис дает человеку большой эмоциональный заряд, создает отличное настроение и чувство удовлетворенности своей двигательной активностью на теннисном корте.

Игра в теннис развивает в человеке необходимые физические качества — скорость, быстроту реакции, силу, координацию, гибкость, а также формирует волевые качества, стремление к победе, воспитывает характер. Выходя на теннисный корт, игроки испытывают сильные положительные эмоции, связанные с игрой. Соперничество, азарт — отличительные особенности тенниса.

Многие специалисты уверены, что рациональные занятия физическими упражнениями могут затормозить старение организма примерно на 10–15 лет.

В современном мире теннис становится одним из самых массовых видов спорта. Его растущая популярность привлекает на теннисные корты детей и взрослых — и тех, кто никогда не занимался спортом и в школьные годы прогуливал уроки физкультуры, и олимпийских чемпионов, завершивших свою карьеру в большом спорте. Многие используют теннис в качестве активного отдыха, рекреации. Есть множество примеров, когда люди начинают играть в теннис в 50–60 лет.

Однако оптимальный возраст того, чтобы начать заниматься теннисом, — 4–5 лет. Именно таких детей спортивные школы набирают в группы начальной подготовки.

Средняя продолжительность розыгрыша в теннисе составляет 7–17 с, пауза между ними — около 10–20 с, продолжительность матча может быть разной — от 60 мин до 3,5 ч, а иногда и больше. Это развивает у человека общую и специальную выносливость. Таким образом, игра в теннис представляет собой продолжительную прерывистую работу, где игра сочетается с отдыхом.

Варьировать нагрузку в теннисе можно регламентированными договоренностями или с учетом самочувствия. Например, можно сыграть матч из одного сета или нескольких коротких сетов, что делает игру доступной для людей разных возрастов. Большое количество передвижений по корту, амплитудные замахи, удары, эмоции — все это положительно и комплексно воздействует на организм занимающихся. Научно доказано, люди, которые регулярно занимаются теннисом, сохраняют превосходное самочувствие, трудоспособность и жизненную активность до самого преклонного возраста. Поэтому между словами «теннис» и «здоровье» можно с уверенностью поставить знак равенства.

Теннис оказывает положительное воздействие на зрение. Офтальмологи часто рекомендуют заниматься теннисом людям, страдающим плохим зрением. В теннисе очень важен фактор фокусировки, а постоянная концентрация взгляда на мяче положительно воздействует на зрительную функцию.

Занимающиеся теннисом систематически на собственном опыте и примере окружающих убеждаются в благотворном влиянии этой игры на здоровье. Во время игры у человека повышается жизненный тонус, усиливается кровообращение, улучшается обмен веществ, выравнивается и становится более глубоким дыхание, лучше работает сердце, развиваются двигательные навыки. Благодаря теннису отступают головные боли, нарушение сна и аппетита, вялость, усталость и другие неприятные явления.

Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что занятия теннисом оказывают положительное влияние на здоровье занимающихся, помогают закалять характер, развивать подвижность, приобретать новые умения и навыки, вести по-настоящему здоровый образ жизни.

А. С. Навныко,

преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Не секрет, что с каждым годом все большее количество людей активно вовлекается в здоровый образ жизни, используя различные упражнения аэробной и анаэробной направленности. Очень часто, стремясь приобрести тело мечты, студенты забывают про свое здоровье. Часы, проведенные в спортзале, отказ от вредных привычек и правильное питание

благоприятно сказываются на организме занимающихся. Однако нужно помнить, что не всегда то, что делают другие, полезно тому или иному индивиду. Для одной категории людей может подойти силовая тренировка в зале, для другой — бег на дорожке в щадящем режиме. Часто в спортзале можно наблюдать такую картину, когда новичок в спорте занимается вовсе не тем, что ему крайне необходимо. Он усиленно тренируется со штангой, стремится выглядеть как образец на картинке, но при этом совершенно игнорирует свою сердечно-сосудистую систему. К сожалению, большинство забывает или не знает, что чем объемнее мышечная масса, тем больше нагрузка на сердце. Чем же заняться тогда? Большинство займется бегом — ведь это модно, и с каждым годом популярность бега растет. Однако надо помнить и про свой суставно-связочный аппарат. Не каждому подойдет данный вид нагрузки, многие рискуют столкнуться с травмами различной направленности. Остается ходьба, лучше всего — скандинавская.

Скандинавская ходьба крайне благотворно влияет на организм, представляя собой вариант решения ряда проблем, потенциально влекущих за собой серьезные проблемы со здоровьем. Современные студенты много времени проводят за компьютером. Это является причиной искривления осанки, гиподинамии, недостатка свежего воздуха, артрита кистей рук (кроме того «туннельного синдрома»). Такая легкая форма физической нагрузки, как скандинавская ходьба, способна существенно улучшить состояние здоровья учащегося: тело принимает анатомически правильное положение, улучшается координация движений, требуются некоторые усилия. Все это предупреждает развитие мышечных заболеваний, стимулирует работу сердца, легких и других органов. Щадящая физическая нагрузка не утомляет, но при этом вырабатываются гормоны, улучшающие эмоциональное состояние человека, что предупреждает неврозы и другие заболевания нервной системы.

Помимо этого, скандинавская ходьба может стать отправной точкой для чего-то большего, побудить молодого человека к занятию различными видами спорта, которые предполагают большую физическую нагрузку.

Важно также, что скандинавская ходьба является видом физической активности с низким порогом вхождения: заниматься ею может каждый, в любое время и где угодно. Потому она довольно привлекательна, а это значит, что, как правило, занятой студент сможет уделять время этой активности и, возможно, предпочтет ее другим формам времяпрепровождения.

К. Н. Дементьев,

профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета, кандидат педагогических наук

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОДХОДА В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ ОБУЧЕНИЯ

При организации процесса дистанционного сопровождения учебных занятий по физической культуре перед педагогом ставится ряд общих и специфических задач:

- активизация познавательной и диалоговой активности студентов;
- обеспечение им возможности построения индивидуальных образовательных траекторий с целью физического совершенствования;
- изменение образовательных технологий применительно к разделам учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» исходя из возможностей и предпочтений обучающихся;

— создание дополнительной мотивации к обучению за счет предоставления современных дистанционных сервисов Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета, включающих: личный кабинет студента, единый сервис электронной почты, порталы электронной информационно-образовательной системы (ЭИОС), информационный библиотечный комплекс, сайт университета.

Применение интерактивных технологий в дистанционном сопровождении занятий по физической культуре позволяет организовать непрерывное взаимодействие всех участников образовательного процесса и представляет собой широкий набор методов и средств для общения учащихся как друг с другом, так и с преподавателями, при непосредственном взаимодействии и с использованием возможностей Интернета.

Опыт российской высшей школы в области использования интерактивных технологий в дистанционном сопровождении учебного процесса применительно к учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» имеет небольшое количество исследований. При этом, по мнению исследователей, включение интерактивных технологий не только позволяет улучшить освоение содержания учебной дисциплины, но и играет значимую роль в формировании новых стандартов и правил социального поведения студентов, что расширяет зону влияния на процесс освоения нового материала, технологий сохранения и укрепления здоровья студентов.

С точки зрения ФГОС ВО 3++ такая интерпретация является действительно осуществимой, как и введенный по предыдущему обра-

зовательному стандарту «элективный (вариативный) курс» изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Однако дистанционное обучение по физической культуре все же имеет больше тренировочную направленность, практически исключая обучающий компонент образовательного процесса учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», опираясь исключительно на творческое саморазвитие обучающихся. Поэтому основной целью преподавателя физической культуры при дистанционном обучении является не только разработка содержания дистанционного сопровождения практических занятий студентов по физической культуре с использованием интерактивных технологий, но и преодоление резко возросшей нагрузки за счет индивидуальной работы со студентами, по тем или иным причинам не имеющим возможности находиться на занятии онлайн (не только объективным — удаленность места проживания, периодическое отключение Интернета, отсутствие оргтехники, различные виды заболеваний, но и субъективным — опоздание на занятие, возвращение в «домашний» режим, решение новых бытовых проблем, отсутствие близкого общения с преподавателем, сокурсниками и т. п.), что в первую очередь приводит к дополнительной переработке требований к применяемым методам решения задач учебной дисциплины.

Н. В. Колесников,

профессор кафедры физического воспитания Северо-Западного института управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук;

О. Е. Понимасов,

доцент кафедры физического воспитания Северо-Западного института управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук;

Е. Г. Шубин,

профессор кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения, кандидат педагогических наук

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ САМБО НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

С целью формирования кинестетических ощущений и умения точно оценивать технические параметры были исследованы основные тренирующие факторы эффективности кооперированного развития технических и скоростно-силовых способностей борцов самбо на этапе спор-

тивной специализации. Определены средства сопряженного развития технических и скоростно-силовых способностей, обуславливающие формирование наибольшего числа разнообразных двигательных навыков и объединения их в интегральные технические действия. Получен новый научный результат: разработана методика кооперированного развития технических и скоростно-силовых способностей борцов самбо.

Вопросы технической подготовки в современной спортивной борьбе являются актуальным аспектом интегральной подготовки спортсменов к соревнованиям [1]. Необходимость постоянного совершенствования тренировочных подходов и моделей тренировки обуславливает непрерывность исследований, проводимых в этой области [4]. Доказано, что достижение высоких спортивных результатов на относительно поздних этапах многолетней тренировки определяется рациональной и адекватной системой подготовки спортсменов на начальных этапах овладения спортивным мастерством [2; 3].

Эффективное построение спортивной тренировки борцов предусматривает овладение рациональными техническими действиями на основе развития психомоторики, одним из компонентов которой являются координационные способности [5; 6]. Предполагалось, что кооперированное развитие технических и скоростно-силовых способностей позволяет повысить уровень специальной физической подготовленности борцов самбо на этапе спортивной специализации. Целью исследования была разработка методики кооперированного развития технических и скоростно-силовых способностей борцов самбо на этапе спортивной специализации.

В ходе исследования были поставлены следующие задачи:

— на основе факторов тренирующего воздействия разработать средства кооперированного воздействия и методику их применения в тренировочном процессе борцов;

— экспериментально проверить эффективность методики кооперированного развития технических и скоростно-силовых способностей борцов самбо.

В качестве основных тренирующих факторов упражнений, направленных на кооперированное развитие технических и скоростно-силовых способностей, были приняты нестандартность их внешней структуры, непредсказуемость развития ситуации, многообразие возникающих двигательных задач и вариативность путей их решения. Выбор средств кооперированного развития технических и скоростно-силовых способностей обуславливался целесообразностью формирования наибольшего числа разнообразных двигательных навыков и объединения их в инте-

гральные технические действия. Относительно узкий стандартный набор упражнений исключительно скоростно-силового характера расширен специально-подготовительными и соревновательными упражнениями. На начальном этапе подготовки борцов использовались сложные в координационном отношении общефизические упражнения — спортивные и подвижные игры, различные гимнастические упражнения, элементы акробатики, игры на основе элементов единоборств.

Упражнения интегрального развития технических и скоростно-силовых способностей подбирались по принципу подобия структуры технических приемов борьбы и обучающих средств. При таком подходе каждое из них носило обобщенный характер и решало интегральную задачу формирования целостной специализированной функциональной системы, способствующей достижению запланированного результата.

При оценке комплексного воздействия средств кооперированного развития технических и скоростно-силовых способностей учитывался ряд критериев технологичности упражнений. Среди них можно выделить специфичность нагрузки, преимущественную направленность на развитие двигательных способностей, координационную сложность, величину воздействия нагрузки на организм спортсмена.

Результаты исследования

Сравнительный анализ развития технических и скоростно-силовых способностей борцов самбо экспериментальной и контрольной групп до и после окончания эксперимента представлен в таблице.

Таблица

Динамика показателей физической подготовленности спортсменов

Тест	ЭГ			КГ		
	до	после	прирост, %	до	после	прирост, %
Статическая поза, с	31,5	45,8	45,4	32,7	38,6	18,0
Динамическая поза, с	48,5 ± 9,3	56,6 ± 6,4	16,7	46,9 ± 4,8	50,5 ± 6,5	7,6
Ходьба по прямой с удержанием мяча на вытянутой руке, м	4,43 ± 0,6	7,78 ± 0,3	75,6	4,38 ± 0,5	5,73 ± 0,8*	30,8
Три кувырка вперед, с	3,68 ± 0,84	2,97 ± 0,59	19,3	3,49 ± 0,98	3,23 ± 0,93	7,9
Забегание на гимнастическом мосту в течение 10 с	2,7 ± 0,8	5,8 ± 0,5*	114,8	3,1 ± 0,6	4,5 ± 0,4	45,1
Касание рукой противоположной руки соперника в упоре лежа, кол-во раз в течение 15 с	5,9 ± 0,2	8,9 ± 0,2	50,8	4,6 ± 0,2	6,0 ± 0,2*	32,1

* *Примечание:* $p \leq 0,05$.

В итоге педагогического эксперимента было установлено, что кооперированное развитие технических и скоростно-силовых способностей борцов самбо позволяет вести поединок в высоком темпе и реализовывать собственную тактику ведения борьбы. Это достигается за счет улучшения ориентации в пространстве, вестибулярной устойчивости, лучшего поддержания статического и динамического равновесия, о чем свидетельствуют показатели тестов на соответствующие способности. По окончании эксперимента при выполнении теста на статическую пробу выявлен заметный прирост в экспериментальной группе — 45,4 % ($p < 0,05$), в контрольной группе — 18,0 % ($p < 0,05$). В удержании динамической позы на время больший прирост показали борцы экспериментальной группы — 16,7 % ($p < 0,05$), в контрольной группе он составил 7,6 % ($p < 0,05$).

Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность кооперированной тренировки для формирования навыков динамического выполнения захватов, бросков, двигательных комбинаций, которые должны осуществляться с высокой скоростью.

Выводы

Подбор физических упражнений сопряженной тренировки по принципу преимущественного воздействия на запаздывающие в своем развитии технические способности и скоростно-силовые качества позволяет пропорционально формировать двигательный потенциал борцов самбо в процессе тренировочной работы. Этим достигается выравнивание и соответствие друг другу различных двигательных способностей спортсменов. Кооперированное развитие двигательных способностей не противоречит закономерностям физического развития борцов самбо.

Индивидуальное регулирование физической нагрузки способствует развитию координационных способностей на доступном уровне проявления скоростно-силовых качеств, что исключает искажение структуры осваиваемого приема или действия и позволяет формировать новые двигательные координации на основе имеющегося силового потенциала спортсменов.

Литература

1. Ансимова, З. Ю. Формирование профессиональных компетенций в период учебно-методической практики студентов факультета физической культуры / З. Ю. Ансимова, Е. В. Потапова. — Текст : непосредственный // Современное состояние проблемы подготовки специалистов по физической культуре и перспективы развития : сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения». — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. — С. 103–108.

2. Зюкин, А. В. Анализ программы по физической подготовке военно-учебных заведений внутренних войск МВД России с целью демократизации и гуманизации разрабатываемых документов / А. В. Зюкин, А. В. Семенов, А. О. Миронов. — Текст : непосредственный // Научное мнение. — 2016. — № 12. — С. 63–67.

3. Зюкин, А. В. Исследование уровня физической подготовленности военнослужащих внутренних войск МВД России / А. В. Зюкин, В. Н. Коваленко, В. Г. Малофеев. — Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. — 2009. — № 3. — С. 98–103.

4. Зюкин, А. В. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников отряда специального назначения МВД России и влияния специального снаряжения на эффективность их профессиональной деятельности / А. В. Зюкин, А. Л. Цибаев. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2007. — № 1 (23). — С. 48–50.

5. Зюкин, А. В. Педагогические основы физической подготовки и спорта как средства военно-профессиональной ориентации молодежи и студентов : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / А. В. Зюкин. — Санкт-Петербург : Изд-во Воен. ин-та физ. культуры, 1999. — Текст : непосредственный.

6. Зюкин, А. В. Показатели готовности курсантов вузов внутренних войск МВД России к боевой деятельности / А. В. Зюкин, Ю. А. Напалков. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2001. — Т. 4, № 5. — С. 40–44.

К. А. Грачев,

*заместитель начальника кафедры физической подготовки
Военного института (инженерно-технического) (Санкт-Петербурге),
кандидат педагогических наук;*

Н. В. Колесников,

*профессор кафедры физического воспитания Северо-Западного института управления
Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте РФ (Санкт-Петербурге), кандидат педагогических наук*

ДИДАКТИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ СТРЕЛЬБЕ ПО ДВИЖУЩИМСЯ ЦЕЛЯМ В ПОДВОДНОМ СПОРТЕ

Подводная охота как дисциплина подводного спорта представляет собой вид деятельности, имеющий прикладную направленность и предполагающий высокую физическую, функциональную и техническую подготовленность спортсменов. Основу такой деятельности составляют перемещение под водой, поиск цели и стрельба из подводного ружья с резиновым или пневматическим боем, которое заряжается без использования каких-либо внешних сил. Ресурсным фактором совершенствования в подводной охоте является овладение навыками прицельного выстрела из пневматического ружья [2; 7].

Базовая теория рассматривает структурные компоненты модели обучения подводной стрельбе как единую функциональную систему целенаправленного действия. Для нее характерно непрерывное взаимодействие с водной средой, при котором формируется целостность функционирования [3; 6]. Система «спортсмен — подводное ружье — водная среда — цель» характеризуется варьированием условий внешней среды (прозрачности и температуры воды, течения, расстояния до движущейся цели, скорости и направления ее перемещения, физическими возмущениями слоев, обусловленными гидродинамическими процессами выстрела в водной среде и др.) [4; 5].

В результате структурного анализа обучения подводных охотников определяются функции и характеристики компонентов как системных объектов, а также устанавливаются пространственные и временные взаимосвязи между ними [1].

На эффективность обучения спортсменов стрельбе под водой из пневматического ружья оказывают влияние следующие качества:

- а) способность безошибочно определять расстояние до цели, собственную скорость и скорость перемещения целей;
- б) умение определять величину выноса точки прицеливания с учетом скорости перемещения цели и факторов оптического преломления в водной среде;
- в) умение рассчитывать собственную траекторию смещения и точку положения относительно цели после выстрела;
- г) способность использовать приемы, нейтрализующие демаскирующее действие выстрела под водой из пневматического ружья.

Согласно нашей гипотезе, точность и эффективность предугадывающих действий повысится, если пловец-подводник овладеет знанием закономерностей движения объектов и характеристик выстрела в воде: дальности прицельного выстрела, скорости движения цели, времени полета до нее гарпуна, величины выноса точек прицеливания, собственной скорости плавания под водой и др.

С целью формирования кинестетических ощущений и умения точно оценивать параметрические показатели условий выстрела под водой проводилось обучение первоначальным навыкам стрельбы с использованием специально-подготовительных средств. В связи с необходимостью формирования мыслительного и физического алгоритмов действий по выполнению прицельного выстрела некоторая часть специально-подготовительных упражнений проводилась на суше. Для достижения цели обучения применялось двенадцать специально-подготовительных упражнений — по шесть на суше и под водой. Все упражнения соотносились с подводной спортивной стрельбой по принципу

динамического соответствия. В каждом специально-подготовительном упражнении стрельба выполнялась гарпуном, что позволяло оценивать эффективность выполнения по количеству пораженных мишеней.

На суше выполнялись специально-подготовительные упражнения по стрельбе по неподвижной и движущейся мишеням из положений лежа и стоя до и после физической нагрузки. Под водой выполнялась стрельба по неподвижной и движущейся мишеням из положений «стоя на грунте», «на плаву в движении» после физической нагрузки.

Обучение стрельбе под водой проводилось на основе теории поэтапного овладения навыками в четыре этапа. В каждый из них включались необходимые теоретические сведения об особенностях водной среды, материальной части оружия, технике стрельбы, дыхании в воде, мерах безопасности при стрельбе. На первом этапе обучение стрельбе из подводного ружья проводилось с места из различных изготовок по неподвижной цели (мишени). Первоначальное разучивание проводилось на суше, затем в воде. Учитывались свойства водной среды, баллистические характеристики подводного ружья и техника выстрела под водой. На втором этапе стрельба проводилась с места из различных изготовок по целям, движущимся с изменяющейся скоростью и в различных направлениях. На третьем этапе необходимо было стрелять из положения на плаву в движении по двигающимся в различных направлениях и с различной скоростью целям. На четвертом этапе обучение проводилось под воздействием физической нагрузки, моделирующей условия профессиональной деятельности подводных охотников.

Тестирование по итогам эксперимента позволило выявить динамику показателей и оценить эффективность методики, включающей четыре этапа обучения стрельбе под водой (см. таблицу).

Таблица

Технические показатели результатов подводной стрельбы, $\bar{x} \pm t$

Показатель	Группа		t
	Экспериментальная	Контрольная	
Доля пораженных мишеней, %	48,6 ± 0,8	40,2 ± 0,3	2,3
Время выполнения прицельного выстрела, с	8,6 ± 0,4	10,8 ± 0,5	3,6
Отклонение средней точки попадания от центра мишени, см	24,4 ± 2,7	27,8 ± 2,2	1,8
Время выполнения огневой задачи, с	92,7 ± 2,8	114,4 ± 3,6	2,1
Расход гарпунов, количество на пораженную мишень	3,8 ± 0,2	4,4 ± 0,4	1,5

t — отклонение

Формирование способности безошибочного определения расстояния до цели, ее и собственной скорости перемещения выразилось в доле поражения мишеней и степени отклонения средней точки попадания от центра мишени. Чем меньше время, требующееся участникам эксперимента на выполнение прицельного выстрела, тем лучше способность испытуемых экспериментальной группы к расчету собственной траектории смещения и точки положения относительно цели после выстрела.

Освоенный объем специально-подготовительных средств адекватно сказался на умении определять величину выноса точки прицеливания с учетом скорости перемещения цели и факторов оптического преломления в водной среде. Адекватное реагирование на демаскирующее воздействие выстрела под водой способствовало сохранению стабильного уровня способности к стрельбе благодаря адаптивным изменениям нервно-мышечного аппарата подводных охотников.

Данные проведенного исследования доказывают возможность и достаточную эффективность обучения спортсменов-охотников подводной стрельбе с использованием методики, включающей определенные этапы овладения навыками прицельного выстрела из подводного оружия.

Общие закономерности стрелковой подготовки имеют специфические особенности при обучении подводных охотников стрельбе из подводного ружья. Эти особенности проявляются в наличии этапов обучения, их определенной последовательности, логической связи между этапами и моделировании условий, соответствующих особенностям спортивной деятельности.

Литература

1. *Барченко, С. А.* Управление временными параметрами структурного цикла плавания на базовом этапе подготовки / С. А. Барченко, О. Г. Ольховская, О. Е. Понимасов. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 10 (176). — С. 25–28.
2. *Карпов, Д. А.* Факторы, определяющие необходимость использования гидродинамической тренировки в длительном плавании корабельных специалистов ВМФ России / Д. А. Карпов, О. Е. Понимасов. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 9 (163). — С. 136–139.
3. *Николаев, С. В.* Использование замещающих упражнений преобразующей направленности при обучении прикладному плаванию спасателей МЧС России / С. В. Николаев, О. Е. Понимасов, А. О. Миронов. — Текст : непосредственный // Проблемы управления рисками в техносфере. — 2015. — № 4 (36). — С. 166–168.
4. *Ольховская, О. Г.* Структурирование амплитудно-пространственных характеристик цикла плавания юных кролистов / О. Г. Ольховская, О. Е. Понимасов, А. В. Антонов. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 11 (177). — С. 325–328.

5. *Ольховская, О. Г.* Формирование технико-динамической структуры движений юных пловцов на этапе начальной спортивной специализации / О. Г. Ольховская, О. Е. Понимасов, С. А. Барченко. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 10 (176). — С. 257–260.

6. *Понимасов, О. Е.* Синхронизированное формирование динамических объединений при обучении военно-прикладному плаванию / О. Е. Понимасов. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 1 (107). — С. 139–142.

7. *Щеголев, В. А.* Особенности применения средств гидрофитнеса для поддержания работоспособности моряков-подводников в автономном походе / В. А. Щеголев, О. Е. Понимасов, А. В. Зюкин. — Текст : непосредственный // Вестник Российской военно-медицинской академии. — 2017. — № 2 (58). — С. 138–141.

Л. В. Марищук,

*профессор кафедры психологии и конфликтологии Российского государственного социального университета (филиал в г. Минске, Беларусь),
доктор психологических наук;*

А. А. Быкова,

*доцент кафедры физического воспитания Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники (Минск),
кандидат педагогических наук;*

Кан Яо,

аспирант Белорусского государственного университета физической культуры (Минск)

ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ИЗ КИТАЙСКИХ ПРОВИНЦИЙ И МИНСКОЙ КОМАНДЫ К ИГРЕ БАСКЕТБОЛ

Большинство исследователей сходятся во мнении о баскетболе как контактном виде спорта, требующем от игроков проявления нормативной агрессии. Под нормативной агрессией вслед за В. Л. Марищуком мы понимаем высокую активность, наступательность, стремление к победе, превосходству, несмотря на возникающие препятствия, но в пределах определенных критериев, обусловленных правилами. Нормативная агрессия способствует успешности в спорте, поскольку связана с настойчивостью, активностью, «спортивной злостью». В единоборствах вне проявления нормативной агрессии невозможно применить болевой прием, нанести нокаутирующий удар. В баскетболе за счет достаточно высокого уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов снижается проявление ненормативной агрессии, и наоборот — недостаточно подготовленные спортсмены чаще проявляют ненормативную агрессию.

Эти выводы были сделаны по результатам следующего исследования. Баскетболистам из китайских провинций с игровым амплуа «центровые» и «нападающие» и спортсменам из минской команды с теми же игровыми амплуа была предложена анкета с 22 высказываниями.

Баскетболисты из китайских провинций с игровым амплуа «центровые» ($n = 33$, преобладает количество спортсменов с первым и вторым разрядом) затруднились ответить на высказывание № 2 «Баскетбол — контактный вид спорта» ($3,18 \pm 0,21$ балла). Баскетболисты из минской команды ($n = 5$, преимущественно спортсмены с квалификацией мастера спорта) с высказыванием № 2 полностью согласны ($5,00 \pm 0,00$ балла). На высказывание № 10 «Баскетбол — слишком мягкая игра» баскетболисты из китайских провинций с игровым амплуа «центровые» вновь затруднились ответить ($3,21 \pm 0,21$ балла), но они не вполне согласны с тем, что баскетбол — агрессивный вид спорта (высказывание № 1) — $2,85 \pm 0,21$ балла. Баскетболисты из минской команды с игровым амплуа «центровые» с высказыванием № 10 скорее не согласны, чем согласны ($2,20 \pm 0,76$ балла), а с высказыванием № 1 «Для меня баскетбол — агрессивный вид спорта» скорее согласны, чем не согласны ($4,00 \pm 0,38$ балла).

Сравним ответы спортсменов с игровым амплуа «нападающие» из китайских провинций ($n = 47$) с ответами спортсменов из минской команды ($n = 22$). Основная функция «нападающих» — взаимодействовать с «центровыми», обыгрывать защищающегося игрока с последующей атакой кольца или сбросом мяча своему партнеру, убежать в быстрый прорыв, принимать участие в подборе мяча на кольце своим и противника. Спортсмены из китайских провинций на высказывание № 2 «Баскетбол — контактный вид спорта», затруднились ответить ($3,28 \pm 0,13$ балла), в отличие от спортсменов из минской команды, которые с высказыванием скорее согласны, чем не согласны ($4,54 \pm 0,16$ балла). С высказыванием № 1 «Для меня баскетбол — агрессивный вид спорта» спортсмены из китайских провинций скорее не согласны, чем согласны ($2,79 \pm 0,13$ балла), спортсмены из минской команды затруднились с определением ($3,86 \pm 0,16$ балла). Однако спортсмены из китайских провинций, как и спортсмены из минской команды, не считают баскетбол мягкой игрой (высказывание № 10 «Баскетбол — слишком мягкая игра»), что выражается в баллах — $2,53 \pm 0,13$ и $1,73 \pm 0,16$ соответственно.

Баскетболисты из китайских провинций с игровым амплуа «нападающие» и «центровые» не считают баскетбол агрессивным видом спорта. Дефицит высокорослых игроков вынуждает их строить тактику игры

вдалеке от кольца, вне трехсекундной зоны, так что они не могут ощутить всю жесткость игры, в отличие от спортсменов из минской команды. Затруднения китайских баскетболистов при ответах на ряд других высказываний позволяют предположить их невысокую квалификацию и, следовательно, недостаток игрового опыта, чего нельзя сказать о спортсменах из минской команды.

М. Т. Лобжа,

старший научный сотрудник Научно-исследовательского центра Военного института физической культуры (Санкт-Петербург), доктор педагогических наук, профессор;

Л. В. Марищук,

профессор кафедры психологии и конфликтологии Российского государственного социального университета (филиал в г. Минске, Беларусь), доктор психологических наук;

И. В. Елсаков,

начальник цикла физической подготовки Центра повышения квалификации руководящих работников и специалистов МВД Республики Беларусь (Минск)

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СО СЛУШАТЕЛЯМИ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов МВД Республики Беларусь является подразделением системы МВД, в котором повышают квалификацию действующие сотрудники органов внутренних дел (ОВД) и приобретают профессиональные навыки потенциальные кандидаты на службу.

Одним из направлений обучения слушателей центра является программа «Организация деятельности старших оперативных дежурных, старших инспекторов дежурных, инспекторов дежурных ОДС¹ и сотрудников службы милиции „102“». При изучении сотрудниками ОВД этой программы большое значение имеет учет особенностей проведения учебных занятий по физической подготовке. С целью выявления этих особенностей в сентябре 2020 года был проведен анонимный опрос тридцати слушателей. Результаты опроса показали, что к основным особенностям относятся возраст, образование, стаж службы, готовность к применению физической силы, отношение к изучаемым приемам, общее количество времени, еженедельно затрачиваемого слушателями на физическую подготовку, и служба в вооруженных силах. Собранная

¹ Оперативно-дежурной службы.

информация дает преподавателю возможность сделать вывод об уровне физической подготовленности обучающихся, что, в свою очередь, позволяет ему более качественно подготовиться к занятиям.

Кроме того, проведенный опрос показал, что среднестатистический слушатель обсуждаемой программы — это сотрудник в возрасте от 18 до 35 лет, прошедший службу в вооруженных силах и имеющий высшее образование. Особенностью возрастной категории является то, что она наиболее мотивирована к физическому совершенствованию.

Центр учитывает особенности проведения учебных занятий по физической подготовке, в том числе возрастные аспекты. Так, например, как указывалось выше, возраст слушателей составляет от 18 до 35 лет, что является существенной разницей, включающей в себя три возрастные группы. В ходе проведения занятий по физической подготовке учитывается градация между возрастными группами, что выражается в различных временных и количественных единицах нормативов. Немаловажной особенностью выступает полученная (указанная в дипломе) специальность. Так, лица, окончившие Академию МВД, военные учебные заведения и получившие физкультурное образование, физически более развиты по сравнению с обучавшимися по гуманитарным или техническим специальностям. Для первых курсы — процесс совершенствования физической подготовленности, для большинства вторых — физическая подготовка.

Следующая особенность — профессионализм сотрудников. Стаж службы прямо пропорционален полученному опыту: чем больше времени сотрудник посвятил службе в ОВД, тем быстрее он ориентируется и принимает решения в экстремальных ситуациях.

Можно утверждать, что тематику занятий необходимо разрабатывать исходя из специфики деятельности каждого отдельно взятого слушателя — иначе говоря, шире использовать индивидуальный подход, учитывая тот факт, что слушателей немного. А для более качественного подбора тем и совершенствования методик следует использовать дифференцированный подход, основывающийся на результатах входного контроля слушателей различных направлений повышения квалификации и обязательных их опросах с последующим анализом собранной информации.

Д. В. Викторов,

*доцент кафедры физического воспитания и здоровья
Южно-Уральского государственного университета (Челябинск),
кандидат педагогических наук*

ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Для совершенствования физической подготовки будущего специалиста необходимо научить его самостоятельно ориентироваться в существующих методиках физического воспитания.

Для этого прежде всего преподаватель обеспечивает студентов информацией рекомендательного, ознакомительного и поддерживающего характера в форме лекций, бесед и диспутов, опираясь на подростковую моду (она учитывается на занятиях популярными видами физкультурно-оздоровительной деятельности). Кроме того, студентам, которые приходят на занятия по расписанию, преподаватель может предоставлять право независимо от общего плана занятий выбрать вид физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом их личных интересов. Также преподаватель может организовать «ситуацию успеха»: на виду у всех занимающихся положительно оценить выполнение задания.

В качестве основных методов проведенного нами исследования использовались наблюдение, анализ практического опыта, педагогический эксперимент. В исследовании участвовали студенты Южно-Уральского государственного университета и Омского государственного педагогического университета.

Экспериментальное исследование позволило определить, что студенты, которым была предоставлена возможность самостоятельного выбора вида физкультурно-оздоровительной деятельности, обладают практическими навыками создания индивидуальных программ поддержания здоровья и активного физического самосовершенствования. Они часто принимают на себя руководящую роль в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в то время как студенты, занимающиеся по общей программе, оказываются недостаточно активными на учебных занятиях, беседах, не осознают значимости физкультурно-оздоровительной деятельности для здоровья.

Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности значительно повышается, если студент испытывает удовлетворение от двигательной деятельности. При этом важны способы преподавания, основанные на практической реализации собственных возможностей студентов, их воздействии на здоровье, внутренних ощущениях и самочувствии.

Н. Г. Соколов,

*заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Российского государственного гидрометеорологического университета
(Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук, доцент;*

И. Я. Артемьев,

*старший преподаватель кафедры физической культуры и безопасности
жизнедеятельности Российского государственного
гидрометеорологического университета (Санкт-Петербург)*

О РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖОТРАСЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Студенческий спорт играет существенную роль в формировании личности студента, являясь сложным многофункциональным социальным явлением и занимая особое место в общественной жизни. Более 5 млн студентов представляют собой огромную армию молодежи, профессиональная подготовка которой будет определять дальнейшее развитие всех сторон жизни страны. Одновременно изменения, происходящие в российском физкультурно-спортивном движении, предполагают новые подходы и выдвигают соответствующие задачи в развитии физической культуры и спорта в среде студенческой молодежи.

Планы решения этих задач отражены в Межотраслевой программе развития студенческого спорта (утверждена приказом Минспорта России и Минобрнауки России от 27 ноября 2019 г. № 98/1321).

Данная программа определяет систему основных направлений и комплекс необходимых мероприятий, обеспечивающих развитие физкультурной, спортивной и оздоровительной работы в организациях высшего образования, а также студенческого спорта в Российской Федерации в целом. Занятия спортом обеспечивают должный уровень физической подготовленности молодежи, являются мощным фактором воспитательной работы, формирования здоровой активной личности, повышения социальной эффективности физкультурно-спортивной деятельности в части воспитания молодежи, демонстрации положительных примеров и ориентиров в обществе.

В последние десятилетия в Российской Федерации были приняты меры, направленные на формирование системы студенческого спорта, физкультурной, спортивной и оздоровительной работы в системах профессионального и высшего образования. К ним относятся основы деятельности студенческого спорта в Российской Федерации, которые регулируются Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее —

Федеральный закон о спорте) и Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В 2018 году в Федеральном законе о спорте были уточнены полномочия Российского студенческого спортивного союза (РССС) и субъектов Российской Федерации в вопросах развития студенческого спорта, а также урегулирован порядок учреждения общероссийскими спортивными федерациями и РССС студенческих спортивных лиг.

В этом смысле особый интерес представляет деятельность Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК). Созданная в 2013 году по инициативе студентов и поддержанная Президентом России В. В. Путиным, АССК является одной из самых многочисленных молодежных организаций страны.

Основные проекты АССК России: 1) чемпионат АССК России; 2) проект «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО»; 3) клубный турнир «Восток vs Запад»; 4) образовательный проект «АССК.pro»; 5) Всероссийский форум студенческих спортивных клубов; 6) конкурс «Лучший студенческий спортивный клуб».

Таким образом, планируется, что реализация Межотраслевой программы развития студенческого спорта в Российской Федерации позволит приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом студенческую молодежь, что в конечном счете повысит продуктивность образования и позволит успешно осуществлять профессиональную деятельность в дальнейшем.

Е. В. Густомясова,

старший преподаватель

Южно-Уральского государственного университета (Челябинск)

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В ВУЗЕ КАК ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ФАКТОР

Педагогическая практика на факультете физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного университета является для студентов экстремальным фактором, даже для тех из них, кто не имеет академических задолженностей и учится на «отлично». Педагогическая практика играет важную системообразующую роль в развитии преподавательской компетентности студента, обеспечивая соединение теоретической подготовки с практической деятельностью в высшем учебном заведении. Многие студенты в период обучения имеют довольно смутное представление о получаемой профессии, даже если они занимаются

спортом. К этому можно прибавить недостаток знаний по ряду дисциплин в силу различных причин, а также отсутствие необходимой мотивации, ценностных ориентаций, установки на получение профессионально необходимых умений и навыков в период практики.

По результатам анкетирования, проведенного накануне практики среди студентов III–V курсов кафедры теории и методики физической культуры и спорта, выявлены следующие результаты.

1. Испытывают тревожность, неуверенность в своих силах, боязнь ошибиться, отрицательные эмоции. «Да, испытываю»: III курс — 62 %, IV курс — 48 %, V курс — 30 %; «Иногда»: III курс — 28 %, IV курс — 33 %, V курс — 36 %.

2. Считают условия прохождения практики экстремальными. «Да»: III курс — 48 %, IV курс — 42 %, V курс — 30 %; «Затрудняюсь ответить»: III курс — 26 %, IV курс — 14 %, V курс — 11 %.

Для того чтобы исключить фактор экстремальности практики студентов и получить качественный результат образовательного процесса, необходимо внести ряд изменений в организацию и осуществление подготовки и проведения практики студентов факультета физической культуры и спорта путем устранения вышеизложенных причин, создающих условия экстремальности, и вывести данное направление на более качественный современный уровень.

Г. И. Башлакова,

*заведующая кафедрой водных видов спорта
Белорусского государственного университета физической культуры (Минск),
кандидат педагогических наук, доцент;*

Ю. А. Апоник,

*магистрант II курса кафедры водных видов спорта
Белорусского государственного университета физической культуры (Минск)*

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Плавание — жизненно необходимый навык для любого человека, поэтому обучение ему — одна из важнейших задач в образовательных учреждениях. Одним из обязательных требований учебного плана в учреждениях высшего образования (УВО), обучающих студентов по специальности «Физическая культура и спорт», является овладение будущими преподавателями специальными знаниями, жизненно важными

двигательными навыками и прикладными умениями в области плавания для использования их в предстоящей педагогической деятельности. Вместе с тем в настоящее время отмечается снижение уровня начальной подготовленности поступивших в УВО, увеличение числа студентов, не умеющих плавать. Это отражается на качестве подготовки специалистов по данной важной практической дисциплине, что актуализирует поиск решения проблем, касающихся не столько обучения студентов умению плавать в сравнительно короткие сроки, сколько их собственной будущей преподавательской деятельности.

Так, для интенсификации учебного процесса, благодаря которой студенты смогут за короткое время освоить навыки спортивного и прикладного плавания, необходимы выбор наиболее эффективных методик обучения и подбор простых упражнений, доступных для восприятия и выполнения, для того, чтобы учащиеся освоили основы техники спортивного плавания и могли проплыть определенную дистанцию любым способом, а также оказать помощь тонущему.

Следует отметить, что эффективность предстоящей педагогической деятельности выпускников УВО во многом определяется умелым проведением практических занятий по физическому воспитанию, в том числе по обучению плаванию детей и взрослых. Для этого требуется освоение различных аспектов учебного предмета: необходимо разбираться в технике спортивных способов плавания, владеть основами методики обучения и составления плана-конспекта занятия по обучению плаванию, оказанию первой помощи пострадавшему. Именно поэтому преподаватели в период обучения студентов в УВО акцентируют внимание на необходимости проведения ими на занятиях методической практики, а не только на совершенствовании техники спортивных способов плавания. Существует параллельно-последовательный метод обучения плаванию, при котором уже на первых занятиях в комплекс упражнений для освоения водной среды вводятся подготовительные упражнения, используемые при обучении плаванию кролем на груди и на спине, а затем они постепенно заменяются упражнениями для изучения элементов техники плавания баттерфляем и брассом. Данный метод обеспечивает более эффективное развитие навыков управления своими движениями в воде, позволяет устранить недостатки в технике плавания новичка раньше, чем они автоматизируются. При такой системе обучения используются и облегченные способы, но только как подготовительные упражнения для обучения плаванию спортивными и прикладными способами.

Таким образом, в учреждениях высшего физкультурного образования необходимо акцентировать внимание на методике преподавания плавания, а не только на детальном совершенствовании техники.

Т. А. Дабижа,

*доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Тверского государственного университета, кандидат физико-математических наук;*

Т. С. Зимятова,

магистр факультета физической культуры Тверского государственного университета

РАСЧЕТ СТОИМОСТИ ЗАТРАТ НА СОДЕРЖАНИЕ ВОЛОНТЕРОВ (На примере чемпионата мира по футболу 2018 г.)

В последние годы администраторы и организаторы спортивных мероприятий все больше призывают «на помощь» волонтеров для успешного проведения соревнований. Волонтеры принимают активное участие и играют важную роль в успешной реализации и развитии спортивных программ различного уровня и масштаба. В связи с этим распространено мнение, что работа волонтеров на спортивных соревнованиях значительно сокращает расходы организаторов на оплату труда, принося им коммерческую выгоду. Данное утверждение также укрепляет факт отсутствия в открытых источниках информации о реальной экономии затрат при организации масштабных соревнований за счет привлечения волонтеров. Целью настоящей работы было выполнение расчета стоимости затрат на содержание волонтеров на примере чемпионата мира по футболу 2018 года¹.

В качестве критерия успешности труда волонтеров следует использовать оценку коммерческой выгоды организаторов соревнований, которая вычисляется как разница между затратами организаторов соревнований на оплачиваемых работников и затратами на подготовку и обеспечение деятельности волонтеров в период проведения соревнований. Оценка деятельности волонтеров осуществляется на основе рыночной стоимости оказанных ими услуг соответствующего качества². Обычно за свой труд волонтеры получают обеспечение различными благами, которое в совокупности составляет затраты на содержание. На основании личного волонтерского опыта участия в масштабных спортив-

¹ Починкин А. В., Димитров И. Л., Зайцев А. Л. Спортивное волонтерство с позиции коммерческой выгоды организаторов соревнований // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 11. С. 219–223.

² Там же.

ных мероприятиях был составлен перечень затрат, которые традиционно составляют содержание добровольцев. Расчет показал, что оценочная стоимость затрат на содержание одного волонтера чемпионата мира по футболу в месяц составляет 20 тыс. 700 рублей. Большую их часть составляет стоимость проживания — 48 %, самую меньшую — затраты на сертификаты — 1 %. Содержание волонтеров составляет 61,9 % затрат на штатных сотрудников.

На основании данных расчетов можно сделать вывод, что привлечение волонтеров позволяет организаторам получить реальную экономию денежных средств. При этом важно учитывать, что сумма затрат на содержание одного волонтера — величина постоянная, в то время как заработная плата наемных работников может возрастать в зависимости от квалификации, стажа, заслуг, премий¹, сверхурочной работы. Однако добровольчество и сами волонтеры не заменяют наемных работников. На добровольных началах сейчас организуют такие виды работ, которые подразумевают активный досуг, развитие межкультурных коммуникаций, обмен культурой и традициями, опытом, а также создание позитивного настроения. Для привлечения волонтеров требуются финансовые затраты, но социальный эффект от их деятельности определенно выше этих издержек.

А. В. Козыревский,

*начальник кафедры профессионально-прикладной физической подготовки и спорта
Института пограничной службы Республики Беларусь (Минск),
кандидат педагогических наук, доцент;*

К. В. Макагевич,

*старший преподаватель кафедры профессионально-прикладной физической подготовки
и спорта Института пограничной службы Республики Беларусь (Минск)*

К ВОПРОСУ О ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ

Анализ многовековой практики и современных тенденций в спорте показывает, что, как и прежде, одним из основных слагаемых спортивных побед является подготовка спортсмена. Традиционно выделяют шесть направлений подготовки: физическая, техническая, тактическая, психическая, теоретическая, интегральная. Ни одна из них не применяется изолированно, все объединяются в сложный комплекс с целью достижения наивысших спортивных результатов². Вместе с тем в по-

¹ Починкин А. В., Димитров И. Л., Зайцев А. Л. Указ. соч.

² Физическая культура : курс лекций / Г. Б. Барбаев [и др.]. Улан-Удэ, 2016.

следнее время практика спортивной подготовки и условия соревновательной деятельности указывают на необходимость рассмотрения технической и тактической подготовки в комплексе, при этом отмечается, что именно технико-тактическая подготовка в наибольшей мере оказывает влияние на успешность соревновательной деятельности спортсмена. С давних пор известно, что профессиональная деятельность спортсмена характеризуется большими физическими нагрузками и психическим напряжением, в связи с чем она часто соотносится с военно-профессиональной деятельностью. Поэтому актуальным является рассмотрение технико-тактической подготовки с точки зрения подготовки военнослужащих к успешному выполнению профессиональных функций.

Так, Е. И. Иванченко под техникой вида спорта понимает совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, а под технической подготовленностью — степень освоения спортсменами системы движений, соответствующей особенностям того или иного вида спорта¹.

Необходимо отметить, что тактика рассматривается автором как «искусство ведения спортивной борьбы во время соревнований», а тактическая подготовка — как «овладение тактикой».

По мнению В. А. Харьковой, выделяются два основных и перспективных направления повышения технико-тактической подготовленности единоборцев (имеющих профессиональную значимость в подготовке военнослужащих): первое связано с выявлением структуры соревновательного поединка в соответствии с теорией конфликтной деятельности, второе — за счет целенаправленного развития координационных способностей спортсменов². Этим же автором предлагаются следующие параметры технико-тактической подготовленности по трем показателям (активность, точность, эффективность), включающие семь видов контактных взаимодействий (критериев): активность, точность, эффективность и результативность подготовительных, атакующих, контратакующих и защитных действий.

Таким образом, необходимо проведение дальнейших исследований, направленных на обоснование, разработку и внедрение в систему физической подготовки курсантов средств, методов и форм реализации их технико-тактической подготовки к деятельности по назначению.

¹ Иванченко Е. И. Теория и практика спорта : в 3 ч. Минск : Четыре четверти, 1996.

² Харьковова В. А. Повышение технико-тактической подготовленности девушек-таэквондисток 13–15 лет на этапе углубленной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Минск, 2019.

О. А. Мартынюк,

доцент кафедры физического воспитания Киевского национального экономического университета им. В. Гетьмана (Украина), кандидат педагогических наук

ОСОБЕННОСТИ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕЛА СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Важнейшим понятием, связанным с ориентацией тела человека в пространстве и со всей совокупностью двигательных действий, является пространственная организация биозвеньев его тела. На современном уровне знаний пространственную организацию тела понимают как единство морфологической и функциональной организации человека, отражающееся в его «габитусе», характеризующееся биогеометрическим профилем осанки, формой телосложения, пропорциями и типом конституции. Формирование пространственной организации тела происходит под влиянием как биологической, так и социальной программы развития¹.

В то же время пространственная организация тела студенток чаще всего остается вне поля зрения специалистов. Вопросы, касающиеся использования приемов построения коррекционно-оздоровительных занятий студенток с учетом индивидуальных нарушений пространственной организации их тела, все еще не получили достаточно глубокой научной разработки.

На базах Национального университета физического воспитания и спорта Украины (кафедра кинезиологии) и Киевского национального экономического университета им. В. Гетьмана (кафедра физического воспитания) были проведены исследования с целью изучения особенностей пространственной организации биозвеньев тела студенток. Были обследованы 468 студенток I–IV курсов экономического вуза². Обследование проходило в процессе физического воспитания.

В результате анализа видеogramм биогеометрического профиля осанки студенток нами были установлены наиболее типичные нарушения пространственной организации тела относительно соматической системы³: круглая спина наблюдается у 22 %, кругловогнутая — у 11 %, плоская — у 6 %, сколиотическая осанка выявлена у 36 % обследованных.

¹ *Ивчатова Т. В., Рудницкий Д. В.* Характеристика пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания // *Физическое воспитание студентов.* 2011. № 5. С. 58–61.

² Там же.

³ Там же.

В процессе исследований:

— впервые получены данные о взаимосвязи нарушений биогеометрического профиля осанки тела студенток с их соматотипами;

— дополнены данные о взаимосвязи показателей биогеометрического профиля осанки с функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата;

— расширена и дополнена информационная база данных, характеризующая особенности морфофункционального статуса студенток.

Полученные данные легли в основу экспериментальной коррекционно-профилактической технологии физического воспитания, содержащей методические и организационные подходы к коррекции нарушений пространственной организации тела, учитывающие количественные признаки нарушений осанки студенток.

Т. Г. Овчаренко,

*доцент Волынского национального университета им. Леси Украинки (Луцк, Украина),
кандидат биологических наук;*

О. В. Лазорко,

*доцент Волынского национального университета им. Леси Украинки (Луцк, Украина),
кандидат психологических наук;*

Н. М. Мацкевич,

доцент Волынского национального университета им. Леси Украинки (Луцк, Украина)

УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Одним из важнейших направлений интеграции в европейскую систему высшего образования является переход к системе непрерывного образования, которая должна иметь опережающий характер и учитывать потребности завтрашнего дня во время подготовки, переподготовки и повышения квалификации профессиональных кадров. Современная высшая школа должна не только заложить прочный фундамент знаний, но и дать возможность самостоятельного их пополнения и обновления. В учебном процессе все большее значение приобретает самостоятельность студента, его активность, способность работать творчески.

Наиболее эффективной формой привлечения студентов к самостоятельной творческой деятельности, развития их познавательной активности в условиях кредитно-модульной системы организации учебного про-

цесса является самостоятельная работа, которая становится важнейшим фактором повышения качества обучения и подготовки специалистов.

Было проведено исследование, целью которого стало научно-теоретическое обоснование самостоятельной работы как основной формы организации и управления познавательной деятельностью студентов в условиях кредитно-модульной организации учебного процесса. Задачи исследования — изучить процесс управления самостоятельной познавательной деятельностью студентов и выявить ее основные функции.

Как показало исследование, самостоятельная познавательная деятельность (СПД) представляет собой целенаправленный процесс, в ходе которого решаются конкретные учебно-познавательные задачи. Выделяют различные виды познавательной деятельности: проектирование, конструирование, программирование, планирование, моделирование и др. Все они направлены на приобретение новых знаний, которое происходит успешно в том случае, если студенты четко представляют технологию управления познавательной деятельностью, основные этапы, а также характер взаимосвязей между ними. Технология управления СПД включает отдельные последовательные и взаимосвязанные действия (функции), которые соответствуют конкретному этапу управленческой деятельности и характеризуются относительной самостоятельностью. В условиях кредитно-модульной системы организации учебного процесса особое значение приобретают такие функции, как организация, планирование, руководство, мотивация, контроль.

В нашем исследовании раскрывается основное содержание функций управления СПД, дается характеристика целей, основных задач и эффективных средств их достижения, адекватных форм организации и контроля. Особое значение приобретает функция координации, которая рассматривается как интегральная система, объединяющая все виды деятельности (организаторская, обучающая, воспитывающая, контролирующая и др.) для достижения познавательной цели. Выявлено, что наибольшее значение студенты придают коррекционным действиям преподавателя (60 %), хотя сами преподаватели основное внимание при организации СПД уделяют постановке задач (60 %) и контролю (40 %) результатов СПД.

Таким образом, в самостоятельной познавательной деятельности студентов в условиях кредитно-модульной системы организации учебного процесса важную роль играют не только организация и планирование, но и координация, руководство, мотивация и контроль результатов СПД.

Технологический процесс управления СПД в условиях кредитно-модульной системы организации учебного процесса имеет полиструктурный характер, комплексную детерминированность и состоит из последовательных и взаимообусловленных функций (планирование, организация, координация, руководство, мотивация, контроль), которые реализуются посредством специальных средств, форм и методов.

С. Г. Прокофьева,

*доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Тверского государственного университета, кандидат психологических наук*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ НЛП «ЯКОРЬ»

В современном самбо одним из базовых факторов успешного выступления на соревнованиях является психологическое состояние спортсмена. Соревнование требует от борцов максимальной мобилизации физических и психических ресурсов. В связи с этим было проведено исследование, в рамках которого сравнивались и определялись особенности проявления различных психологических состояний спортсменов перед началом выступления, а также механизмы мобилизации психологических резервов организма при помощи методики нейролингвистического программирования (НЛП) «Якорь» с нормативными показателями.

Цель исследования — обоснование применения методики НЛП «Якорь» для коррекции неблагоприятных психологических состояний самбистов непосредственно перед началом соревнований.

Объектом исследования являлись адаптационные механизмы психологической готовности к соревновательной деятельности.

Для исследования применялись следующие методы:

— экспериментальные: тестирование состояний при помощи апробированных и внедренных ранее методик (тест Спилбергера, экспресс-тест САН (самочувствие, активность, настроение));

— практические: педагогическое наблюдение, интерпретационный, логический анализ и анализ результатов исследования.

Программу коррекции определили такие методы воздействия, как метод НЛП, техника «Якорь».

На первом этапе исследование проходило 20 декабря 2018 года с 10:00 до 16:00 часов в Твери на областных соревнованиях по спортив-

ному самбо, где отбирались кандидаты для участия в региональных соревнованиях. Беседа с тренером команды г. Твери состоялась 21 декабря 2018 года.

На втором и третьем этапах изучалось психологическое воздействие на спортсменов в основной группе и снова регистрировались данные об их предстартовом состоянии. С 1 по 7 апреля 2019 года проходили общегородские соревнования по спортивному самбо. С 8:30 до 9:00 часов проводилась психологическая работа, с 9:00 до 16:00 регистрировались показатели. В исследовании приняли участие 10 спортсменов-самбистов клубов г. Твери, имеющих спортивный разряд не ниже 3-го. Возраст спортсменов — от 18 до 22 лет.

По результатам проведенного исследования было установлено, что изменению показателей в экспериментальной группе способствовала психологическая коррекция с помощью одной из базовых техник НЛП — «Якорь».

Об изменении свидетельствуют данные наблюдения и повторных психологических тестов — САН и опросник Ч. Д. Спилберга — на третьем этапе исследования.

Регистрация показателей позволила увидеть, что измененные данные в экспериментальной группе очень близки к норме, это может служить доказательством целесообразности применения методов НЛП в практике спортивного самбо. Более детальный разбор предстартовых состояний помог установить наиболее часто встречающиеся неблагоприятные психологические состояния спортсменов в период соревновательной деятельности. Опираясь на комплексный подход диагностики предстартовых состояний, можно заключить, что наиболее эффективны применение экспресс-методов психологического тестирования и наблюдение за внешними проявлениями неблагоприятных предсоревновательных состояний у спортсменов. При выявлении неблагоприятных предсоревновательных состояний целесообразно применение психологического воздействия на спортсмена как фактора, существенно снижающего отрицательное влияние на соревновательную деятельность [1].

Литература

1. Ханбеков, А. Т. Психологическая коррекция предстартового состояния спортсменов-дельтапланеристов с помощью методов нейролингвистического программирования / А. Т. Ханбеков. — Челябинск, 2006. — Текст : электронный // Библиофонд : [сайт]. — URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=493374#1>.

А. О. Цыганок,

*доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук;*

Г. Г. Волошин,

*старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России*

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ТОЧНОСТИ УДАРОВ РУКАМИ НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ МВД

Формирование навыка технически правильного нанесения ударов руками при подготовке сотрудников МВД на сегодняшний день становится актуальной задачей. Проведение этих приемов как отдельно, так и в комплексе с приемами задержания требует от выполняющего хорошей координации движений, быстроты взаимодействия частей тела, начиная с вращения стопы и заканчивая формированием структуры ударной поверхности. Исходя из реалий современности, с появлением значительного количества средств нейтрализации агрессии значимость тренировки ударов руками заметно снижается. Ситуации, когда возникает необходимость проведения ударов при задержании, а также самообороне, зачастую приводят к травме бьющей конечности выполняющего удар. Это прежде всего результат неточного его проведения, несоблюдения траектории выполнения, слабой мышечной подготовленности всех звеньев тела, участвующих в ударе, в частности рук.

Удары руками, входящие в арсенал подготовки сотрудников полиции, технически напоминают удары классического бокса. Исключение составляют некоторые из них, выполняемые открытой ладонью, ребром кисти или локтем. Физиологически структура удара состоит из согласованного напряжения и расслабления комплекса мышечных групп, участвующих в ударе, и проявляется во взрывном характере мышечных усилий. Точное попадание бьющей конечности в определенную точку на теле противника требует от проводящего удар владения точной его траекторией (прямой, боковой, снизу, наотмашь), физическим развитием мышц, участвующих в ударе.

Точность каждого удара рукой обуславливается степенью его соответствия внешней форме и содержанию.

Внешняя сторона определяет направление, амплитуду, согласованность отдельных двигательных актов, то есть форму приема.

Внутренняя сторона проведения ударов определяется взаимосвязью различных физиологических процессов в организме под воздействием

определенной физической нагрузки и составляет содержание приема. Чем выше согласованность этих процессов, тем экономичнее осуществляется прием [5].

Исходя из наблюдений, сделанных во время занятий по физической подготовке преподавательским составом кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Университета МВД, для формирования у курсантов навыка проведения ударов руками использовалась классическая методика тренировки отдельных мышечных групп, которая приводила к незначительному результату. Излишняя «перекачанность» снижает амплитуду движений, приводит к нарушению траектории ударов, вследствие чего возникает риск травмирования конечности, выполняющей удар.

Уровень развития физических и координационных качеств как один из факторов, влияющих на проявление точности, в значительной степени обуславливается пространственными, временными и силовыми параметрами двигательного действия [5].

Для увеличения количества точных ударов руками на занятиях боевыми приемами борьбы нами были рекомендованы специальные упражнения на многофункциональных фитнес-тренажерах и упражнения с использованием резинового эспандера.

Предполагалось, что при выполнении удара, держась за ручку тренажера, с околорегулируемым противодействием будут укрепляться мышечные группы, участвующие в ударе, при этом не вовлекая в работу лишних. Известно, что результатом координационной деятельности мышц, особенно в упражнениях скоростно-силового характера, является концентрация силы в самых ответственных с точки зрения биомеханической целесообразности фазах движения [3].

Будучи одной из наиболее типичных закономерностей выработки двигательного навыка, такая концентрация силы в виде динамических акцентов является необходимым условием формирования динамической структуры сложного двигательного акта и повышения его результирующего рабочего эффекта.

Переключение активности на мышцы проаксимальных звеньев тела при выполнении движений с преодолением больших сопротивлений — еще одна закономерность, на которой строилась экспериментальная методика. Это связано с необходимостью использования наиболее сильных мышц для сообщения телу начального ускорения, которое в дальнейшем развивается менее сильными, но более быстрыми мышцами [3].

После выполнения работы с околопредельным весом, нанося один вид удара, необходимо сделать перерыв до полного восстановления, а потом повторить тот же удар, держась за ручку тренажера, в максимальном темпе и с максимальной скоростью, но при этом массу груза необходимо снизить до 15 % от максимального. При таком выполнении ударов будет развиваться так называемая управляемая сила и на этой основе совершенствоваться техническая точность проведения приема.

Для тренировки точности удара в полевых условиях можно рекомендовать упражнения с резиновым эспандером. Из исходного положения боевой стойки, держась бьющей конечностью за резиновый амортизатор, следует наносить удары, преодолевая сопротивление растяжения резины. Силу натяжения эспандера варьировать за счет расстояния удаления от места закрепления. Методика тренировки такая же, как и с силовым тренажером.

После выполнения ударов руками на тренажере или с использованием резинового эспандера необходимо провести бой, с максимальной скоростью нанося удары руками по небольшому кусочку ваты, закрепленной на нити, подвешенной к неподвижной опоре сверху. Упражнение с выполнением ударов по небольшому кусочку ваты предполагает формирование точного глазомера. Нанесение ударов по маленькой цели с полной амплитудой и максимальной скоростью, не встречая преграды в конечном положении удара, будет совершенствовать техническую точность проведения удара.

Использование переменных сопротивлений, в отличие от традиционных условий, предоставляет возможность целенаправленного регулирования режима сопротивлений в процессе движения, обеспечивая такое смещение акцентов проявления силы и скорости сокращения мышц, которое в наибольшей мере соответствует успешному решению двигательных задач определенного класса [3].

Для экспериментального обоснования эффективности предложенной методики развития точности ударов руками были задействованы две группы курсантов I курса (по 22 человека в каждой). Согласно тематическому плану на обучение ударам руками и ногами отводится 8 ч. В учебно-тренировочные занятия экспериментальной группы были включены специальные упражнения на тренажерах и с использованием резинового эспандера: тренировка ударов рукой, держась за ручку «кроссовера» с весом 80 % от максимального (5–8 раз), выполнение того же вида удара, но с весом 10–15 % от максимального, с максимально возможной скоростью (10–16 раз); тренировка нанесения ударов

руками по маленькому кусочку ваты, подвешенному к неподвижной опоре за нить сверху (2 мин).

Контрольная группа занималась по стандартной методике обучения ударам руками.

В конце эксперимента проводились контрольные испытания для определения точности нанесения ударов руками — удары по боксерскому мешку с нанесенными на него краской точками, обозначающими части тела. Результат фиксировался в течение 2 мин. Удары проводились по командам руководителя, проговаривающего часть тела, куда наносился удар, вид удара, количество. Точность каждого движения определялась по степени его соответствия внешней форме и устанавливалась по следующим параметрам: направленную движения, величине амплитуды, слитности выполнения, темпу и легкости двигательного действия. Количество точных ударов попадания в цель фиксировалось.

Динамика средних показателей по тесту «Нанесение ударов по мешку на точность» представлена в таблице.

**Динамика средних показателей по тесту
«Нанесение ударов по мешку на точность», кол-во**

Группа	До эксперимента	После эксперимента	<i>p</i>
ЭГ	55 ± 0,86	73 ± 0,55	0,05
КГ	56 ± 0,84	60 ± 0,62	—

Из результатов следует, что в процессе исследования у курсантов экспериментальной группы наблюдалось улучшение точности нанесения ударов с 55 точных попаданий за 2 мин в начале эксперимента до 73 точных ударов. В контрольной группе результат точных нанесений ударов увеличился с 56 до 60 за 2 мин работы. В экспериментальной группе, которая занималась по предложенной нами методике, были выявлены статистически достоверные изменения ($p < 0,05$).

Таким образом, учитывая вышеизложенное, была выявлена оптимальная методика развития точности ударов руками с использованием фитнес-тренажеров или резинового эспандера. Результаты определяют необходимость разработки методических рекомендаций по тренировке точности нанесения ударов руками с использованием стандартных фитнес-тренажеров или резинового эспандера. Тренировка точности ударов руками по научно обоснованной методике на сегодняшний день, когда учебные группы занимаются боевыми приемами борьбы самостоятельно (на «удаленке»), становится необходимой.

Литература

1. Голомазов, С. В. Точность двигательных действий : [учебное пособие для студентов институтов ФК] / С. В. Голомазов, В. М. Зацюрский. — Москва : ГЦОЛИФК, 2009. — 156 с. — Текст : непосредственный.
2. Зацюрский, В. М. Теория и методика физического воспитания / В. М. Зацюрский. — [2-е изд.]. — Москва : ФиС, 1976. — Т. 1. — С. 201–208. — Текст : непосредственный.
3. Назаренко, Л. Д. Место и значение точности как двигательно-координационного качества / Л. Д. Назаренко. — Текст : электронный // Детский тренер : [журнал в журнале «Физическая культура»]. — 2001. — № 2. — URL: <http://sportlib.info/Press/FKVOI/2001N2/p30-35.htm>.
4. Назаренко, Л. Д. Теоретическая и методологическая концепция точности как одного из двигательно-координационных качеств / Л. Д. Назаренко. — Текст : непосредственный // Проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту : материалы Международной научно-практической конференции. — Чебоксары, 1999. — С. 73–77.
5. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. — Текст : электронный // Гарант.ру : [информационно-правовой портал]. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/>.
6. Хежеев, А. А. Развитие силовых способностей как условие повышения точности выполнения двигательных действий / А. А. Хежеев. — Текст : непосредственный // Вестник Ставропольского государственного университета. — 2012. — № 78 (1).

В. Н. Бакланов,

*старший преподаватель кафедры спортивного совершенствования
Ижевского государственного технического университета;*

И. Г. Гибадуллин,

*доцент кафедры спортивного менеджмента Ижевского государственного
технического университета, кандидат педагогических наук*

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА УЧАЩИХСЯ

Одна из важных задач в работе общеобразовательных учреждений — повышение работоспособности и функциональной активности основных систем организма учащихся (дыхания, кровообращения, энергообмена). Активизация дыхательной системы способствует более эффективному поглощению кислорода из воздуха. Получаемая аэробным и анаэробным путем энергия тратится на скоординированную работу функциональных систем организма и его мышечную деятельность. Насколько эта деятельность будет экономичной и продуктив-

ной, настолько увеличится как физическая, так и умственная работоспособность¹.

Был проведен эксперимент со студентами, занимающимися плаванием (по семь тренировок в неделю в бассейне и по три — в тренажерном зале). Результаты исследования работоспособности по стандартной методике PWC170 показали, что за четыре недели прирост данного показателя в экспериментальной группе, включающей студентов на пределе работоспособности, составил 31,7 %, а в контрольной группе, состоящей из действующих спортсменов, — 19,9 %. Условия тренировок были одинаковыми, за исключением занятий по общей физической подготовке: для студентов три раза в неделю проводилась 30-минутная разминка перед плаванием с целью активизации дыхательной системы.

Другой эксперимент был проведен со студентами, занимающимися обычной физической подготовкой без специальных условий. Две группы показали одинаковый предварительный средний результат в тесте на челночный бег 6×10 м — 16,9 с. Через два месяца занятий в одинаковых условиях (по два раза в неделю) экспериментальная группа, применявшая в 15-минутной разминке нетрадиционные дыхательные упражнения, были показаны следующие результаты в беге на 100 м: экспериментальная — 13 с, контрольная — 13,5 с.

Методика с использованием различных техник дыхания при выполнении физических упражнений за короткое время дает прирост работоспособности свыше 20 %. Она применяется более десяти лет. Занимающиеся по данной методике на протяжении многих лет сохраняют повышенные показатели работоспособности. Она применялась на занятиях с людьми разного возраста и пола, различной физической подготовленности и с ограниченными двигательными способностями. Профессиональные спортсмены благодаря ей добивались результатов, достойных звания мастера спорта международного класса².

¹ Бакланов В. Н., Гибадуллин И. Г. Методика занятий по развитию работоспособности организма учащихся // Pravmisli.ru. URL: http://pravmisli.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=926.

² Там же.

И. А. Алферова,

старший преподаватель Кубанского государственного университета (Краснодар);

Н. М. Левашкина,

преподаватель Кубанского государственного университета (Краснодар)

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Анализ процесса самостоятельного развития здоровьесберегающих (ЗСБ) компетентностей у студентов специальной медицинской группы (СМГ) в результате собственного исследования позволил выявить три стадии.

1. Стартовая: студент самостоятельно не занимается физическими упражнениями, нерегулярно посещает занятия по физическому воспитанию; мотивы к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности существуют в виде неопределенных желаний и целей, просматривается мотив занятий только с целью получить зачет по предмету; уровень физической подготовленности низкий.

2. Стадия реализации: студент, кроме занятий по предмету, самостоятельно посещает тренировочные занятия в клубе, спортивной секции университета, интересуется информацией по методике самостоятельных занятий, выходит на индивидуальный оздоровительный проект, самостоятельно находит нужную информацию, владеет диагностическими навыками самоконтроля, умеет регулировать объем и интенсивность физических упражнений. Появляются внутренние мотивы к повышению индивидуального уровня физической подготовленности. Уровни сформированности физических качеств переходят с низкого на более высокие — «ниже среднего», «средний», «хороший».

3. Стадия стабильности: студент регулярно помимо занятий (5–6 раз в неделю) самостоятельно занимается физическими упражнениями, использует в программе занятий знания по оздоровительной тренировке, самостоятельно и обоснованно формирует цели и задачи самообразования в сфере здоровьесбережения, планирует и осуществляет самоконтроль динамики физической подготовленности. Уровень сформированности физических качеств переходит на «хороший», «отличный».

На каждой стадии меняются функции педагога. На стартовой стадии его функция координирующая, на стадии реализации варьируется от информационно-посреднической до контролирующей, на стадии

стабилизации помощь преподавателя сводится к мониторингу и экспертизе полученных результатов на предмет соответствия запланированных зон ближайшего развития» и возможной их коррекции¹. ЗСБ компетентности в процессе физического воспитания студентов СМГ, по нашему мнению, не только предполагают набор специфических знаний и двигательных умений (уровень физической подготовленности), но и ставятся в статус личностного качества студента, его саморазвития и совершенствования.

В содержании названной компетентности в результате собственного исследования определены ее компоненты: потребностно-мотивационные, гностические, проектировочные, коммуникативные и оздоровительно-двигательные.

Т. Я. Магун,

*старший преподаватель Липецкого государственного педагогического университета
им. П. П. Семенова-Тянь-Шанского*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В течение жизни физическая активность играет большую роль в поддержании нормального функционирования организма, его работоспособности и физиологических резервов. Основной причиной низкого физического развития и слабой физической подготовленности студентов является их недостаточная двигательная активность.

Программа по физическому воспитанию в вузе не в состоянии полностью устранить отрицательные последствия гипокинезии студентов. Так, по данным исследований Ф. В. Викторова (1988), у большинства студентов занятия по физическому воспитанию занимают лишь 2–3 % времени бодрствования, а в остальное время преобладает двигательная пассивность.

Вместе с тем из года в год наблюдается стабильная тенденция к росту числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Анализируя динамику этого процесса, можно отметить, что на отдельных факультетах нашего университета процент прироста колеблется от 1,4 до 14,5 %. На первом месте стоит филологи-

¹ Алферова И. А. Формирование компетенций поддержания здоровья в процессе физического воспитания студентов // Наука, образование, общество. 2016. № 4. С. 48–55.

ческий факультет, где количество студентов специальной медицинской группы составляет не менее 52,8 %.

Хотя у студентов специальной медицинской группы физическая культура является основным компонентом двигательной активности в процессе их жизнедеятельности, многие студенты, представившие в начале учебного года справки о состоянии здоровья и направленные в связи с этим в специальную медицинскую группу, надеются на снисходительное отношение к себе со стороны преподавателей и на низкую двигательную активность в процессе занятий. Хотя известно, что двух занятий в неделю по физической культуре недостаточно для удовлетворения потребности в движении.

Руководствуясь одним из главных принципов физического воспитания в вузе — принципом оздоровительной направленности, смысл которого заключается в достижении как можно большего оздоровительного эффекта от занятий физической культурой, преподаватель стремится приобщить и заинтересовать студентов систематическими занятиями. В связи с этим в нашем вузе со студентами специальной медицинской группы проводятся занятия с элементами ритмической гимнастики, танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики, тай-бо, йоги, подвижных и спортивных игр. Кроме этого, студенты, которые помимо физкультуры занимаются в танцевальных секциях, проводят разминки с элементами бальных, спортивных и восточных танцев. Такие занятия позволяют получить не только необходимую для студентов нагрузку, но и удовольствие от процесса и характера деятельности. Все это способствует постепенному восстановлению нарушенных функций организма и улучшению общего состояния здоровья.

Таким образом, занятия по физической культуре не должны быть единственным видом двигательной активности студентов специальной медицинской группы. Физическая активность и потребность в самообразовании должны стать для них жизненной необходимостью, способной сформировать в их сознании культ физического совершенства и здорового образа жизни.

А. В. Пономарева,

А. С. Терещенко,

*старшие преподаватели кафедры физического воспитания
Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения*

ПИЛАТЕС КАК ДОСТУПНОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В последние годы произошло резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи нашей страны. По данным многочисленных научных исследований, лишь 10 % студентов можно считать здоровыми, около 40 % имеют хронические заболевания. Больше других распространены патологии сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, что обусловлено недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями, неполноценным питанием, нарушением режима дня, вредными привычками и влиянием негативных психологических факторов.

Студенты зачастую отрицательно относятся к занятиям физической культурой и спортом, но при этом все больший интерес (особенно среди девушек) вызывает оздоровительный фитнес — ведь он способствует не только улучшению здоровья, но и коррекции осанки и фигуры.

Одной из популярных методик оздоровительного фитнеса является пилатес, который развивает гибкость, силу и общую выносливость, обладая высокой степенью воздействия на функциональное состояние и физические способности занимающихся.

Пилатес — это система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознанного и сосредоточенного внимания на каждом движении. Эта система не представляет опасности для здоровья, подходит любому человеку независимо от его половой принадлежности, физической подготовки и возраста, позволяет вывести жизнь на новый качественный уровень. Уникальность данного метода заключается в мягком воздействии на организм, которое тем не менее обладает сильным укрепляющим эффектом. Занятия пилатесом настолько безопасны, что их применяют в период восстановления после травм.

Современный фитнес включает практики, нацеленные на тренировку не только тела, но и сознания, на духовное совершенствование. Одним из принципов пилатеса является концентрация, которая позволяет достичь гармонии тела и духа. Мысленно контролируется каждое совершаемое движение, внимание сконцентрировано на работе тела.

Важная роль при занятиях данным видом оздоровительного фитнеса отводится дыханию. Дыхание способствует внутреннему балансу, помогает контролировать совершаемые движения. Поэтому необходимо тренировать дыхание диафрагмы.

Другая немаловажная составляющая целостного комплекса — плавность (нет остановок и пауз, совершаемое движение является основой для следующего) и сознательная релаксация (контроль отсутствия напряжения в тех частях тела, которые не участвуют в выполнении упражнения).

На начальном этапе занятий пилатесом рекомендованы тренировки трижды в неделю в течение 20–30 мин с постепенно растущей продолжительностью и нагрузкой. При этом должен соблюдаться принцип постепенности и доступности. Перерыв между занятиями как минимум один день.

Занятия пилатесом обеспечивают бодрое самочувствие, улучшают настроение, способствуют повышению работоспособности и мотивации к двигательной активности, что особенно актуально для студентов в современных условиях дистанционного обучения. Эта система особенно ценна тем, что подходит для студентов с любым уровнем физической подготовки.

М. В. Попова,

*старший преподаватель кафедры педагогики и психологии
Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта
(Республика Саха (Якутия))*

ВЫРАЖЕННОСТЬ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Проблема формирования ценностей подрастающего поколения на современном этапе затрагивается в философских, социологических, педагогических и психологических исследованиях. В Кратком психологическом словаре Л. А. Карпенко в структуру ценности входят значимые для личности цели, идеалы, убеждения, интересы, составляющие основу мировоззрения человека.

Формирование ценностей современного общества не спонтанный процесс, он основан на воспитании и обучении подрастающего поколения в социальных институтах. Здесь немаловажную роль играют сред-

ние и высшие учебные заведения, поскольку именно в студенческом возрасте, по мнению Б. Г. Ананьева, завершается формирование личности и создаются условия для развития самостоятельности и навыков самообразовательной деятельности. А также, как отмечает И. А. Зимняя, этот возраст характеризуется высокой познавательной активностью и активным восприятием культуры.

Влияние социальных институтов, в частности образовательной среды, рассматривалось такими авторами, как Г. А. Ковалев, В. И. Панов, А. В. Петровский, И. М. Улановский, Б. Д. Эльконин, и многими другими педагогами и психологами.

Необходимо создавать благоприятные условия для формирования системы жизненных ценностей и морально-нравственной направленности молодежи в качестве одной из задач высшего учебного заведения.

Методы исследования. Эмпирический материал данной статьи содержит результаты исследования жизненных ценностей студентов-спортсменов разных спортивных квалификаций, обучающихся в Чурапчинском государственном институте физической культуры и спорта.

Методика исследования — «Морфологический тест жизненных ценностей» В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной.

Результаты исследования доминирующих жизненных ценностей студентов-спортсменов разных спортивных квалификаций представлены на рис. 1–4. На рисунках обозначены:

Ц-1 — развитие себя;

Ц-2 — духовное удовлетворение;

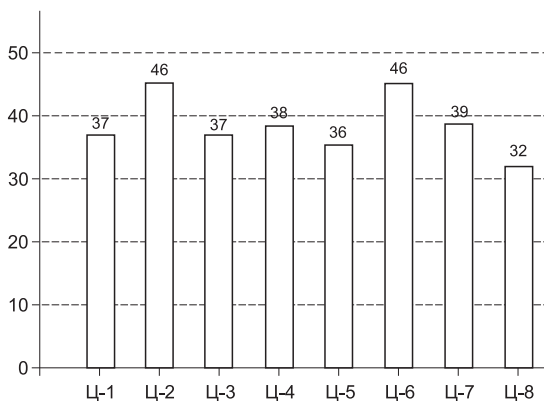


Рис. 1. Результаты исследования жизненных ценностей студентов-спортсменов вуза, не имеющих спортивной квалификации

- Ц-3 — креативность;
Ц-4 — активные социальные контакты;
Ц-5 — собственный престиж;
Ц-6 — высокое материальное положение;
Ц-7 — достижение;
Ц-8 — сохранение собственной индивидуальности.

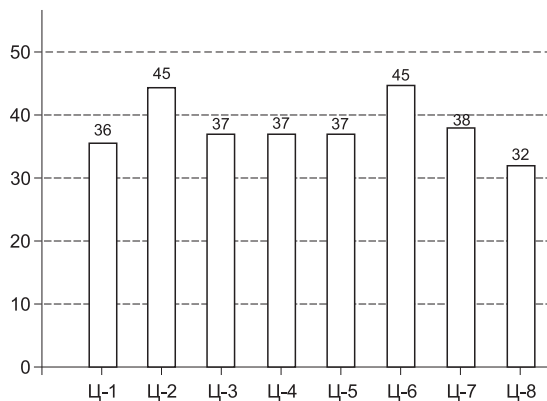


Рис. 2. Результаты исследования жизненных ценностей студентов-спортсменов вуза, имеющих с 1-го по 3-й спортивный разряд

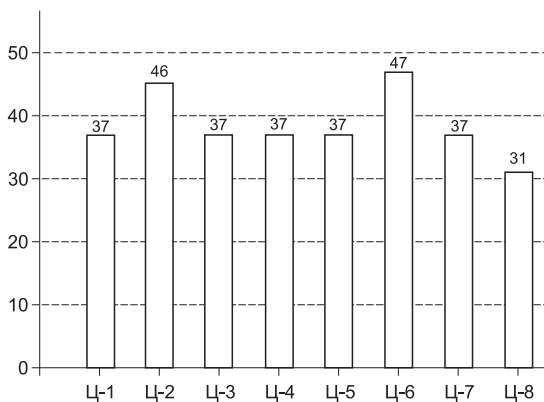


Рис. 3. Результаты исследования жизненных ценностей студентов-спортсменов вуза, имеющих спортивное звание «кандидат в мастера спорта»

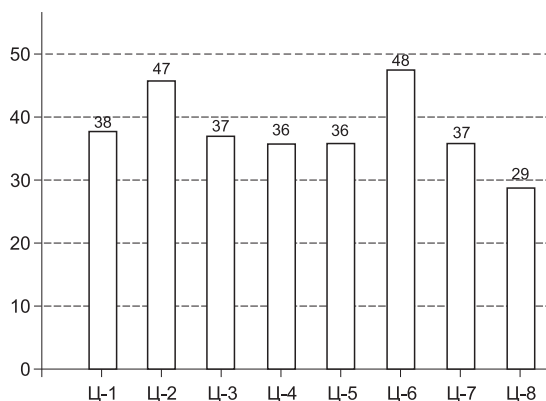


Рис. 4. Результаты исследования жизненных ценностей студентов-спортсменов вуза, имеющих спортивное звание «мастер спорта»

Обсуждение. По итогам изучения выраженности жизненных ценностей мы сформулировали доминирующие ценности у студентов разных спортивных квалификаций. Так, у студентов-спортсменов, не имеющих спортивной квалификации, наибольшее количество баллов набрали следующие жизненные ценности:

- «активные социальные контакты» — 38 баллов;
- «высокое материальное положение» — 39 баллов.

У студентов-спортсменов со спортивным званием «мастер спорта» наибольшее количество баллов получили следующие жизненные ценности:

- «развитие себя» — 38 баллов;
- «духовное удовлетворение» — 47 баллов;
- «достижение» — 48 баллов.

Таким образом, по итогам проведенного исследования, у спортсменов высокого класса, обучающихся в физкультурном вузе, наблюдается преобладание таких жизненных ценностей, как желание познавать и развивать себя с целью достижения максимальных результатов в своей жизнедеятельности, и получение от этого духовного удовлетворения.

И. А. Кочергин,*преподаватель кафедры физического воспитания
Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения***РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«АКТЕРСКОЕ ИСКУССТВО»**

Реализация физических способностей студентов высшего учебного заведения в двигательных действиях выражает характер и уровень физического развития функциональных возможностей их отдельных органов и структур организма. Одним из показателей этих возможностей является выносливость. Выносливость — это специфическая способность человеческого организма противостоять утомлению, которая характеризуется выполнением движений на протяжении определенного периода времени без снижения темпа и эффективности [3]. Особенно этот вопрос актуален для тех студентов, которые получают дополнительную нагрузку во время учебы. В частности, это студенты, обучающиеся по специальности «актерское искусство». Они, помимо общеобразовательных дисциплин, посещают целый блок профильных занятий, которые продолжаются ежедневно с утра до самого вечера. Это вызывает, во-первых, психологическую усталость, а во-вторых, физиологическую, так как в список занятий по специальности у актеров входят сценическое движение, танец и фехтование. Имея в виду этот факт, необходимо более тщательно подходить к вопросу развития выносливости у студентов, обучающихся по специальности «актерское искусство».

Степень развития выносливости у любого человека определяется энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Первый обусловлен индивидуальными особенностями энергообеспечения работоспособности человека. Второй — строением мышечной системы, ее капилляризацией. Психологический фактор определяется способностью к мобилизации, устойчивостью, стремлением к преодолению неприятных ощущений. Образование выносливости осуществляется путем решения двигательных задач, требующих мобилизации психологических и биологических процессов [4].

В процессе физиологического воспитания необходимо применять разнообразные упражнения циклического и ациклического характера. Очень важно в строгом порядке соблюдать последовательность и повторяемость нагрузки и отдыха. Например, бег необходимо сочетать с ходьбой. Также значимо постепенное повышение нагрузки и оптимальное

применение мышечных усилий. Практикой установлено, что основные группы мышц получают больший тренировочный эффект при использовании как динамических, так и статических упражнений [1].

Практика работы с молодежью показала, что спектр упражнений на выносливость требует комплексного развития. Выделяется несколько видов выносливости:

— координационная, состоящая в овладении техникой сложных по структуре упражнений;

— силовая — для выполнения партерных комплексов длительное время;

— скоростно-силовая — для поддержания темпа упражнений;

— статическая — при удержании поз и фиксации положения тела.

Выполнение таких упражнений оказывает большое влияние на дыхание. В целом общую выносливость определяют аэробные возможности организма. Главным их показателем является величина максимального потребления кислорода (МПК), то есть то количество кислорода, которое организм способен усвоить за единицу времени. «МПК зависит от нескольких биологических факторов, важнейшими из которых являются: минутный и ударный объемы сердца, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, жизненная емкость легких и другое» [2].

Литература

1. *Кашмина, Е. О.* Динамика показателей общей выносливости на основании теста Купера у студентов, занимающихся плаванием / Е. О. Кашмина. — Текст : непосредственный // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. — 2018. — Вып. 1. — С. 68–74.

2. *Кузьменко, М. А.* Развитие выносливости на занятиях по единоборствам в вузе / М. А. Кузьменко, Н. М. Нуцалов, И. А. Поддубный. — Текст : непосредственный // Проблемы педагогики. — 2017. — № 9 (32). — С. 82–85.

3. *Олефиренко, В. Н.* Развитие общей и специальной выносливости спортсменов игровых видов спорта на этапе углубленной специализации / В. Н. Олефиренко, М. В. Проломова. — Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — № 60 (4). — С. 307–311.

4. Понятие физической выносливости. — Текст : электронный // Studwood : [сайт]. — URL: https://studwood.ru/1140259/turizm/ponyatie_fizicheskoy_vynoslivosti.

Е. А. Чаднова,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания
Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения;*

А. С. Навныко,

преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА

Изучение взаимосвязи между физической активностью студентов и творчеством является важной развивающейся областью исследований.

Физическая культура имеет три основных значения: во-первых, она нацелена на возможность саморазвития личности; во-вторых, является основой самовыражения личности; в-третьих, отражает творческую сторону личности в сфере реализации спортивной деятельности.

Часто физическая культура рассматривается студентами как возможность быть активными и получать удовольствие, а в некоторых случаях — в качестве одной из форм снятия стресса и отказа от традиционного обучения.

Творчество — это те способности, которые можно обнаружить у каждого, а не только у одаренного или умного человека. Творчество является своего рода самовыражением и самореализацией.

Многие ученые считают, что способности преподавателей структурировать учебную деятельность и опыт, создавать оптимальные условия обучения и взаимодействовать с учащимися играют важную роль в развитии у студента навыков творческого мышления.

Студенты творческих специальностей испытывают значительные физические и психологические нагрузки, в результате чего повышается риск получения травмы. Тревожность, физическое или эмоциональное напряжение, неполноценное питание, плохое общее самочувствие могут оказать сильное негативное влияние на студента.

К основным факторам качества жизни студентов можно отнести те, которые способствуют спокойному умственному и физическому труду в рамках обучения.

Физическое здоровье. Занятия физической культурой и спортом, особенно на открытом воздухе, улучшают здоровье, повышают мышечную силу, гибкость, выносливость.

Психическое здоровье имеет немаловажное значение для физического состояния. Занятия физкультурой помогают справиться со стрессом, формируют чувство равновесия и повышают самооценку, что может не-

посредственно уменьшить беспокойство, снять напряжение, тем самым способствуя эмоциональной стабильности и устойчивости. Такие занятия помогают студентам стать более самостоятельными, решительными и дисциплинированными.

Рекреационная деятельность помогает создать баланс между учебной нагрузкой и физическим и психическим благополучием. Обогащает самовыражение, развивает способность к самореализации, навыки межличностного общения, способы использования досуга, физической силы, творческое самовыражение и эстетические чувства. Физкультурно-оздоровительный отдых помогает студентам более эффективно справляться с повседневными проблемами, поскольку делает их более оптимистичными и вырабатывает позитивный взгляд на жизнь.

Фактически такие занятия в вузе более полезны: студенты с большим энтузиазмом занимаются на свежем воздухе по сравнению с традиционными занятиями в спортивном зале. Занятия помогают раскрыть таланты студентов, отличные от академических достижений, которые впоследствии пригодятся в карьере и жизни в целом.

Подводя итог, можно сказать, что занятия физической культурой и спортом способствуют общему физическому, умственному и эмоциональному развитию студента творческого вуза.

И. Г. Федоров,

*преподаватель кафедры физической подготовки
Военного университета Министерства обороны РФ (Москва)*

ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Одной из основных задач современного образования является обеспечение условий для самоопределения и самореализации обучающихся. Подготовка курсантов в военных высших учебных заведениях Министерства обороны РФ должна отвечать современным вызовам воинской службы. Необходимо отметить постоянство и регулярность выполнения воинских обязанностей, профессиональную этику, соответствие выполняемых трудовых обязанностей и карьерного роста природным задаткам личности. Такая образовательная модель делает человека более чувствительным к изменениям, которые предлагает научно-технический прогресс.

В новой образовательной парадигме диалогические отношения преподавателя и обучающегося становятся ключевыми. Преподаватель культивирует и поощряет такие качества, как самостоятельность, активность, оригинальность и правильность решения поставленных задач. В результате формируется активный субъект, который способен не только воспроизводить полученные знания, но и создавать новые. В этих условиях формирование нравственно-волевых качеств у курсантов военных вузов Министерства обороны РФ становится необходимой предпосылкой для успешной жизнедеятельности в обществе и одной из важнейших задач процесса обучения. Необходимо отметить, что нравственность является регулятором поведения, определяющим цели и средства индивида, а волевые качества — регулятором успешной образовательной деятельности индивида и его взаимодействия с коллективом.

На основе изучения теоретических аспектов проблемы формирования нравственно-волевых качеств курсантов средствами физической подготовки и для проведения опытно-экспериментальной работы нами была разработана технология формирования нравственно-волевых качеств¹. Целью технологии является эффективное формирование нравственно-волевых качеств курсантов. В основу данной технологии положены педагогические подходы (системный, деятельностный, личностно ориентированный, гуманистический) и принципы (целостности, системности, последовательности). Программа формирования нравственно-волевых качеств у курсантов включает три этапа — диагностический, содержательно-практический и результативный.

Первоначальным диагностируемым качеством был уровень целеустремленности курсантов. Целеустремленность рассматривалась как сознательная и активная направленность индивида на определенную деятельность. В ходе педагогического эксперимента с применением разработанной технологии в военных вузах это качество показало значительный прирост у испытуемых. При этом увеличение уровня физической агрессивности, снижение уровня безличностной активности и зависимости и увеличение аффектации являлись основополагающими задачами в рамках разработанной технологии для тренерско-преподавательского состава.

После применения технологии физическая агрессия увеличилась в контрольной группе в 2 раза, безличностная активность уменьшилась на 10 %, аффектация увеличилась на 15 %, зависимость уменьшилась на 15 %. В экспериментальной группе физическая агрессия увеличилась

¹ Вареников Н. А. Формирование нравственно-волевых качеств подростка в процессе занятий спортивной борьбой : дис. ... канд. пед. наук. Воронеж, 2014.

в 5 раз, безличностная активность уменьшилась в 2 раза, аффектация возросла на 10 %, зависимость снизилась на 5 %¹.

Полученные данные наглядно доказывают эффективность технологии формирования нравственно-волевых качеств курсантов военных вузов Министерства обороны РФ.

О. В. Пристав,

*педагог-психолог средней общеобразовательной школы № 567
Петродворцового района Санкт-Петербурга, кандидат психологических наук;*

Д. В. Воронович,

*воспитатель группы продленного дня лицей № 419
Петродворцового района Санкт-Петербурга*

КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ УТОМЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В условиях организации работы школы с учетом рекомендаций обеспечения безопасности здоровья детей во время пандемии группа продленного дня (ГПД) изменила условия комплектования и содержание внеурочной деятельности.

Сложное психоэмоциональное состояние, вызванное перманентной тревогой в связи с риском заболеть COVID-19, ограничение возможности покидать пределы класса во время перемен и работы ГПД закономерно влияют на усиление состояния утомления младших школьников.

Анализ публикаций о профилактике и коррекции состояния утомления у обучающихся показал, что акцент научного поиска сместился в сторону форм сохранения и укрепления здоровья детей с учетом их возрастных особенностей [1].

Состояние утомления младших школьников находит отражение на уровне поведения (уменьшение скорости, точности выполнения учебных заданий, агрессии в процессе общения как со сверстниками, так и с учителями, воспитателями ГПД). Также на физиологическом уровне этот процесс связан с затруднением выработки условных связей, повышением инерционности в динамике нервных процессов, что отражается на целом комплексе проявлений психической деятельности. В психологическом плане утомление приводит к нарушению функцио-

¹ Оценка эффективности технологии формирования нравственно-волевых качеств будущих работников прокуратуры средствами физической подготовки / В. А. Собина [и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 2. С. 132–140.

нирования познавательных процессов, сдвигам в эмоционально-мотивационной сфере. Ребенком утомление переживается как субъективное состояние усталости, бессилия, снижение настроения, ухудшение самочувствия.

Утомление как состояние имеет тенденцию к накоплению. Чаще всего большинство учащихся начинают его испытывать к третьему или четвертому уроку с тенденцией усиления к концу учебного дня. В категорию наибольшего риска попадают учащиеся первого класса, что обусловлено возрастными особенностями высшей нервной деятельности и трудностями адаптации в школе.

Учитывая вышеизложенное, приоритетным направлением в структурировании времени и модификации содержания деятельности детей, пребывающих в ГПД, является применение различных форм физического воспитания, а также использование возможности организации деятельности обучающихся на свежем воздухе с учетом погодных явлений. Учитывая климатические особенности местности размещения учреждения, воспитателю ГПД необходимо стремиться при любой возможности организовывать для детей обязательную ежедневную прогулку на свежем воздухе с большой двигательной активностью.

В рамках работы ГПД целесообразно использовать элементы физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками и в качестве основы выбрать строевые и общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега в форме игровых или сюжетно-игровых заданий, подвижные игры и эстафеты, игры на внимание и осанку, упражнения на координацию и т. д.

Таким образом, содержание программы занятий по профилактике состояния утомления средствами физической культуры у детей младшего школьного возраста воспитатель ГПД может конструировать, исходя из интересов и потребностей конкретной группы детей с учетом наличия материально-технической базы общеобразовательного учреждения, используя доступное многообразие средств физической культуры коррекционно-развивающей направленности [2].

Литература

1. Воронович, Д. В. Обоснование значимости коррекции состояния утомления средствами физической культуры у детей младшего школьного возраста группы продленного дня / Д. В. Воронович. — Текст : электронный // Образовательная социальная сеть : [портал]. — URL: <https://nsportal.ru/node/1973234>.
2. Обоснование значимости коррекции состояния утомления средствами физической культуры у детей младшего школьного возраста группы продленного дня / О. И. Панина, Д. В. Воронович, С. В. Макаровская, О. В. Пристав. — Текст : непосредственный // Путь науки. — 2015. — № 3. — С. 131–132.

В. Л. Татаренцев,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания
Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения;*

В. С. Белоусова,

*педагог-организатор средней общеобразовательной школы № 567
Петродворцового района Санкт-Петербурга;*

Э. В. Хлоповских,

*учитель начальных классов средней общеобразовательной школы № 567
Петродворцового района Санкт-Петербурга*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Сегодня быстро меняющиеся условия социально-экономического развития страны в связи с распространением COVID-19 приводят к появлению новых норм поведения, что обуславливает исследовательский интерес в области совершенствования системы воспитательных мероприятий в школе.

Такие мероприятия должны обеспечивать массовую включенность учащихся с соблюдением мер безопасности для сохранения здоровья. При этом вовлечение детей должно носить ненасильственный характер и опираться на заинтересованность учащихся к социально значимым видам деятельности, создавать возможности для проявления инициативы, самостоятельности, творческого подхода. Эти мероприятия в контексте воспитательной работы с детьми младшего школьного возраста должны способствовать снижению тревожности и создавать условия для максимальной реализации способностей каждого ребенка, удовлетворять его потребности и интересы к определенному виду деятельности. Особые возможности для реализации этих условий предоставляют физкультурно-оздоровительные технологии. Они позволяют обеспечить заинтересованность учащихся в сохранении объема своей двигательной деятельности не только в рамках урока физической культуры или школьного мероприятия, но и дома или на отдыхе.

Физкультурно-оздоровительные технологии включают физические упражнения, игры и игровые задания, которые могут активно использоваться при организации воспитательных мероприятий с учащимися начальных классов во внеурочное время. Соревнования и эстафеты имеют большое значение в развитии ловкости, быстроты, в совершенствовании умений управлять своими движениями — действовать быстро, экономно, проявляя при этом смекалку и изобретательность. Их можно использовать как на спортивных праздниках (соревнованиях), так и как часть

сценариев празднования торжественных мероприятий (День защитника Отечества, Масленица и т. п.). Спортивные праздники как отдельный вид мероприятий в силу своей зрелищности служат хорошим средством пропаганды физкультуры и спорта. Учащиеся начальных классов принимают активное участие в проведении дней здоровья. Наиболее активные классы награждаются грамотами и дипломами¹.

Применение физкультурно-оздоровительных технологий в воспитательной работе способствует формированию интереса и устойчивого стремления к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья.

**Е. Ю. Селиванова,
Н. В. Панкратова,**

*учителя начальных классов средней общеобразовательной школы № 567
Петродворцового района Санкт-Петербурга*

МОДЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ШКОЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Актуальность изучения возможности использования здоровьесберегающих технологий для формирования физического компонента школьной зрелости первоклассников обусловлена ухудшением состояния их здоровья и отсутствием единого подхода к применению здоровьесберегающих технологий и образовательных задач, стоящих перед учителем в первом классе при обеспечении адаптационного периода.

К проблеме школьной зрелости детей неоднократно обращались исследователи в области физиологии, психологии и педагогики. На современном этапе под школьной зрелостью понимается достижение ребенком такого уровня психического развития, на котором он оказывается способным принимать участие в школьном обучении. При этом готовность к обучению включает в качестве компонентов физическую и психолого-педагогическую готовность.

Л. В. Кузнецова в своем исследовании «Организационно-педагогические условия сохранения здоровья учащихся в образовательном пространстве школы» (2009) подчеркивает, что в современной российской

¹ Бондаренко И. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии на уроках физической культуры // Методическая копилка. URL: <https://www.metod-kopilka.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-teme-fizkulturnoozdrovritelnie-tehnologii-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-78563.html>.

школе налицо необходимость решения проблемы сохранения и наращивания потенциала здоровья обучающихся, формирования у них культуры здоровья и физической культуры в условиях школьного образования. Особенно остро этот вопрос звучит сегодня в условиях наступившей пандемии.

Сопоставляя принятые меры профилактики, рекомендованные для обеспечения сохранности здоровья первоклассников, и рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий, применяемых в социальной сфере, мы в ходе теоретического анализа научно-методической литературы по проблеме исследования составили трехкомпонентную модель использования здоровьесберегающих технологий.

В данную модель, применяемую вне уроков физической культуры в первых классах, нами были включены следующие блоки:

1) просветительский: использование здоровьесберегающих технологий для формирования валеологической культуры (культуры здоровья) у первоклассников. В этот блок входят оздоровительные занятия и игры, валеологические занятия, физкультминутки и динамические паузы;

2) физкультурно-оздоровительный: физкультурно-оздоровительные технологии (пальчиковая гимнастика, прогулки в сочетании с подвижными играми, дыхательная гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультурные и оздоровительные развлечения);

3) блок профилактической работы: ежедневный мониторинг физического состояния обучающегося по внешним параметрам, контроль температуры тела. Также блок включает мероприятия по профилактике распространения инфекционных заболеваний: обработка рук санитайзерами при входе в класс, использование рециркуляторов воздуха, обработка помещений специальными растворами, проветривание, соблюдение правил личной гигиены.

В теоретическом аспекте мы предполагаем, что данная модель использования здоровьесберегающих технологий является наиболее эффективной для оказания значимого влияния на формирование физического компонента школьной зрелости первоклассников.

В полной мере оценить эффективность представленной модели возможно при изучении результатов динамики заболевания и успешности освоения программы обучения первого класса обучающимися экспериментальной группы.

Секция 2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

А. Г. Бармин,

*доцент кафедры физического воспитания
Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения,
кандидат психологических наук;*

А. С. Терешенко,

*заместитель заведующего кафедрой физического воспитания
Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Высокая социально-экономическая значимость физической культуры обусловила создание для этой сферы жизнедеятельности законодательных основ. Президентом Российской Федерации 27 апреля 2013 года были подписаны «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» (утв. ВС РФ 27 апреля 1993 г. № 4868-1) (ред. от 24 декабря 1993 г.), в которых гарантируются права граждан заниматься физической культурой, объединяться в организации физкультурно-оздоровительной направленности. Система физической культуры направлена на то, чтобы организовать физическое воспитание с учетом потребностей каждого человека, ценностей образования и культуры народов Российской Федерации. Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка и формируемая в ее процессе личностная культура студентов определяют свойства их адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности, закладывая тем самым основы их высокого профессионализма.

Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовывать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном образе жизни, профессиональной деятельности, являющейся неотъемлемым элементом образовательного стандарта вуза. Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой

общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным.

Физическое развитие — это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека: длины, массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, максимального потребления кислорода, силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. С помощью физических упражнений, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении показатели физического развития. Владая разнообразными физическими упражнениями и активно используя их, человек улучшает свое физическое состояние, физически совершенствуется. Физическая культура личности студентов проявляет себя в трех основных направлениях.

Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому самосовершенствованию.

Во-вторых, физическая культура — основа инициативного самовыражения студентов, проявления творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс их профессионального труда.

В-третьих, физическая культура отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурной, общественной и профессиональной деятельности. В основе управления физическим развитием лежат биологический закон управляемости и закон единства форм и функций организма. Между тем физическое развитие обусловлено и законами наследственности, которые необходимо учитывать как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Процесс физического развития также подчиняется закону возрастной ступенчатости. Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека.

Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие студента, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие. К видам физической культуры относят гигиеническую физическую культуру, утреннюю гимнастику, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками. В качестве средств физической культуры используются физические упражнения; естественные силы

природы: солнце, воздух и вода, их закаляющее воздействие; гигиенические факторы: гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий; отказ от вредных привычек: употребления алкоголя, курения, потребления наркотиков. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны студентов, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В основе физической культуры лежит целесообразная двигательная деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Физическая культура проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и их практическом воплощении. Она выступает как интегральное качество личности, условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, обобщенный показатель профессиональной культуры и цель саморазвития и самосовершенствования. В физической культуре ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими интенсивное и более длительное волевое усилие. Волевое усилие направляется разумом, моральным чувством, нравственными убеждениями.

Таким образом, занятия физической культурой являются медико-биологическими аспектами социальной активности студентов и занимают довольно высокое место среди других сфер деятельности как фактор положительного влияния на формирование личности.

Литература

1. *Аганов, С. С.* Концепция и технология развития физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / С. С. Аганов. — Санкт-Петербург, 2008. — 387 с. — Текст : непосредственный.
2. *Алексеев, С. В.* Спортивное право России = SPORTS LAW OF RUSSIA : [учебник] / С. В. Алексеев. — Москва : Юнити, 2015. — 695 с. — Текст : непосредственный.
3. *Варфоломеева, З. С.* Формирование физической культуры личности старших дошкольников в условиях реализации инновационных моделей физического воспитания: теория и практика : [монография] / З. С. Варфоломеева, Е. В. Максимихина, С. Е. Шивринская. — [2-е изд.]. — Москва : ФЛИНТА : Наука, 2012. — 191 с. — Текст : непосредственный.

4. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» / Ж. Н. Власова [и др.]. — Чита, 2009. — URL: http://www.istu.edu/big_data/ser_t_osnova_zdorovia/part1.pdf. — Текст : электронный.

5. Теоретический курс по физическому воспитанию для студентов СГУПС (теория и методика физического воспитания). — Текст : электронный // Сибирский государственный университет путей сообщения : [сайт]. — URL: <https://www.stu.ru/education/index.php?page=2328>.

6. Физическая культура : [курс лекций] / Г. Б. Барбаев [и др.]. — Улан-Удэ, 2016. — 225 с. — Текст : непосредственный.

Л. В. Петрова,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания
Санкт-Петербургского государственного морского технического университета;*

Т. В. Богданова,

*доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного
морского технического университета, кандидат педагогических наук*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО СТИМУЛЯТОРА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Поиск новых форм и методов проведения учебных занятий привел к необходимости использовать нетрадиционные средства воздействия на организм занимающихся студентов. На занятиях по ритмической гимнастике нами был применен биомеханический стимулятор (БМС).

Принцип действия БМС — использование аппаратов пассивных движений, с помощью которых на работающие мышцы человека подается вибрация, частота которой близка или совпадает с частотой естественной микровибрации сокращающихся мышц. Настоящее устройство предназначено для тонизации мышц нижних конечностей, развития их силы и подвижности суставов. Его назначение и выбор упражнений — это преобразование колебательных движений вибратора БМС в продольные колебания соответствующих групп мышц. Продольные колебания мышц обеспечивают принудительный ток крови через мышцы, а также являются сильным раздражителем нервных окончаний, расположенных в мышечных волокнах. Это способствует усиленному обмену веществ в мышцах, их питанию и выводу продуктов распада, а также образованию стойких очагов возбуждения в соответствующих двигательных отделах коры головного мозга, тонизации мышц, улучшению координации движений.

С целью ознакомления студентов с работой аппарата БМС было проведено методическое занятие, на котором они узнали о теоретической

и методической основах работы различных групп мышц, а также биомеханическом воздействии на их состояние. В конце методического занятия студенты смогли сами опробовать аппарат БМС и ощутить результат стимуляции на себе, то есть повышение или снижение тонуса мышц и амплитуды подвижности в суставах.

Работа со студентами по методике БМС осуществлялась преподавателями кафедры. Были проведены исследования по развитию подвижности в тазобедренных суставах для увеличения амплитуды движения на занятиях по ритмической гимнастике. Результаты тестирования в контрольных и экспериментальных группах рассчитывались по формуле:

$$K = N_1 - N_2,$$

где K — прирост амплитуды у испытуемого; N_1 — величина амплитуды до использования БМС; N_2 — величина амплитуды после применения БМС.

Результаты исследования позволили сделать заключение, что после использования БМС по разработанной нами программе у студентов экспериментальных групп улучшается подвижность в тазобедренных суставах на 15 см по сравнению с контрольной группой.

Применение БМС на занятиях по ритмической гимнастике является существенным дополнением к традиционным методам физического воспитания.

Секция 3
МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ,
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
И ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

А. С. Радченко,
профессор кафедры физического воспитания СПбГУП,
доктор биологических наук;

П. Д. Казанцева,
студентка III курса факультета культуры СПбГУП

МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБой

Скандинавская ходьба (СХ) — популярный вид физической активности, в которой используется определенная техника ходьбы при помощи специальных укороченных лыжных палок. Этот вид ходьбы показал свою эффективность в качестве формы физического воспитания студентов. Он позволяет студентам гуманитарных факультетов изучать функции различных систем собственного организма, дыхательный, связочный, опорно-двигательный аппараты. В специальной литературе СХ нередко рекомендуется при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем и многих других органов и систем организма человека. При этом происходит нормализация функции ЦНС, отмечается положительное влияние на психическое состояние занимающихся.

Для оценки физической нагрузки в процессе тренировок СХ используются современные электронные средства, которые фиксируются на запястье, непрерывно регистрируя ЧСС, количество шагов, количество пройденных километров, энерготраты организма при работе. Для оценки эффективности занятий СХ можно также использовать современные технические устройства кардиомониторинга, которые удобно крепятся на теле и не мешают при ходьбе. Одним из таких приборов, который мы применяем для оценки функционального состояния (ФС), является кардиодатчик *Mega (Mega Electronics Ltd., Финляндия)*. Приведем пример такой оценки ФС, который проводится перед серией тренировок по СХ.

Испытуемый выполняет тестирующее упражнение на тредмилле *MATRIX* или *Johnson Fitness*, которое состоит из трех ступеней нагруз-

ки — ходьбы со скоростью от 7 до 9 км/ч по 5 мин на каждой ступени нагрузки. Скорость движения дорожки определяется индивидуально для каждого испытуемого. После окончания теста выборка $R-R$ интервалов переводится в компьютер, где обрабатывается программной системой *FirstBeat* (*Firstbeat Technologies Oy*, Финляндия).

Программа *FirstBeat* — компьютерная система оценки сердечного ритма, которая вычисляет потребление кислорода ($\dot{V}O_2$), затраченной энергии на выполнение упражнения, а также выдает рекомендации оптимальных нагрузок при выполнении последующих упражнений. Алгоритмы обработки выборки кардиоинтервалов системой *FirstBeat* основаны на математическом аппарате, который традиционно используется при оценке ФС человека, как в клинике, так и в спорте. Для интегральной оценки ФС применяются статистические методы классификации: дискриминантный анализ, или логистическая регрессия, современные методы машинного обучения, в частности математическое моделирование, основанное на принципах организации искусственной нейронной сети, предназначенной для распознавания образов. Согласно данным, полученным в результате тестирования, можно сделать выводы о том, насколько человек использует свой физический потенциал, и дать рекомендации по тренировочным нагрузкам. Для этого по вариабельности кардиоритма *FirstBeat* вычисляет потребление кислорода, определяет по своей градации степень интенсивности нагрузок, в которых выполнялось упражнение, а также вычисляет затраты энергии в процессе упражнения, предлагает режимы мышечной работы, выраженные в ЧСС (уд/мин). Результаты анализа даются в графической и текстовой форме. В таблице представлены данные энерготрат при тестировании шести испытуемых.

Таблица

Данные расхода энергии при использовании различных субстратов организмом испытуемых при тестировании стандартной физической нагрузкой

Испытуемый	Общие энерготраты (ккал / кДж)	Энерготраты за счет углеводов (ккал / кДж)	Энерготраты за счет жиров (ккал / кДж)	Режим работы по ЧСС (уд/мин – 1) для расхода жиров
К. П.	85 / 357	53 / 221	33 / 136	147
К. Б.	81 / 338	56 / 234	25 / 104	141
Ю. Д.	108 / 451	77 / 323	31 / 129	139
А. Д.	74 / 311	50 / 211	24 / 100	138
Б. М.	107 / 450	73 / 305	35 / 145	145
С. Д.	162 / 677	132 / 554	29 / 123	135

В правой колонке таблицы дается оптимальный режим ходьбы, выраженный в ЧСС в минуту, для мобилизации расхода жиров. В таком индивидуальном режиме можно проводить занятия по скандинавской ходьбе с целью снижения веса тела, постепенно увеличивая длительность нагрузки.

Повторные тестирования тех же студентов могут проводиться через 6–8 недель или в конце семестра, чтобы определить эффективность проведенных занятий по скандинавской ходьбе посредством сопоставления представленных показателей. Тестирование и регистрацию ЭКС необходимо проводить по тому же индивидуально повторяющемуся протоколу и посредством тех же аппаратных средств. По мере набора базы данных можно провести анализ по изменению уровня подготовленности одних и тех же студентов по семестрам и годам обучения.

Л. К. Аницоева,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук*

МЕТОД КЕЙС-ЗАДАНИЯ (CASE-STUDY) КАК ФОРМА КОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Современная образовательная среда высшей школы нуждается в регулярной модернизации и преобразовании. Постоянно меняющиеся условия образования требуют применения не только современных информационных и коммуникационных образовательных технологий, но и новых методов и подходов. Сегодня все большую популярность и практическую значимость приобретает метод кейсов. Данный метод используется в сфере образования с начала 2000-х годов и постепенно утверждается, показывая высокую эффективность.

Основной составляющей метода case-study является самостоятельное кейс-задание. Наибольшая функциональная составляющая данного метода приходится на этап контроля и оценки полученных знаний. Отличительной особенностью кейс-задания от традиционных учебных методов является проверка у студентов неоднозначного подхода к решению поставленного задания. Метод кейс-задания построен на существующих фактах проблемной ситуации. Однако в данном методе акцент делается не на результат, а на поиск путей решения и их обсуждение.

В педагогике кейс-задания относят к неигровым имитационным активным обучающим методам. Целью данной методики является кон-

троль знаний у студентов в рамках определенной учебной дисциплины. К общим задачам методики относятся развитие интеллектуальных способностей, умение аргументированно защищать свою позицию, выработка стрессоустойчивости, развитие коммуникативных способностей и умения работать в команде.

Оформление кейс-задания не требует строгих ограничительных мер и границ. Задание формируется в свободной форме в соответствии с учебной программой. Кейс-задание включает заголовок (название), цели, задачи, описание задания (ситуации), оценивание результата (см. рис.).

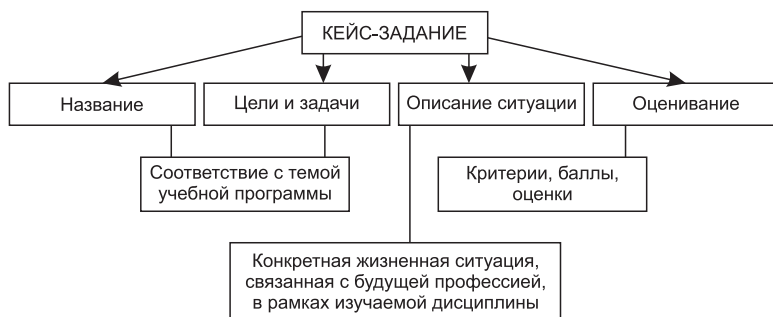


Рис. План структурного оформления кейс-задания

В оформлении кейса приветствуется использование иллюстративных материалов: графиков, диаграмм, видеороликов, таблиц. Часто кейсы оформляют в виде презентаций.

Существует несколько видов кейс-заданий, отличающихся по уровню сложности, тематике, целям и задачам (например, иллюстративные учебные ситуации, структурированные и неструктурированные кейсы, прикладные упражнения и др.). Различаются кейс-задания по объему. Существуют полные кейсы, сжатые и мини-кейсы. Полные кейсы предназначены в основном для командной работы. Решение по данному кейсу студенты представляют в виде презентации (количество страниц — от 20). Сжатые кейсы — для работы на занятии, выполняются группой и индивидуально (3 страницы). Мини-кейсы (1–2 страницы) используются в дискуссии на учебном занятии либо письменно в качестве контрольной работы.

Оценивание выполненного кейс-задания происходит на основе учета определенных критериев по балльной шкале. Критерии разрабатываются с учетом задач учебной программы. Оцениваются научно-теоретический уровень, творческий подход к выполнению, полнота решения и описания, грамотная форма изложения, презентация, культура речи, жесты и мимика при устной презентации, четкость выполнения упражнений, общие и частные выводы, самостоятельная оценка и мнение на поставленную проблемную ситуацию.

Оценка ставится по сумме баллов, например: 85–100 баллов — оценка «отлично» и далее «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» и «не аттестован».

Таким образом, кейс-задания, с одной стороны, сложный и многоуровневый метод контроля за успеваемостью студентов, с другой — более эффективный и доступный метод для студенческой молодежи.

Н. В. Пешкова,

заведующая кафедрой физической культуры Сургутского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент;

К. П. Щипицин,

старший преподаватель кафедры физической культуры Сургутского государственного университета

ДРАЙВЕРЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА 3×3

Малые формы традиционных спортивных игр, появившиеся в результате их трансформации, набирают в настоящее время особую популярность в студенческой среде. Они привлекают обучающихся своей зрелищностью, высокой эмоциональностью, широкими возможностями проявления физических качеств. К малым игровым формам относятся пляжный мини-футбол, пляжный волейбол, пляжный гандбол и, конечно, баскетбол 3×3 и др.

Баскетбол 3×3, стритбол, уличный баскетбол — демократичный вид спорта, который не требует особых условий для проведения тренировочных занятий: необходимо асфальтированное покрытие, баскетбольное кольцо и мяч. Считается, что родиной стритбола является Америка и до 1950-х годов эта уличная игра была во многом забавой, неким тренировочным процессом для игроков традиционного баскетбола. Таким образом, улица для начинающих игроков становилась тренировоч-

ной площадкой, которая давала возможность оттачивать свое спортивное мастерство за пределами залов.

В России баскетбол 3×3 начал набирать свою популярность среди молодежи в 1990-е годы, чему во многом способствовали популярные бренды спортивной одежды. Так под эгидой Adidas и Reebok в крупных городах России были организованы серии турниров по баскетболу 3×3. Именно с турниров Adidas Streetball Challenge в стране зародилась история асфальтовых площадок для игровых видов спорта [1]. Сегодня уличный баскетбол — это не просто вид спорта, а особое спортивное течение, имеющее уникальный стиль, сленг, правила игры. Новый статус этот вид спорта приобрел с включением в программу Олимпийских игр 2021 года. Таким образом, актуальным становится вопрос о подготовке резерва для сборных команд, в качестве которого традиционно рассматриваются игроки, задействованные в студенческом баскетболе 3×3, который в нашей стране развивается под эгидой Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) — спорт высших достижений и Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК России) — массовый спорт.

Соревнования АСБ 3×3 реализуются в формате городских, региональных турниров, по результатам которых команды вузов-победителей участвуют в ежегодном финале, проводимом в Москве. Далее лучшие студенческие команды России по баскетболу 3×3 представляют нашу страну на международных турнирах. Соревнования АССК предусматривают участие сборных команд вузов в чемпионате АССК России, причем имеются ограничения по игрокам, заявленным в вышестоящих турнирах. В связи с этим актуализируются вопросы подготовки студентов с учетом особенностей баскетбола 3×3.

В заключение необходимо отметить, что в настоящее время особо востребованы исследования по анализу технико-тактических действий игроков, разработке моделей тренировочного процесса для начинающих и высококвалифицированных спортсменов, организации и проведению соревнований по баскетболу 3×3 для студентов вузов.

О. Б. Кузнецова,

*доцент кафедры истории искусств и гуманитарных дисциплин
Уральского филиала Российской академии живописи, ваяния и зодчества
Ильи Глазунова (Пермь), кандидат биологических наук;*

Л. А. Кербель,

Н. А. Винник,

*старшие преподаватели кафедры физического воспитания
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета*

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Пандемия коронавирусной инфекции существенным образом повлияла на все сферы жизнедеятельности человека. В марте 2020 года в России был введен режим самоизоляции, а все образовательные организации переведены на дистанционный режим работы. Учебный процесс в «удаленном» режиме предполагает длительное пребывание за компьютером, большой объем самостоятельной работы. Необходимо помнить, что именно оптимальный уровень физической активности позволяет человеку сохранять и укреплять здоровье, снижать риск возникновения различных заболеваний, в том числе и угрожающих жизни.

Цель исследования: определить двигательную активность студентов в период пандемии коронавируса.

В исследовании приняли участие 40 студентов I–III курсов Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета в возрасте от 18 до 22 лет. В сентябре 2020 года респондентам было предложено анонимно ответить на 12 вопросов анкеты.

Анализ полученных ответов позволяет отметить следующее. У большинства (70 %) опрошенных двигательная активность снизилась, у пяти человек не изменилась. Часть студентов занималась физическими упражнениями дома, что позволило повысить уровень двигательной активности.

При этом опрос показал, что методикой проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию не владеет половина опрошенных студентов. Среди другой половины есть такие, кто имеет поверхностные знания или пользуется сведениями из Интернета.

За период самоизоляции у четверти опрошенных увеличилась масса тела, треть студентов не заметили изменений, а 17 человек отметили ее снижение. При этом большинство студентов двигались около часа в день, 92 % выполняли все задания преподавателя по физической культуре.

В период пандемии студенты выполняли бег, общеразвивающие, силовые и дыхательные упражнения, упражнения на растягивание. У половины опрошенных дома нет никакого спортивного инвентаря, у отдельных студентов имеются гантели, скакалки, велотренажеры.

Известно, что уровень двигательной активности оказывает прямое воздействие на психологическое состояние человека. У 60 % респондентов оно не изменилось, у 12 % улучшилось, у остальных — ухудшилось.

Из положительных моментов дистанционного образования опрошенные отмечают экономию времени и средств на дорогу до места учебы, возможность проводить больше времени с семьей.

Из отрицательных моментов отмечаются дефицит общения с друзьями и преподавателями, отсутствие обратной связи, технические проблемы, трудности в понимании материала и большой объем домашних заданий.

Более половины опрошенных считают коронавирус серьезной угрозой своей жизни и здоровью. Большинство студентов стали больше заботиться о своем здоровье и физическом состоянии после временного снятия ограничительных мер.

Среди студентов из разных медицинских групп существенной разницы в ответах на вопросы не выявлено.

На наш взгляд, задачи преподавателя физической культуры в данных условиях сводятся к тому, чтобы обучить студентов методике проведения занятий, показать разнообразие средств и методов тренировки, создать мотивацию к регулярным занятиям.

ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Алехин Л. Д. 50
Алферова И. А. 87
Аницоева Л. К. 112
Антропова Е. Р. 36
Апоник Ю. А. 71
Артемьев И. Я. 69
Бакланов В. Н. 85
Бармин А. Г. 105
Башлакова Г. И. 71
Белоусова В. С. 102
Бобер А. А. 36
Богданова Т. В. 108
Быкова А. А. 64
Викторов Д. В. 68
Винник Н. А. 116
Волошин Г. Г. 81
Воронович Д. В. 100
Гибадуллин И. Г. 85
Грачев К. А. 60
Григорьев В. И. 23
Густомясова Е. В. 70
Дабига Т. А. 73
Дементьев К. Н. 55
Елсаков И. В. 66
Жолудева А. С. 46
Запесоцкий А. С. 12
Захарова Н. А. 43
Зимятова Т. С. 73
Зюкин А. В. 29
Казанцева П. Д. 110
Кан Яо 64
Кербель Л. А. 116
Козыревский А. В. 74
Колесников Н. В. 29, 56, 60
Котов В. А. 52
Кочергин И. А. 95
Кубанов И. А. 34, 48
Кузнецова О. Б. 116
Лазорко О. В. 77
Левашкина Н. М. 87
Лубышева Л. И. 21
Магун Т. Я. 88
Макатревич К. В. 74
Маришук Л. В. 64, 66
Мартынюк О. А. 76
Мацкевич Н. М. 77
Навьию А. С. 53, 97
Наседкина А. Г. 49
Овчаренко Т. Г. 77
Орлова О. В. 38
Панкратова Н. В. 103
Перевозникова Н. И. 41
Петрова Л. В. 108
Пешкова Н. В. 114
Понимасов О. Е. 56
Пономарева А. В. 90
Попова М. В. 91
Пристав О. В. 100
Прокофьева С. Г. 79
Радченко А. С. 17, 34, 110
Селиванова Е. Ю. 103
Соколов Н. Г. 69
Соколова И. В. 14, 36
Сомкин А. А. 27
Терещенко А. С. 90, 105
Федоров И. Г. 98
Хлоповских Э. В. 102
Цыганок А. О. 81
Чаднова Е. А. 97
Чистякова Е. В. 44, 46
Шубин Е. Г. 56
Щипицин К. П. 114

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

XVII Всероссийская научно-практическая конференция
19 февраля 2021 года

Ответственный редактор *С. А. Зинченко*

Редакторы: *П. И. Гринберг, В. Г. Даниленко, Т. В. Никифорова*

Дизайнер *А. В. Костюкевич*

Технический редактор *Л. В. Климкович*

Корректоры: *Я. Ф. Афанасьева, Т. А. Кошелева*

Подписано в печать с оригинал-макета 09.02.21
Формат 60×90¹/₁₆. Гарнитура Time New Roman
Усл. печ. л. 7,5. Тираж 180 экз. Заказ № 9

Санкт-Петербургский
Гуманитарный университет профсоюзов
192238, Санкт-Петербург, ул. Фучика, 15

ISBN 978-5-7621-1120-1



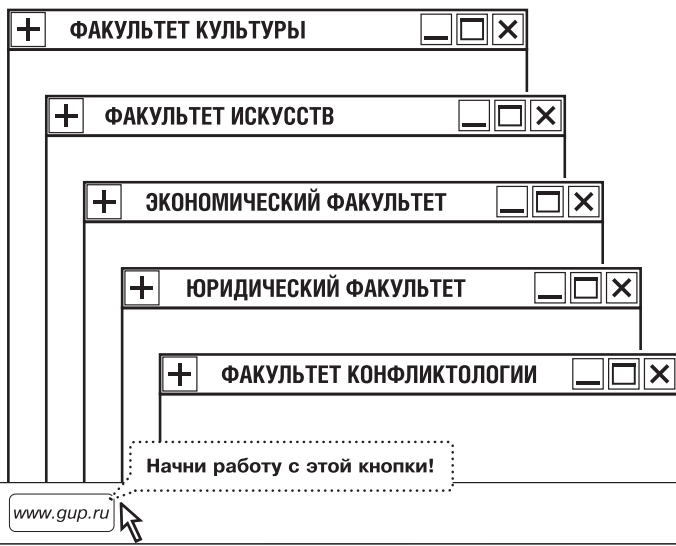
9 785762 1111201



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ

www.gup.ru

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ СПБГУП



Предлагаем также посетить сайт «Площадь Лихачева»

www.lihachev.ru

основные рубрики сайта:

Научное наследие
Д. С. Лихачева

Библиография
Лихачева

Международные
Лихачевские чтения

Декларация прав
культуры

и другие материалы