



## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ**

### **МАТЕРИАЛЫ 69-й САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ЗАОЧНОЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РОССИИ**

**посвящается 75-летию Великой Победы  
советского народа в Великой Отечественной войне**

**часть 1**

**ЦЕНТР  
ФРАНКОВИЧ  
ЛЕСТАФТ**

**Санкт-Петербург  
2020**



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ 69-Й САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ЗАОЧНОЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РОССИИ

*посвящается 75-летию Великой Победы  
советского народа в Великой Отечественной войне*

часть 1

Санкт-Петербург

2020

УДК 373.5.037.1(571.56) (063)

ББК 74.200.55

Ф50

Физическая культура студентов : сборник научных трудов 69-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции высших учебных заведений России «Физическая культура студентов» : в 2 ч. Ч. 1. / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб.: [б.и.], 2020. — 199 с.

*Конференция посвящается 75-летию Великой Победы советского народа в Великой Отечественной войне.*

В сборнике представлены научно-исследовательские и методические материалы преподавателей, научных работников, аспирантов, студентов и соискателей вузов СПб.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и здоровья студентов учебных заведений.

Печатается по решению научно-методического совета по физическому воспитанию и спорту МРОО «Совет ректоров вузов Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

Редакционная коллегия

С. Е. Бакулев (научный редактор);

С. С. Крючек (отв. ред.);

С. М. Ашкинази (отв. ред.);

Л. Г. Рубис (отв. ред.).

УДК 373.5.037.1(571.56) (063)

ББК 74.200.55

© Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2020

## РОЛЬ ПАРТИЗАНСКИХ ОТРЯДОВ ЛЕСГАФТОВЦЕВ В БИТВЕ ЗА ЛЕНИНГРАД

Соколов Н.Г.

Российский государственный гидрометеорологический университет,  
Санкт-Петербург

**Аннотация:** В статье рассматривается участие лесгафтовцев в обороне Ленинграда, их роль в освобождении города от блокады, показано значение деятельности преподавателей и студентов института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта в годы войны.

**Abstract:** the article discusses the participation of Lesgaft members in the defense of Leningrad, their role in the liberation of the city from the blockade, shows the significance of the activities of teachers and students of the Institute of physical culture named after P. F. Lesgaft during the war.

**Ключевые слова:** Блокада, лесгафтовцы, партизанские отряды, военно-физическая подготовка.

**Key words:** Blockade, lechaptois, guerrilla groups, military and physical training.

2020 год в России объявлен годом памяти славы, годом 75-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Эта война стала большим испытанием для всех жителей нашей Родины. Навсегда в памяти народа останутся крупнейшие сражения – битва за Москву, оборона Севастополя и Одессы, Сталинградская битва, Курская дуга, а также другие, не такие крупные, но не менее значимые боевые действия на полях войны. И здесь особое место занимает битва за Ленинград и его освобождение от блокады.

Через две недели после начала Великой Отечественной войны немецкие полчища начали мощное наступление на Ленинград. Все жители встали плечом к плечу на защиту родного города. После того, как фашисты потерпели неудачу, рассчитывая на молниеносный блицкриг, они, сомкнув кольцо по суше, стали душить город голодом. 8 сентября 1941 года началась блокада Ленинграда, которая продолжалась 872 дня до 27 января 1944 года.

С началом блокады город был оторван от всего мира, находясь в голоде, холоде, без основных средств существования. Но ленинградцы продолжали сражаться и работать, все были сплочены воедино. Поэтому в этих сложных условиях было важно поддержать, ободрить людей, и несмотря на тяжелейшие условия жизни, в Ленинграде работали театры, библиотеки, концертные площадки, проводились спортивные мероприятия и соревнования. Ежедневно по радио, наряду с военными сводками, регулярно звучала музыка, читались стихи [1,2].

Вся жизнь города была направлена на его сохранение и защиту от врага. Наряду с боевыми частями регулярных войск большую помощь оказывало Народное Ополчение, созданное из трудящихся. Много ленинградцев было задействовано в работах по укреплению

оборонительных сооружений. Большая роль на передовой и в тылу врага отводилась партизанским отрядам.

И здесь особое место занимают действия преподавателей, сотрудников и студентов Государственного ордена Ленина института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта[3].

С самого начала войны в институте была полностью перестроена работа. Так, не в ущерб подготовке квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, вуз оказывал всемерную помощь фронту. В первые дни войны более 700 человек – преподаватели, сотрудники, студенты института вместе с директором И. Никифоровым ушли добровольцами в Красную Армию, Народное Ополчение, инструкторами Всеобщего военного обучения трудящихся (Всевобуча).

Лесгафтовцы явились пионерами организованного партизанского движения на Северо-Западе страны. По приказу штаба Ленинградского фронта главной задачей здесь являлось задание всеми способами задерживать продвижение фашистских войск к Ленинграду. В считанные дни в институте, на спортивной базе в Кавголово, были созданы 13 партизанских отрядов особого назначения общей численностью 268 человек. Партизанские отряды лесгафтовцев стали мощным ядром партизанского движения в Ленинградской области и на всем Северо-Западе страны.

Первый партизанский отряд возглавил известный ленинградский бегун мастер спорта, преподаватель кафедры легкой атлетике Е. Миронов. Немало рейдов в тыл врага совершил знаменитый отряд «Чёрная смерть», который возглавлял заслуженный мастер спорта СССР, заведующий кафедрой велоконькобежного спорта Дмитрий Косицын, награждённый за боевые заслуги орденом Ленина и орденом Красного Знамени. После одного из боевых заданий он погиб в июле 1942 года.

Успешно действовали отряды лесгафтовцев под командованием Ю.В. Васильева, М.И. Немчинова и другие. Мужественно и стойко воевали в партизанских отрядах И. Шустер, В. Шапошников, В. Евстафьев (в дальнейшем многие годы, работавшие в вузе в качестве доцентов). К сожалению, многие преподаватели, сотрудники и студенты пали в боях, защищая родной город.

Большая роль в обороне Ленинграда отводилась всему коллективу института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, который всю свою деятельность подчинил нуждам фронта. Наряду с учебными занятиями, которые продолжались, несмотря на сложную обстановку, преподаватели и студенты проводили большую работу по военно-физической подготовке резервов Красной Армии, обучению бойцов и командиров Народного Ополчения. Здесь активно работали В. Ульянов, В. Китаев, С. Янанис, Г. Никифоров, Г. Харабуга и многие другие. В госпиталях и батальонах выздоравливающих бойцов поднимали Е. Котикова, М. Лейкина, Е. Котельникова и другие.

27 января 1944 года произошло знаменательное событие – Ленинград был полностью освобождён от блокады. Это событие имело огромное историческое значение, оно имело всенародный характер, выразившийся в тесной сплочённости бойцов фронта и жителей города. И здесь свою лепту в победу над врагом внесли партизанские отряды, созданные в институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

Память о преподавателях, сотрудниках, студентах, героически сражавшихся в годы Великой Отечественной войны в составе Красной Армии, партизанских отрядах, поднимавших раненых бойцов в госпиталях свято чтят в наши дни. В фойе главного учебного корпуса института (в настоящее время - Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) установлена мемориальная доска, на которой выгравированы имена лесгафтовцев, героически погибших в боях за Родину. На территории Университета сооружён памятник в честь погибших на фронтах и в тылу врага и, у которого во время празднования знаменательных дат, зажигается Вечный огонь.

27 января каждого года в Российской Федерации отмечается день Воинской славы России – день полного освобождения советскими войсками города Ленинграда от блокады его немецко-фашистскими войсками. Специально изданный закон официально закрепляет за городом его статус [4].

Оборона Ленинграда стала примером мужества и стойкости советского народа и память об этих трагических событиях сохранится на века.

#### Литература

1. Ганкевич В.М. В боях и спорте: [О спортсменах-ленинградцах - участниках Великой Отечественной войны] / В. М. Ганкевич. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 173 с.
2. Гранин Д.А. Блокадная книга / Д.А. Гранин//. – СПб. Изд-во Колибри, 2017. – 608 с.
3. Сто лет Петербургской государственной ордена Ленина и ордена Красного Знамени Академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта: учебно-методическое пособие. –СПб. АРС, 1996. –296 с.
4. Федеральный закон «О днях воинской славы и памятных дат России» №32-ФЗ от 13.03.1995г.. – 27 января установить, как День воинской славы России – День снятия блокады города Ленинграда (1944).

## СЕКЦИЯ 1

### ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

#### РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РЕШЕНИИ ВОПРОСОВ ДЕМОГРАФИИ И ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Гурьева М.В.

ФГОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный академический институт живописи, скульптуры и архитектуры имени И.Е. Репина при Российской академии художеств», Санкт-Петербург

**Аннотация:** В статье обозначается проблема здоровья населения как человеческого ресурса страны; образ жизни человека подчеркивается как решающий фактор развития здоровья, как индивидуального, так и общественного; рассматривается роль учебных заведений в реализации мер, направленных на формирование у населения здорового образа жизни.

**Resume:** The article describes the problem of public health as a country's human resource; a person's lifestyle is emphasized as a decisive factor in the development of health, both individual and social; the role of educational institutions in the implementation of measures aimed at the formation of a healthy lifestyle among the population is considered.

**Ключевые слова:** здоровье, ЗОЖ, демография, ресурсы, потенциал, баланс здоровья.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, demography, resources, potential, health balance.

Здоровье – это важнейшая характеристика трудового потенциала и человеческого капитала. На показатели здоровья населения оказывают влияние институты государства, а также общества. Здоровье населения можно рассматривать как индикатор изменений, которые происходят в обществе, определяющих среду его формирования.

Следует понимать, что есть три уровня здоровья, такие как общественное, групповое и индивидуальное. Общественное здоровье позволяет наблюдать за теми тенденциями, которые присущи населению страны или, например, региона. Можно сказать, что общественное здоровье – это свойство населения территории, которое обеспечивает демографическое развитие данного населения, максимально вероятную продолжительность жизни, трудовую активность, складывающиеся при грамотном взаимодействии ряда факторов, таких, как биологические, социально-экономические, культурные и экологические. [4]

Согласно утверждению специалистов Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье зависит от следующих факторов:

1. Образ жизни, определяющий здоровье на 50-55%;

2. Наследственность, определяющая здоровье на 20-23%;
3. Состояние окружающей среды, определяющее здоровье на 20-25%;
4. Работа национальной системы здравоохранения, определяющая здоровье на 8-12%. [2]

Образ жизни, таким образом, играет решающую роль в формировании здоровья каждого отдельного человека и населения страны в целом.

Ввиду того, что здоровье людей – это качество социальное, Организация Объединенных Наций для того, чтобы производить оценку общественного здоровья, приняла следующие показатели здоровья:

1. ожидаемая продолжительность жизни отдельно по здоровым и отдельно по нездоровым людям по определенной возрастной шкале;
2. доля нездорового населения;
3. доступность необходимого медицинского обслуживания (в расчет берется среднее время получения скорой медицинской помощи);
4. экономическая доступность необходимого медицинского обслуживания. [5]

Важными категориями в рамках рассматриваемого вопроса являются: ресурсы, потенциал, баланс здоровья. Определение ресурсов здоровья звучит следующим образом: это возможности нашего организма, такие как моральные, функциональные, психологические, способные менять баланс здоровья в положительную сторону. Одним из примеров ресурсов здоровья выступает здоровый образ жизни (ЗОЖ), который дает возможность человеку укрепить, сохранить, улучшить свое здоровье. Каждый человек сам определяет, какой образ жизни он ведет, и, только осознавая ценность своего здоровья, можно привести вектор его развития в нужное направление, которое принесет пользу человеку.

Потенциал здоровья — это характеристика возможностей удовлетворения естественных человеческих потребностей в здоровье и в достижении соответствующего качества здорового образа жизни. Последний характеризуется, прежде всего, стилем человеческого поведения и такими его компонентами, как ценности, нормы и образцы поведения. [1]

Баланс здоровья – это состояние равновесия между потенциалом здоровья и факторами внешней среды, которые действуют на индивида. Если потенциал здоровья полностью соответствует факторам внешней среды, воздействующим на организм, то индивид свое здоровье сохраняет, если же происходит перевес отрицательных факторов внешней среды, то здоровье человека нарушается.

В текущих условиях глобального экономического кризиса и неопределенной направленности процесса социальных изменений в современной России очень остро стоит проблема демографии и здоровья нации, которая негативно воздействует на динамику развития, а также на характер социального воспроизводства общества.

В части демографии и состояния здоровья населения Российская Федерация сталкивается с проблемами, которые характерны для большинства развитых стран. К таким проблемам, например, относятся низкая рождаемость, старение населения, увеличение распространенности хронических неинфекционных заболеваний и другие проблемы, которые требуют комплексного решения.

Основной показатель, на который нужно обратить внимание при анализе здоровья населения – это ожидаемая продолжительность жизни при рождении. [9] Если смотреть на динамику продолжительности жизни всего населения, не анализируя отдельно мужчин и женщин, то в 2019 году продолжительность жизни в Российской Федерации впервые превысила 73 года. [7]

Стоит отметить, что в государственном докладе, посвященном реализации государственной политики по обеспечению охраны здоровья, одним из основных приоритетных направлений деятельности Министерства здравоохранения Российской Федерации было повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет.[3] Такая положительная динамика может стать результатом экономических, социальных изменений в России, а также того, что происходит развитие массового спорта и продвигаются ценности здорового образа жизни. Большое значение имеют также система здравоохранения, охрана материнства и детства, материнского и детского здоровья. [7]

Для обеспечения высокого уровня здоровья и демографической ситуации в России проводятся различные меры и мероприятия, которые можно классифицировать по четырем направлениям [8]:

1. Реализация мер, целью которых является снижение показателя смертности населения.
2. Усиление мер по повышению рождаемости. На сегодняшний день большинство российских семей не нацелены на рождение двух-трех детей. Данная задача является очень трудной и долговременной. Для ее решения должны быть приняты определенные меры информационного, экономического, образовательного, медицинского характера. К таким мерам относятся: обеспеченность семей жильем, решение проблемы с детскими садами (увеличение мест), материальная помощь при рождении ребенка и другие меры. Так, с 1 января 2020 года, в Российской Федерации семьям при рождении первого ребенка будет предоставлено право на получение материнского капитала в размере 466 617 рублей. Это нововведение было озвучено Президентом Российской Федерации 15 января 2020 года в послании к Федеральному собранию. [7]
3. Реализация мер, направленных на укрепление здоровья детей.
4. Реализация мер, целью которых является формирование у населения здорового образа жизни. Для такого формирования необходимо: донести до жителей информацию о важности здорового образа жизни, обеспечить оздоровление населения с помощью внедрения новых технологий, реализовать государственную политику по развитию

медицинской отрасли, развитию качественной и безопасной медицинской продукции.

Немаловажным документом является Резолюция, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 10 октября 2019 года [6]. В данной Ассамблее принимали участие главы и представители государств и правительств. Было отмечено, что здоровье — это важный показатель деятельности, который касается социального, экономического и экологического компонентов устойчивого развития до 2030 года.

В настоящее время здоровье человека находится под влиянием множества различных факторов, которые носят разную степень интенсивности и имеют различный механизм воздействия на здоровье людей. Реализацию комплекса мер, направленных на формирование у населения здорового образа жизни, во многом успешно берут на себя учебные заведения всех уровней, в том числе высшего образования. Использование в учебном процессе программ физического воспитания, разработанных с учетом современных федеральных государственных образовательных стандартов, имеет целью создание условий, обеспечивающих возможность студентам вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получать доступ к спортивной инфраструктуре. Управление учебным процессом подразумевает создание в ВУЗе такой работающей модели, которая полностью обеспечит грамотное соотношение между потребностями студентов в физкультуре и спорте и ресурсным потенциалом ВУЗа в данной сфере. Это позволит создать необходимые условия для развития и поддержания устойчивого и стабильного состояния общественного здоровья в будущем.

#### Список литературы:

1. Бариева А.А. Общественное здоровье как фактор социального потенциала/А.А. Бариева //Молодой ученый. – 2014. - № 17 (76). – С.559 – 560.
2. Всемирная Организация Здравоохранения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru> (дата обращения 01.06.2020)
3. Государственный доклад о реализации государственной политики в сфере охраны здоровья за 2018 год. [электронный ресурс] URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/programms/sfere-ohrany-zdorovya-za-2018>(дата обращения: 09.06.2020)
4. Калачикова О.Н., Шабунова А.А., Калашников К.Н., Морев М.В., Кондакова Н.А. Здоровье и здравоохранение: учебное пособие. Российская Академия Наук, Институт социально-экономического развития территорий РАН, Филиал Санкт-Петербургского государственного инженерно-экономического университета в городе Вологде. – Вологда : ИСЭРТ РАН, 2014. – 153 с.
5. Организация Объединённых Наций [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.un.org/ru/> (дата обращения 04.06.2020)

6. Резолюция, принятая Генеральной Ассамблеей 10 октября 2019 года [электронный ресурс] URL: <https://undocs.org/ru/A/RES/74/2> (дата обращения: 10.06.2020)

7. Сайт Президента России. Послание Президента Федеральному Собранию [электронный ресурс] URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/62582> (дата обращения: 06.05.2020)

8. Яковлева Т.В. Меры по улучшению состояния здоровья населения и демографической ситуации в России. // Эпидемиология и Вакцинопрофилактика. - № 5 (54). – 2010. - С.10

9. Brainerd E., Cutler D. Autopsy on an Empire: Understanding Mortality in Russia and the Former Soviet Union // Journal of Economic Perspective. 2005. Vol. 19. P. 107–130

### РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ОНЛАЙН-КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА

Липовка А.Ю., Игумнова П.И.

Национальный государственный университет физической культуры, спорт и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Аннотация:** Цель работы – внедрение онлайн-курса «Физическая культура и спорт» в образовательный процесс НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Методика исследования – педагогический эксперимент. Контингент – студенты 1, 2 и 3 курсов факультета индивидуальных образовательных технологий и института менеджмента и социальных технологий. Внедрение онлайн курса способствовало повышению эффективности самостоятельной работы студентов и оказало положительное влияние на освоение дисциплины студентами очного обучения, которые перешли на дистанционную форму образования.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, онлайн курс.

**Abstract:** The purpose of the work is to introduce the online course "Physical Culture and Sports" into the educational process of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health. The methodology of the study is a pedagogical experiment. The contingent is students of 1, 2 and 3 courses of the Faculty of Individual Educational Technologies and the Institute of Management and Social Technologies. The introduction of the online course contributed to increasing the efficiency of independent work of students and had a positive impact on the discipline of full-time students who switched to a remote form of education.

**Key words:** Distance learning, online course.

Актуальность разработки и внедрения в образовательный процесс дистанционных курсов и использование различных платформ для обучения онлайн в современной мировой ситуации не вызывает сомнений.

В связи с указами и постановлениями Правительства Санкт-Петербурга, президента, министерства образования РФ, связанные с

мерами по противодействию распространению новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"[3,4,5,6], все студенты очного обучения были переведены на дистанционное обучение.

В октябре 2019 года для совершенствования самостоятельной работы студентов с индивидуальным графиком обучения на портале ДО НГУ им. П.Ф. Лесгафта на кафедре «Теория и методика физической культуры» был создан курс «Физическая культура и спорт» - 72 час (2 з.е.) [1,2.]

Педагогический эксперимент по внедрению онлайн курса «Физическая культура и спорт» проводился в два этапа:

I этап – с 7 октября 2019 года по 1 марта 2020 года. В эксперименте приняли участие 30 студентов факультета индивидуальных образовательных технологий (ФИОСТ) 2-го и 3-го курсов.

Контрольная группа 14 человек проходила обучение на курсе без ограничения времени выполнения заданий курса. В среднем, у студентов, получивших зачет по дисциплине, набрав необходимое количество баллов, обучение длилось 4 месяца. Экспериментальная группа в количестве 16 человек проходила обучение с ограничением времени предоставления заданий и тестов. И среднее время прохождения курса снизилось до 1,5 месяцев, а также увеличилось количество студентов, получивших зачет. В таблице 1 представлены результаты в процентах контрольной и экспериментальной групп ФИОСТ.

Таблица 1

Результаты прохождения онлайн-курса «Физическая культура и спорт» студентами ФИОСТ 2-го и 3-го курсов

|                          | Количество студентов | Процент студентов, получивших зачет по дисциплине | Среднее время прохождения курса |
|--------------------------|----------------------|---|---------------------------------|
| Контрольная группа       | 14                   | 30%   | 4 месяца                        |
| Экспериментальная группа | 16                   | 65%   | 1,5 месяца                      |

Таким образом, строгий регламент работы с онлайн-курсом, путем создания дедлайнов приема заданий и выполнения тестов дал большой положительный эффект в освоении студентами ФИОСТ учебного материала и снизил время прохождения курса с четырех до полутора месяцев.

II этап педагогического эксперимента проводился с 23 марта по 11 мая 2020 года, после перевода студентов очного обучения на дистанционное. В педагогическом эксперименте приняло участие 30 студентов очной формы обучения института менеджмента и социальных технологий (ИМИСТ), перешедших на дистанционное обучение по направлениям:

43.03.02 – Туризм. Направленность (профиль):

Туристская деятельность в сфере физической культуры и спорта;

41.03.05 – Международные отношения. Направленность (профиль):

Физическая культура и спорт в системе международных отношений;

42.03.02 – Журналистика. Направленность (профиль): Спортивная

журналистика.

Контрольная группа в количестве 10 студентов по направлениям подготовки 43.03.02 – Туризм и 41.03.05 – Международные отношения проходила обучение на курсе без ограничения времени выполнения заданий курса. Экспериментальная группа в количестве 16 человек (42.03.02 – Журналистика) проходила обучение с ограничением времени предоставления заданий и тестов. В таблице 2 представлены результаты в процентах контрольной и экспериментальной групп ИМИСТ.

Таблица 2

Результаты прохождения онлайн-курса «Физическая культура и спорт» студентами ИМИСТ 1 курса

|                          | Количество студентов | Процент студентов, получивших зачет по дисциплине |
|--------------------------|----------------------|---|
| Контрольная группа       | 10                   | 50%   |
| Экспериментальная группа | 20                   | 75%   |

Таким образом, строгий регламент работы с онлайн-курсом, путем создания дедлайнов приема заданий и выполнения тестов в экспериментальной группе, также показал большой положительный эффект в освоении студентами учебного материала и получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт». 75% студентов, обучающихся на онлайн курсе с ограничением приема материалов по времени, показали лучший результат и получили зачет. В контрольной группе зачет по сумме баллов получили 50% студентов.

Таким образом, внедрение разработанного онлайн-курса «Физическая культура и спорт» в образовательный процесс вуза стало актуальным и необходимым ресурсом для обучения и совершенствования самостоятельной работы не только для студентов с индивидуальным графиком обучения, но и для студентов института менеджмента и социальных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Внедрение в онлайн-курс заданий и тестов с ограничением по времени выполнения заданий дало лучший эффект в освоении студентами учебной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» как факультета индивидуальных образовательных технологий, так и института менеджмента и социальных технологий.

### Список литературы:

1. Липовка А.Ю. Совершенствование самостоятельной работы студентов с индивидуальным графиком обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» / А.Ю. Липовка, П.И. Игумнова // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. [б.и.], 2020. – с 31-34.
2. Липовка А.Ю., Совершенствование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» / А.Ю. Липовка, П.И. Игумнова, В.П. Липовка // Физическая культура студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции, С-Петербург, 13 июня 2019г. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019, с.139-142.
3. Указ президента РФ от 2 апреля 2020 г. n 239 "о мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории российской федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (Covid-19)".
4. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 N 121 (ред. от 29.04.2020) "О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
5. Приказ Минобрнауки России от 14.03.2020 N 397 "Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации".
6. Приказ от 16 марта 2020 №217 «О деятельности образовательных и научных организаций, находящихся в ведении Министерства спорта Российской Федерации, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».

### ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА АКТИВНОСТЬ УЧАСТИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ СПбГМУ В СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ И ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Алтухова Н.Н., Киав З.Х.

Государственный морской технический университет, Санкт-Петербург

**Аннотация:** Исследование влияния социальных сетей и их положительный эффект в привлечении иностранных студентов к

активному участию в спортивной и вне-учебной жизни университета посредством статистических и педагогических наблюдений.

**Abstract:** Research on the effect of social networks and their beneficial effect of foreign students to participate actively in the sports and extracurricular life of the university by the statistical and pedagogical observations.

**Ключевые слова:** иностранные студенты, стимулирующее воздействие, информационно образовательная среда.

**Key words:** Foreign students, Stimulating effect, Information and educational environment

Информационное сопровождение это один из важнейших инструментов организации жизни иностранных студентов в России. И от его качества во многом зависит успешность студентов в адаптации к жизни в незнакомой для них стране, успехи в учёбе, а также их физическое, психическое и социальное благополучие.

В Санкт-Петербургском государственном морском техническом университете службой управления информационных технологий обеспечен бесперебойный доступ студентов и преподавателей к электронной информационно-образовательной среде университета (ИСУ СПбГМТУ). Всем студентам обеспечен доступ к электронным адресам профессорско-преподавательского состава, информационным и учебным материалам курсов и возможность консультирования в рамках ИСУ и электронным средствам коммуникации. С первого дня обучения информационное сопровождение обеспечивает так же официальный сайт факультета иностранных учащихся, кафедры физического воспитания и спортивного клуба, а также сайт отдела управления вне-учебной деятельностью.

Изучив контингент обучающихся у нас иностранцев, мы решили провести исследование степени воздействия социальных сетей на эффект вовлечения студентов в спортивную и внеучебную деятельность. Всего у нас обучаются порядка двухсот человек из двенадцати стран мира. Для достоверности эксперимента были выбраны две группы по 15 студентов из Китая и Мьянмы, так как эти страны близки по географическому положению и предпочтениям в спорте: наши студенты из этих стран хорошо играют в бадминтон, настольный теннис, шахматы, в меньшей степени популярен волейбол (среди китайцев) и баскетбол (среди мьянманских студентов), ну а футбол любят все!

В течение рассматриваемого периода (2 года) 9 мьянманских студентов контрольной группы приняли участие в мероприятиях традиционного фестиваля «Весна на Лоцманской», трое студентов участвовали и были номинированы в конкурсе «Мистер Корабел», 1 студент занимался чарлидингом в ансамбле «Калипсо» с русскими студентами, 10 мьянманцев танцевали на студенческом весеннем балу, четверо приняли участие в лыжном переходе по местам боёв за освобождение Ленинграда от фашистской блокады, посвящённом 75 годовщине Победы в Великой Отечественной войне. А в соревнованиях по



разным видам спорта приняли участие все 15 мьянманских студентов из выбранной для исследования группы.

Совсем другую картину мы наблюдаем в среде китайских студентов: только один Чжэн Юхан постоянно занимается баскетболом и играет в сборной команде университета. В соревнованиях по бадминтону китайцы оказались сильны в мужском парном разряде (2 человека), второе место в настольном теннисе взял Чжоу Минсяо. Итого всего 4 человека из 15-ти! Все участники были награждены медалями, отмечены в периодическом печатном издании «За кадры верфям», фотографии и плакаты по итогам соревнований и других мероприятий размещены на информационном стенде факультета иностранных учащихся, в социальных сетях Фейсбук и В Контакте. Вновь прибывающие студенты, не владеющие пока русским языком, по фотографиям могут наглядно ознакомиться с героями всех событий, происходящих в университете.

Все студенты контрольной группы из Мьянмы активно используют социальные сети (все 15 человек используют Фейсбук и 10 В Контакте). Из исследуемой группы китайских студентов никто не использует социальную сеть Фейсбук и только 4 человека используют В Контакте.

Результаты данного исследования показывают, что хорошо поставленное информационное сопровождение с грамотным использованием социальных сетей, даёт возможность заинтересовать и максимально привлечь студентов к активному участию в многогранной жизни университета. Естественное стремление молодого здорового человека к соревнованию, самосовершенствованию желание и возможность показать свои достижения, как своим родителям и своим друзьям на Родине, так и всему миру, ближе знакомит людей и, в конечном счёте, сближает страны и народы. Мы видим безусловное стимулирующее воздействие международных социальных сетей.

#### **Список литературы:**

1. Алтухова Н.Н. Практическое применение знаний психологии в организации работы с иностранными студентами в вузе: Образовательная система: новации в сфере современного научного знания. Сборник научных трудов. Россия, г.Казань, 2019.
2. Виленский М.Я. Личное развитие студента как ценность образовательного процесса по физической культуре: Педагогическое образование и наука. - №11. - С 4-8.
3. Журавкова Ю.А. Агаев Р.А. Продвижение спорта среди студентов с помощью PR. Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сб.науч.тр.всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Институт физической культуры, спорта и туризма. - СПб. Изд-во Политехн., ун-та, 2018 — с 188.
4. Чернова С.А. Философия формирования здорового образа жизни. Человек и море: Материалы 1-й межвузовской научно-технической конференции Санкт-Петербургского морского технического университета по физическому воспитанию студентов. - г.Санкт-Петербург, 2013. - С. 100-104.

## **ОСОБЕННОСТИ СИТУАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г.

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
Санкт-Петербург

**Аннотация:** Работа посвящена изучению реактивной или ситуационной тревожности, которая возникает как эмоциональная реакция студентов на различные, чаще всего социально-психологические стресс-факторы. В исследовании приняли участие 218 студентов второго курса Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого. Авторами проведено исследование уровня ситуационной тревожности студентов, занимающихся аэробикой в вузе. Для повышения эффективности учебного процесса на специализации «Аэробика» предпринята попытка создать комфортную для студента образовательную среду, которая позволит минимизировать отрицательные проявления ситуационной тревожности. Результаты тестирования уровня ситуационной тревожности рассматривались, как показатель адаптивности студентов к занятиям аэробикой в целях совершенствования организации учебного процесса.

**Ключевые слова:** аэробика, стресс-факторы, тревожность, студенты.

Весь период обучения в вузе сопровождается эмоциональными и учебными перегрузками. Среди психических состояний, влияющих на успешность обучения в вузе, выделяют тревожность. Тревожность является одним из фундаментальных свойств, определяющих структурно-функциональную организацию личности. С физиологической точки зрения тревожность является реактивным состоянием: учащается ритм сердечных сокращений, повышается артериальное давление, уменьшается активность секреции и перистальтика. Широкий спектр физиологических реакций на фоне длительного состояния тревоги формируют разнообразные психосоматические расстройства, нарушение психических функций. В имеющихся научных публикациях сравнительно мало внимания уделяется исследованию тревожности, в частности, ситуационной, и ее коррекции в условиях высшей школы [3, 4].

**Актуальность** темы определяется возможностью проанализировать ситуативную тревожность у студентов на стресс-факторы, что позволит аккумулировать спектр методических приемов, повысить качество образовательного процесса на специализации «Аэробика».

**Цель:** исследование уровня ситуационной тревожности студентов, занимающихся аэробикой в вузе.

#### **Задачи:**

1. Определить стресс-факторы, влияющие на уровень ситуативной тревожности у студентов специализации «Аэробика».

2. Изучить уровень ситуативной тревожности студентов и провести анализ количественных и качественных показателей, полученных в ходе педагогического эксперимента.

**Методы исследования:** изучение и анализ психолого-педагогической литературы, анкетирование, наблюдение, опрос, тестирование, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** Анализ научной литературы позволил определить общие причины возникновения ситуационной тревожности у студентов: неопределенность социального положения, неуверенность в правильности своего выбора; наличие противоречий между своими возможностями и способностями; конфликты, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности; конфликтный психологический климат в группе.

С помощью теста на учебный стресс Ю.В. Щербатых [6], определены внешние стресс-факторы, вызывающие ситуативную тревожность. Динамика ответов приближена к верхней границе нормы (29,4+7,9 баллов). Наибольшим стресс-фактором для студентов является приближение сессии (8,1±2,0 баллов) и разочарование в профессии (5,5±3,1 баллов). Достаточно серьезными факторами для всех респондентов являются: неготовность работать с большой информацией, строгие преподаватели, неумение правильно организовать свой режим дня [1].

Педагогическое тестирование тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина позволило определить особенности проявления ситуационной тревожности студентов [5]. Анализ результатов теста показал, что студентам свойственна реактивная тревожность среднего уровня – от 31 до 44 баллов. Средний результат среди всех респондентов 43, величины находятся в диапазоне «умеренная тревожность» у 52,8% студентов. Такой уровень ситуационной тревожности характеризуется контролем студентами собственных переживаний, а благодаря самоконтролю происходит восстановление временно нарушенного эмоционального равновесия. При этом достаточно большое количество студентов имеют высокий уровень тревожности – 26,1%, что связано с занижением самооценки. Студентами ситуация воспринимается как угрожающая и непреодолимая. Только 21,1% студентов имеют низкий уровень ситуационной тревожности, что означает недостаточную актуализацию личностных потребностей студентов, ситуация ими воспринимается как незначительная и преодолимая.

Педагогическая практика и наблюдение показали, что ситуативной тревожности у студентов проявляется в разных формах и ситуациях, особенно это ярко выражено, когда дело касается оценивания любого вида учебной деятельности. Показателями уровня реактивной тревожности является быстрая адаптация студента к меняющимся условиям учебной деятельности на практических занятиях аэробикой.

Дисциплина «Аэробика» обладает широкими возможностями влиять на формирование ситуационной тревожности студентов. Учебная

программа предусматривает активное участие студентов в различных видах учебной деятельности. Во время занятий студенты учатся быстро реагировать на смену танцевальных упражнений, изменения ритма и темпа музыкального сопровождения. Таким образом, формируются практические навыки и умения, которые позволяют быстро реагировать и преодолевать стрессовые ситуации. Все виды работ студентов подвергаются оценке, согласно критериям, разработанным на специализации и адаптированным индивидуальным возможностям занимающихся.

Существует множество эффективных форм и методов работы, позволяющих снизить повышенный уровень тревожности на занятиях аэробикой. Наиболее приоритетной формой студенты (81%) отметили выполнение самостоятельных работ и творческих заданий, как индивидуально, так и в группах. Самостоятельные работы способствуют успешной адаптации занимающихся к стрессовым ситуациям, формируя навыки стрессоустойчивости, повышая сопротивляемость психики, тренируя приспособительные механизмы организма [2].

Особенностями учебной программы аэробики являются установленные правила, которые задают партнерский тип общения и обеспечивают психологическую безопасность участникам: интенсивность проживания при выполнении самостоятельных работ, концентрированность процесса, взаимодействие и законченность его во времени. Создание таких условий дает возможность осознавать студенту свой потенциал, освоить опыт взаимодействия с другими участниками.

Нами разработаны и адаптированы в учебном процессе методические приемы, которые создают предпосылки для снижения ситуационной тревожности студентов:

- предварительный просмотр выполнения самостоятельной работы студентами, которые являются лидерами учебной группы;
- выполнение упражнений перед зеркалом последовательно под счет студента, преподавателя, с музыкальным сопровождением;
- самостоятельное выполнение упражнений по частям и в целом индивидуально, в паре, мини-группе;
- обсуждение и оценка результатов своей деятельности с сокурсниками, преподавателем.

Создание комфортной образовательной среды, бесконфликтное взаимодействие субъектов, дифференцированная помощь студентам позволяют минимизировать отрицательные проявления ситуативной тревожности, корректировать эмоциональное состояние в процессе выполнения физических упражнений, индивидуальных заданий, творческих работ. Направленность образовательной среды на занятиях аэробикой, соответствие ее содержания личностным запросам и возможностям студента, позволили отметить положительную динамику, у 63% респондентов снизился уровень реактивной тревожности. Таким

образом, студенты научились контролировать свои переживания, справляться с негативными эмоциями.

**Выводы:**

1. Реакционная тревожность личности – это самостоятельный вид тревожности, формируется одновременно с ее развитием, проявляется в разнообразных формах и ситуациях. Это ответная психофизиологическая реакция организма на стресс-факторы. Студенты склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, как тревожную.

2. Разработаны коррекционные методические приемы, которые применяются на практике при выполнении самостоятельных работ, созданы условия и определены правила взаимодействия преподавателя и студента, реализуются ожидания и личностные мотивы студента, что позволило у 63% респондентов оптимизировать уровень ситуационной тревожности.

Литература

1. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М. Стрессоустойчивость студентов разных профилей обучения университета // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 6(172) – 2019. – С.22-26.
2. Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Липовка А.Ю., Липовка В.П. Изучение стрессоустойчивости студентов в учебной деятельности / Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды XIV Всерос.науч.-практ. конф. с междунар. участием. – СПб. 2019 Т.14, часть 2– С.759-765.
3. Моисеева Т.А., Юратаева Ю.О., Санникова В.С. Коррекция тревожности у первокурсников вуза // Молодой ученый. — 2018. — №19. — С. 377-383. — URL <https://moluch.ru/archive/205/50235/>
4. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях [Текст] // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 107-110. — URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495/> (дата обращения: 03.02.2020).
5. Ханин Ю.Л. Буланова Г.В. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // Стресс и тревога в спорте. - М., 1983. - С.261-267.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст]. - СПб. Питер, 2006. – 256 с.

**ЗНАЧИМОСТЬ СПОРТИВНЫХ ИГР В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТА АВИАЦИОННОГО ВУЗА**

<sup>1</sup>Волкова Л.М., <sup>2</sup>Бушма Т.В., <sup>2</sup>Зуйкова Е.Г.

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации,

<sup>2</sup>Санкт-Петербургский политехнический университет им. Петра Великого

**Аннотация:** в современном вузовском образовании возросло внимание к значимости формирования социальной компетентности и психологической устойчивости будущих специалистов гражданской авиации. Роль вуза заключается в обеспечении условий для включения студентов в такие разнообразные виды деятельности, при которых процесс социализации и психофизиологической подготовки протекает целенаправленно. Одним из таких условий является коллективная форма физкультурно-спортивной учебной деятельности студентов, при которой важную роль играют занятия различными видами спортивных игр. В частности, это необходимо для выполнения требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, где указывается необходимость овладения студентами способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** социальная компетентность, спортивные игры, психологическая устойчивость, гражданская авиация.

**Abstract:** in modern higher education, attention has increased to the importance of forming social competence and psychological stability of future civil aviation specialists. The role of the University is to provide conditions for students to be included in such diverse activities, in which the process of socialization and psychophysiological training proceeds purposefully. One of these conditions is a collective form of physical culture and sports educational activities of students, in which an important role is played by various types of sports games. In particular, this is necessary to meet the requirements of the Federal state educational standard of higher education, which specifies the need for students to master the ability to use methods and means of physical culture to ensure full-fledged social and professional activities.

**Keywords:** social competence, sports games, psychological stability, civil aviation.

**Актуальность.** В настоящее время необходимость быстро реагировать на изменяющиеся условия жизни в России и в мире объясняют интерес психолого-педагогической науки к вопросам психологической устойчивости и социализации личности. Роль университета в формировании и становлении статуса будущего специалиста гражданской авиации крайне высока, а приобретенные в период обучения знания, опыт, умения, навыки и качества неопределимы. В университете от студента требуется большая самостоятельность в овладении учебным материалом,

необходимость налаживания межличностных отношений в коллективе, при этом возможно полное или частичное изменение прежних жизненных стереотипов. Требования к владению необходимым уровнем профессиональной компетентности, предъявляемые к студентам, изложены в ФГОС ВО и важнейшая роль университета заключается в развитии способности будущих специалистов эффективно решать поставленные цели и задачи [1,3].

Одним из важных условий формирования общей и профессиональной компетентности, на наш взгляд, является коллективная форма организации учебной деятельности студентов, где, наряду с другими дисциплинами, важную роль играют занятия физической культурой. В процессе дисциплины «Физическая культура», благодаря применению в качестве средств командных спортивных игр, формируются ключевые способности компетентных специалистов – психологическая устойчивость и способность к взаимодействию внутри сформировавшегося коллектива [2,4].

**Методика.** Исследование проводилось на кафедре физической и психофизиологической подготовки Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации (СПбГУ ГА). Методы: теоретический анализ, анкетирование, экспертная оценка, статистические методы обработки результатов исследования. В анкетировании приняли участие студенты 1-3 курсов летных специальностей СПбГУ ГА, всего 229 человек.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ профессиональной деятельности специалистов гражданской авиации свидетельствует, что эта работа является опасным и тяжелым трудом. Ее сложность заключается в повышенной ответственности за безопасность полетов, нерегулярной сменностью работы, ненормированным рабочим днем, продолжительность которого часто превышает 12 часов, длительными полетами в ночное время и в сложных метеоусловиях. Все эти факторы оказывают негативное влияние на организм человека и сопровождаются хроническим истощением, снижением работоспособности и профессиональной надежности и долголетием. Для формирования психофизической устойчивости авиаспециалистов необходимо верно подбирать направленность средств физической культуры, которые обеспечат формирование и совершенствование как морально-волевых качеств, так и физических качеств, необходимых для действий специалистов гражданской авиации в условиях их профессиональной деятельности [5].

Проведенное нами социологическое исследование среди студентов СПбГУ ГА в 2019/2020 учебном году показывает, что наиболее желанными видами деятельности на занятиях физической культурой в университете являются спортивные игры (98,6%), физические упражнения (77,5%), гимнастика с акцентом на развитие гибкости и координации движений (62,8%). Однако было выявлено, что применяемые виды спорта не отвечают интересам и потребностям всех опрошенных студентов.

Значительная часть респондентов отметили, что на занятиях не практикуются такие виды спорта и фитнес направления, как плавание, пулевая стрельба, бадминтон, настольный теннис, занятия на тренажерах, кроссфит, спортивное ориентирование и др. Большинство опрошенных студентов показали достаточно высокую мотивацию и свою заинтересованность в улучшении качества занятий физической культурой в университете [3,6], что активизирует поиск новых подходов и форм организации учебного процесса. Считаем, что одним из решений данной проблемы является более широкое внедрение в учебный процесс командных спортивных игр, что будет способствовать росту привлекательности дисциплины для студентов и, как следствие, увеличит их двигательную активность.

Усиление игрового и соревновательного компонентов занятий позволяет развивать общекультурные компетенции, умение организовывать эффективную коммуникацию, работать в команде и обеспечивает честную конкуренцию. Спортивные игры, с одной стороны, способствуют развитию самостоятельности, самоорганизации, учитывают интересы студентов, с другой стороны - осуществляют межличностное взаимодействие, что способствует формированию социальной компетентности и психологической устойчивости. Более широкое применение спортивных игр в учебном процессе студентов гражданской авиации способствовало решению следующих основных задач:

- ✓ совершенствование физических качеств (выносливость, быстрота, сила, координация движений, гибкость);
- ✓ развитие морально-психологических качеств, психоэмоциональной устойчивости;
- ✓ совершенствование прикладных двигательных навыков, умений действовать в сложных, неординарных, стрессовых условиях;
- ✓ улучшение качеств внимания, оперативной памяти, пространственной ориентации;
- ✓ формирование способности прогнозировать развитие ситуаций, правильно определять расстояние и скорость движений объекта;
- ✓ формирование устойчивости организма к большим физическим, психологическим нагрузкам и перегрузкам;
- ✓ воспитание и модернизация волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах);
- ✓ умение быстро восстанавливать работоспособность, снимать психологическую напряженность и др.

**Заключение.** Широкое внедрение спортивных игр становится эффективным организационно-педагогическим условием стимулирования социализации студентов через физкультурно-спортивную деятельность и способствует двигательной активности студентов, являясь важным условием в достижении личностно значимых потребностей, максимальных результатов в психофизическом самосовершенствовании. Считаем, что

значимым результатом использования спортивных игр в учебном процессе студентов авиационного университета является формирование социальной компетентности и психологической устойчивости, без которых работа в сфере авиации была бы невозможна и опасна, как для самого авиаспециалиста, так и для всех пассажиров и членов экипажа авиарейсов.

#### **Список литературы:**

1. Афанасьев В. В., Васильева М. А., Куницына С. М., Фещенко Т. С. Принципы организации системы профильного обучения // Образование и наука в современных условиях: материалы VIII Международной научно-практической конференции. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 3 (8). – С. 3543.
2. Бушма Т. В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М. Самостоятельная работа как педагогическое средство коррекции личностной тревожности студентов// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 60-63.
3. Волкова Л.М. Управление параметрами физического, психического и социального здоровья в профессионально-прикладной подготовке студентов авиационного профиля//Учебное пособие. - Санкт-Петербург, 2020. – 106 с.
4. Голубев А.А., Волкова Л.М. Оценка психофизиологической устойчивости студентов вузов гражданской авиации//Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. Т. 5. № 2. С. 29-35.
5. Евсеев В.В., Волкова Л.М., Голубев А.А. Коммуникации, безопасность в гражданской авиации//В сборнике: Технологии PR и рекламы в современном обществе Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. И.Р. Тростинской. 2017. С. 36-38.
6. Осокина Е. С., Леван Т. Н., Зудин А. Б., Аксенова Е. И., Готская А. И., Дегтярева Т. О. Результаты Всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура»: Информационно аналитические материалы. СПб. НИЦ АРТ, 2016. 342 с.

### **РЕАЛИЗАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ОБРАЗОВАНИЯ В РАМКАХ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ**

Волкова Н.Л., Пономарев Г.Н.,

Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

**Аннотация.** В статье рассматривается оценка качества реализации Федерального государственного стандарта школьного образования в рамках уроков по физической культуре. Проведен анализ открытых уроков по физической культуре, опрос учителей физической культуры. Выявлено противоречие в необходимости выполнения требований стандарта и

отсутствием четких методических инструкций по реализации требований в процессе по физическому воспитанию в школе.

**Ключевые слова:** физическая культура, федеральный государственный образовательный стандарт, здоровье, индивидуализация образования.

**Annotation.** The article considers the assessment of the quality of implementation of the Federal State Standard for School Education in the framework of physical education lessons. The analysis of open lessons in physical education, a survey of teachers of physical education. A contradiction was revealed in the need to fulfill the requirements of the standard and the lack of clear guidelines for the implementation of the requirements in the process of physical education at school.

**Keywords:** physical education, federal state educational standard, health, individualization of education.

#### **Введение.**

В последние годы в нашей стране проводятся большие реформы системы образования. Это обусловлено изменяющимися социокультурными условиями жизни, развитием технологий, новых открытий в науке. Не вызывает сомнения, что система образования должна соответствовать требованиям, предъявляемым ей современным обществом. В частности, большие изменения произошли и в физическом и психическом развитии школьников, по сравнению с предыдущими поколениями.

На фоне этого, большое число исследователей отмечает негативную тенденцию в ухудшении здоровья школьников и студентов, снижении у них уровня физической подготовленности, отклонения в физическом развитии. В частности, возросло количество таких заболеваний как неврозы, нарушение обмена веществ, сколиоз, астма и т.д. [1,2,3] Все это подтверждает устаревание школьной программы по физическому воспитанию, которая в настоящий момент не соответствует уровню физического развития современных школьников.

Введение в школьную систему федеральных государственных стандартов (ФГОС) нового поколения призвано усовершенствовать образовательный процесс школьников, с учетом потребностей современных учеников. [1] Равные возможности, воспитание качеств личности с учетом информатизации, инклюзивное образование, учет индивидуальных особенностей и интересов детей. Все эти аспекты должны оптимизировать учебный процесс, снизить долю факторов риска для здоровья учеников, связанных со школьной системой обучения, что также позволит повысить эффективность физического воспитания студентов.

#### **Организация исследования.**

Однако, на практике разработка и проведение уроков в новом формате обучения не затрагивает в полной мере уроков по физической культуре. При оценке представленных в открытом доступе видео-уроков

по физической культуре в соответствии с ФГОС нового поколения, было выявлено:

- уроки проходят в традиционном формате;
- отсутствует дифференциация учебного материала;
- преобладает фронтальная форма организации урока;
- мало задействованы или не используются инновационные методики обучения;
- урок проходит без учета индивидуальных личностных особенностей учеников.

Причинами данного явления могут быть результаты опроса, проведенного среди учителей физической культуры (n=36) Кировского района Санкт-Петербурга (Рисунок 1).

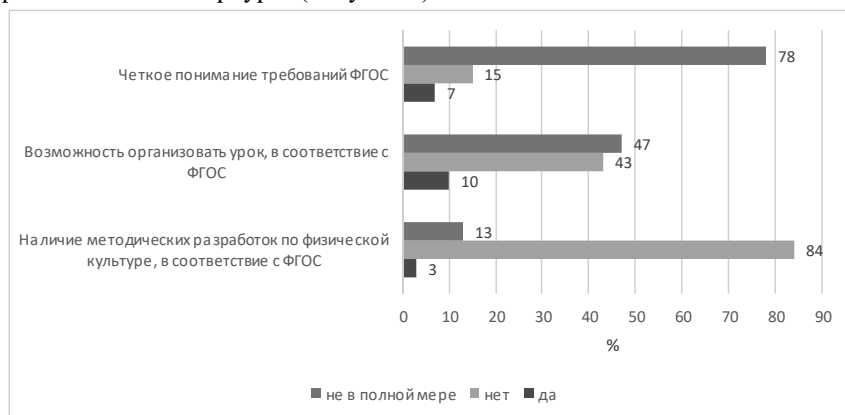


Рис. Результаты опроса учителей физической культуры Кировского р-на СПб (%)

Опрос показал, что четкого понимания требований ФГОС к уроку по физической культуре нет у 7% учителей, из оставшихся - 78% учителей понимают требования не в полной мере. При этом, об отсутствие возможности организовать урок по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС сообщили 43%, о возможности организации урока, выполнив требования ФГОС частично – 47% учителей.

Данные опроса показали, что на сегодняшний момент 90% учителей не готовы к проведению уроков по физической культуре, которые бы соответствовали новому федеральному стандарту образования. Помимо отсутствия четкого понимания реализации стандарта в области физической культуры, это связано с малым количеством методических разработок к уроку, с учетом требований ФГОС. Об отсутствии методического материала, для разработки урока по физической культуре по ФГОС заявили 84% опрошенных учителей.

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью модернизации школьного образования, наличием федерального стандарта

к урокам по физической культуре и неготовностью учителей по физической культуре к его реализации.

Для решения возникшего противоречия, необходимо определить его причины. При анализе содержания ФГОС нового поколения было установлено, что:

1. В стандарте содержатся общие рекомендации и требования к организации и содержанию образовательного процесса, без четких инструкций по их реализации.

2. Разработка образовательных программ и технологических карт к уроку по физической культуре должна осуществляться исполнителями образовательного процесса (в том числе учителями физической культуры, которые не в полной мере понимают требования ФГОС).

3. Реализация требований стандарта относительно урока по физической культуре имеет ряд сложностей, связанных со спецификой данного учебного предмета (общие требования к физической подготовке, техника безопасности проведения уроков).

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если первые две причины решаются организацией учебных курсов и программ повышения квалификации для учителей по физической культуре, то решение трудностей, связанных с учетом специфических особенностей проведения урока по физической культуре остается незатронутым.

Общий уровень физической нагрузки в уроке, стандартизация контрольных нормативов на фоне гетерохронности физического развития и подготовленности школьников снижают эффективность образовательного процесса по физической культуре.

Решением этой проблемы является разработка методических пособий и технологических карт к уроку по физической культуре, которые бы позволили учителям организовывать процесс физического воспитания в школе, исходя из конкретных указаний к проведению уроков, а не руководствуясь общими требованиями.

Требования ФГОС к школьному образованию должны повысить эффективность образовательного процесса, модифицировать его в соответствии с современными потребностями учеников. Следует ожидать, что соблюдение требований ФГОС к урокам по физической культуре в школе, в дальнейшем, станет основой для более эффективной реализации стандартов по физическому воспитанию студентов.

### Список литературы:

1. Анохина, Г.М. Модель образовательного процесса, реализующего требования ФГОС и запросы личности ученика / Г.М. Анохина // Инновации в образовании. - 2014. - № 1. - С.5-19.

2. Костов Ф.Ф., Родичкин, П.В. Психологическое обеспечение студенческого спорта / Ф.Ф. Костов, П.В. Родичкин // Физическая культура в образовании: состояния и перспективы развития. Материалы межвузовской научно-практической конференции: "Герценовские чтения"

посвященной 70-летию факультета физической культуры РГПУ им. А. И. Герцена. –СПб. 2016. – С. 72-74.

3. Пономарев Г.Н. Влияние тотальных размеров тела и содержания жира в организме на показатели физической подготовленности студенток / Г.Н. Пономарев, О.А. Богданов, Л.Л. Ципин //Теория и практика физической культуры. - 2014. - №10. – С. 15-18.

4. Синельников И.Ю. Влияние школы на состояние здоровья учащихся: стереотипы, реалии, риски / И.Ю. Синельников // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2016. - № 2 (29). – С. 70-83.

### ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА И РАБОЧЕГО ДНЯ СТУДЕНТА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКИХ И ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Ермошина А.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

**Аннотация:** В условиях пандемии физическая активность студентов существенно снизилась. Однако объективной оценки этих изменений пока не проводилось. Целью данной работе было сравнить уровень физической активности студентов от 18 до 20 лет до пандемии коронавирусной инфекции и во время вынужденной самоизоляции с помощью опроса. Дополнительная задача данного исследования - на основании полученных данных дать советы по организации режима обучения.

**Ключевые слова:** Covid-19, гигиена рабочего места, физическая активность, самоизоляция.

Covid-19 внес в жизнь каждого человека свои коррективы. Социальная дистанция, самоизоляция, дистанционные встречи и мероприятия стали для многих людей реальностью этой весны. Коронавирус изменил и жизнь студентов. С 16 марта Санкт-Петербургский государственный университет полностью перешел на дистанционное обучение, чтобы предупредить распространение инфекции. Последнее повлекло за собой существенные изменения в повседневном образе жизни, которые нуждаются в объективной оценке.

В ходе исследования был проведен опрос учащихся Санкт-Петербургского государственного университета. В нем приняли участие 66 студентов возрастом от 18 до 20 лет (из них 30 юношей и 36 девушек).

В первую очередь мы сравнили время работы за компьютером. В таблице 1 представлено среднее время пребывания перед монитором компьютера в сутки. Первое, что нам удалось установить – резкий рост нагрузки на органы зрения вследствие увеличения продолжительности работы перед экраном.

Таблица 1. Среднее время пребывания перед монитором компьютера за сутки.

| Среднее время работы за компьютером до дистанционного обучения | Количество человек | Среднее время работы за компьютером во время дистанционного обучения | Количество человек |
|--|--------------------|--|--------------------|
| 2-3 часа   | 20 (30.3%)         | 2-3  | 0 (0%)             |
| 4-5 часов  | 22 (33.3%)         | 4-5  | 6 (9.1%)           |
| 6-7 часов  | 15 (22.7%)         | 6-7  | 13 (19.7%)         |
| 8 часов  | 2 (3%)             | 8  | 14 (21.2%)         |
| Больше 8 часов   | 7 (10.7%)          | Больше 8   | 33 (50%)           |

Как следует из таблицы, в режиме самоизоляции число студентов, проводящих более 8 часов перед экраном монитора возросло почти в 5 раз, а число студентов, сидящих перед экраном не более 2-3 часов снизилось до нуля.

Следующий пункт нашего опроса – количество физической активности на самоизоляции. Логично, что с введением режима самоизоляции количество физических нагрузок уменьшилось. Мы спросили у студентов, вели ли они активный образ жизни до самоизоляции, в частности, сколько шагов они проходили в день.

Таблица 2. Объем физических нагрузок до самоизоляции (в шагах в день, измерения проведены с помощью шагомера)

| Количество шагов в день | Количество шагов в день до самоизоляции |             |               |               |
|-------------------------|---|-------------|---------------|---------------|
|                         | Меньше 6000                             | 6.000-9.000 | 10.000-15.000 | Больше 15.000 |
| Количество человек      | 13 (19.7%)                              | 26 (39.4%)  | 16 (24.2%)    | 11 (16.7%)    |

Как видно из таблицы, до режима самоизоляции студенты в среднем проходили 9.000 шагов в день. Четверть опрошенных проходила, в среднем, от 10.000 до 15.000 шагов в день.

После этого мы установили, что многие студенты стараются компенсировать отсутствие физической нагрузки на свежем воздухе занятиями дома – йогой, аэробикой, танцами, простыми физическими упражнениями:

Таблица 3. Физическая активность на самоизоляции во время дистанционного обучения

| Какие виды двигательной активности имеют место в вашей самоизоляции? | Количество человек |
|--|--------------------|
| Простые физические упражнения: наклоны, приседания и др.             | 41 (62.1%)         |
| Аэробика   | 6 (9%)             |
| Йога   | 8 (12.1%)          |
| Танцы  | 6 (9%)             |
| Не делаю физических упражнений                                       | 25 (37.8%)         |

Исходя из данных таблицы, можно установить, что больше половины опрошенных студентов на самоизоляции выполняют простые

физические упражнения. Тем не менее, треть студентов не выполняет никаких физических нагрузок.

Проанализировав данные, представленные выше, можно сделать следующий вывод: несмотря на ограничения, связанные с самоизоляцией, студенты, тем не менее, стараются чередовать умственные нагрузки с физическими, выполняя простые физические упражнения. Однако треть опрошенных не занимается физическими упражнениями, часть из опрошенных аргументирует это нехваткой времени из-за учебы.

Приближается пора сессии, которая также пройдет дистанционно. С каждым днем умственные нагрузки все больше и больше увеличиваются. Из-за малоподвижного образа жизни могут развиваться заболевания органов зрения, опорно-двигательной системы, проявиться нервные и психологические расстройства. Чтобы этого не произошло, нужно предпринять следующие меры.

Рабочее место должно быть организовано правильно. В целях сохранения зрения необходимо обустроить рабочий стол для работы за компьютером – нельзя работать за экраном лежа или сидя на диване. Во-первых, так снижается работоспособность, повышается риск отвлечься. Во-вторых, необходимое расстояние от глаз до монитора может быть соблюдено только в том случае, если компьютер будет стоять на столе.

Также рабочее место должно быть светлым. Тем не менее, солнце не должно слепить глаза. При работе в темное время суток рабочее место должно быть хорошо освещено, чтобы снизить нагрузку с глаз. Другими словами, хорошая освещенность рабочего места играет ключевую роль в сохранении зрения [1]. А правильно подобранные стул и стол сохраняют осанку: высота стула должна быть на уровне высоты коленного сустава над полом, а спинка стула - устраиваться на уровне поясничных позвонков с целью обеспечения опоры мускулатуры спины [3].

Для улучшения самочувствия, не допущения проблем со здоровьем только хорошо организованного рабочего места будет недостаточно. Необходимо не только проветривать помещение, но и чередовать умственную нагрузку с физической. Для профилактики и лечения болей в позвоночнике мышечного происхождения является растягивание глубоких коротких мышц позвоночного столба [2].

Для устранения болей нужно делать гимнастику: проводить касания подбородком груди, наклонять голову к плечам, растягивать мышцы спины, делать круговые движения тазом, наклоны. Эти простые упражнения позволяют проработать мышцы шеи, спины, пресса, ног, предотвращая заболевания, связанные с опорно-двигательной и нервной системой.

С целью профилактики можно через 15-20 минут учебы разогнуться, выпрямить плечи, вытянуть ноги, а через 50 минут-час провести небольшую разминку. Чередование мыслительной деятельности с физической нагрузкой на протяжении всего рабочего дня обеспечивает чередование в работе нервных клеток, перераспределение процессов

возбуждения и торможения в коре головного мозга, способствуют выработке гормона радости, и, как результат, улучшению самочувствия и повышению настроения [3].

Таким образом, для сохранения здоровья необходимо соблюдать гигиену рабочего места: обустроить стол и освещение, проветривать помещение, а также необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими. Выполнение физических упражнений способствует улучшению самочувствия, настроения, предупреждению развития опорно-двигательных и хронических заболеваний.

#### Список литературы:

1. Гадиева Т.М. Освещенность рабочего места как экологический фактор // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2017. №6. С. 1049.
2. Довбыш В.И., Корчевская О.Г., Нефедова А.Л. Устранение болей и дискомфорта в спине на занятиях по физвоспитанию у студентов первых курсов вузов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2008. №5. С. 30-36.
3. Рабочее место студента. Организация учебного процесса подростка // МедУнивер - MedUniver.com URL: <https://meduniver.com/Medical/profilaktika/1657.html> (дата обращения: 24.05.2020).

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Петрова Л.В., Богданова Т.В.

Государственный Морской Технический университет, Санкт-Петербург

**Аннотация:** Регулярное выполнение упражнений силовой гимнастики поможет улучшить свое физическое состояние, повысить силу, увеличить эластичность мышц и поможет приобрести уверенность в себе.

Regular exercise will help improve your physical condition, increase strength, increase muscle elasticity and help to gain self-confidence.

**Ключевые слова:** Силовая гимнастика, физическое состояние, мышцы.

Strength gymnastics, physical condition, muscles.

Основа здорового образа жизни – это труд. Благодаря труду человек стал Человеком. Практические занятия по поддержанию и восстановлению своего здоровья тоже труд. Каждодневный и посильный труд. Каждый человек хочет быть стройным, привлекательным и иметь красивую фигуру. Каждому хочется сохранить красоту и продлить молодость как можно дольше, уберечь себя от психоэмоциональных перегрузок, заболеваний, которые возможны при малоактивном образе жизни в современном обществе. Возможность укрепления мускулатуру практическими занятиями, не выходя из комнаты, без сложных снарядов, спортивных залов и стадионов. Выполнение несложных физических упражнений, с помощью которых, увеличивается работоспособность, чувствуешь себя бодрее и крепче. Регулярная силовая гимнастика поможет



поддерживать мышцы в тонусе. Сильные, развитые мышцы помогут пережить сложные жизненные ситуации и помогут обрести спокойствие, положительные эмоции, прилив сил. Такие занятия на долгие годы помогут сохранить надежный мышечный корсет. Поддержание мышечного тонуса важно мужчинам и женщинам.

Тренировочная нагрузка должна соответствовать физическому состоянию занимающегося, чтобы не нанести вреда его организму. Занятие состоит выполнения динамических и статических (изометрических) упражнений, сочетание которых, позволяет увеличить свою мышечную силу.

Динамические упражнения силовой гимнастики - это сгибание и разгибание рук, подъем туловища, ног из положения лежа и т.д. В начале тренировочного процесса лучше использовать динамические силовые упражнения, по мере возрастания силы у занимающегося, можно увеличить объем статических упражнений. Женщинам лучше выполнять динамические силовые упражнения. Количество, выполняемых динамических силовых упражнений зависит от физической подготовки занимающегося. Статические (изометрические) упражнения силовой гимнастики должны вызвать определенное напряжение в работающей мышце или группе мышц и поддерживать его в течение необходимого времени. Эти упражнения можно использовать как контрольные тесты. Они будут характеризовать физическое состояние занимающегося. Максимальное мышечное усилие в статических упражнениях поддерживается, не более 5-8 сек, при количестве повторений 4-5 раз и обязательным расслаблением, и отдыхом до 20 сек. Статические упражнения вносят разнообразие в тренировочный процесс и делают тренировку более эффективной.

Силовые упражнения выполняются в такой последовательности: для мышц шеи, для мышц рук и плечевого пояса, для мышц спины, груди, живота и мышц ног. При выполнении силовых упражнений должны учитываться индивидуальные возможности организма занимающегося. От них зависит количество упражнений на основные мышечные группы, последовательность их выполнения от простых упражнений к более сложным. Каждое упражнение должно выполняться от одного раза до максимума. В начале тренировочного процесса упражнения выполняются плавно и медленно, а затем быстро и энергично. Уменьшение интервалов отдыха между упражнениями свидетельствует об увеличении нагрузки на организм занимающегося. В домашних условиях возможно использование книги и стула, как дополнительного отягощения. Очень важен психологический настрой при выполнении упражнений силового характера. Нужно преодолевать усталость, боль и нежелание работать.

Регулярное выполнение упражнений силовой гимнастики поможет улучшить свое физическое состояние, повысить силу, увеличить эластичность мышц и поможет приобрести уверенность в себе.

**Список литературы:**

1. Ю.А. Пеганов «Силовая гимнастика в комнате», Москва, издательство «Знание», 1993 г.
2. И.А. Гуревич «Круговая тренировка при развитии физических качеств» Минск, Выш. шк., 1985 г – 256 с., ил.
3. Доктор А.К. Анохин (Б. Росс) «Волевая гимнастика» психофизиологические движения. Электрон. дан. [-http://club-white-crow.ru/files/a\\_k\\_anohin\\_volevaya\\_gimnastika.doc](http://club-white-crow.ru/files/a_k_anohin_volevaya_gimnastika.doc)

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕНОСА ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛОВ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ» И «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» В ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК «ГТО»**

Журин А.В.

ФГБОУ ВО «Московский политехнический университет», Москва

**Аннотация.** Существенное значение при обучении двигательным действиям, приобретает вопрос о взаимодействии навыков и переносе навыков, выработанных ранее или формируемых параллельно [1]. Из практики физического воспитания, а также имеющихся сведений экспериментальных работ известно, что положительный перенос навыков происходит лишь в случаях, когда структуры используемых двигательных действий имеют сходства.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, перенос двигательного навыка, прямой нападающий удар, метание гранаты.

Любое двигательное умение или навык формируется не на пустом месте и включает в себя компоненты других, ранее освоенных, которые определенным образом влияют на становление и проявление нового двигательного действия.

Двигательный навык - степень владения двигательным действием, при которой управление движением автоматизировано и не требует специально направленного внимания.

При формировании двигательного навыка наблюдается тесная взаимосвязь физической и технической подготовки. Формирование одних двигательных навыков может оказывать определенное влияние на усвоение других навыков. Это явление получило название переноса навыков [2].

В практике физического воспитания различают несколько возможных вариантов переноса двигательного навыка (табл. 1).

Таблица 1. Варианты переноса двигательного навыка

| № п/п | Название                                   | Характеристика   |
|-------|--|--|
| 1.    | Положительный перенос                      | Ранее сформированное умение или навык содействуют формированию других, облегчают процесс изучения и совершенствования последующих двигательных действий  |
| 2.    | Отрицательный перенос                      | Ранее сформированное умение или навык препятствуют формированию других, вносят в них искажения, конкурируют с ними, затрудняют процесс изучения и закрепления последующих двигательных действий                |
| 3.    | Односторонний перенос                      | Формирование одного навыка содействует образованию другого, при этом, обратного влияния не обнаруживается  |
| 4.    | Взаимный перенос навыков                   | Ускоренное освоение двигательных навыков в условиях взаимного двустороннего влияния, обоюдное совершенствование двигательных структур  |
| 5.    | Прямой перенос навыка                      | Формирование одного навыка оказывает непосредственное влияние на становление другого в движениях со сходной двигательной структурой  |
| 6.    | Косвенный (опосредованный) перенос навыков | Ранее сформированный навык создает благоприятные предпосылки для приобретения нового спустя некоторое время  |
| 7.    | Перекрестный перенос                       | Перенос навыка на симметричные части тела (например: движение, освоенное правой рукой или ногой, может быть выполнено левой)   |
| 8.    | Ограниченный (частичный) перенос           | Перенос навыка осуществляется в весьма узком диапазоне, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство (например: перенос навыков удара в теннисе и бадминтоне; метание гранаты и копья)            |
| 9.    | Обобщенный перенос                         | Ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним (например: у движений велосипедиста и конькобежца общая задача - сохранить равновесие) |

Тип переноса двигательных умений и навыков зависит от особенностей содержания и структуры двигательных действий, а также от стадии и условий их формирования. Вероятность положительного переноса тем больше, чем значительнее сходство смысловой основы и главных звеньев техники двигательных действий.

Игровая деятельность волейболиста характеризуется взрывными высокоинтенсивными прыжковыми и ударными движениями. Прямой нападающий удар - основной технический элемент игры, является ярким примером такого рода движений. В свою очередь метание гранаты, представленное в ВФСК «ГТО», характеризует скоростно-силовые, взрывные способности испытуемых.

Анализ содержания и структуры представленных двигательных действий позволяет сделать предположение о положительном переносе двигательного навыка прямого нападающего удара в волейболе на метание гранаты [3,4]. В технике выполнения явно прослеживается сходство основных структурных звеньев и деталей (рис.1).



Рис.1

Части структуры (фазы) представленных технических действий, имея свои особенности, решают схожие двигательные задачи (табл. 2).

Таблица 2. Структура технических действий

| № п/п | Часть структуры (фаза)        | Нападающий удар   | Метание гранаты  |
|-------|-------------------------------|---|--|
| 1.    | Предварительная часть разбега | Приобрести оптимальную скорость движения для выполнения «напрыгивания»                        | Приобрести оптимальную скорость движения для выполнения «бросковых шагов»      |
| 2.    | Заключительная часть разбега  | Создание оптимальных условий для выталкивания и выхода в исходное положение «натянутого лука» | Создание оптимальных условий для выхода в исходное положение «натянутого лука» |
| 3.    | Финальное усилие              | Выполнение хлестообразного ударного движения  | Выполнение хлестообразного броскового движения                                 |
| 4.    | Заключительная фаза           | Приземление, сохранение равновесия  | Торможение, сохранение равновесия  |

Именно в основной фазе (финальное усилие) прослеживается общность биомеханических особенностей прямого нападающего удара и метания гранаты:

- 1) выход в положение «натянутого лука»: мышцы передней поверхности туловища, плечевого пояса и ног чрезвычайно сильно растянуты;
- 2) ударное или бросковое движение выполняют не только рукой, а совместными последовательными усилиями ног, туловища и рук;
- 3) заключительное движение - быстрое главным образом за счет поступательного движения верхней части туловища, рабочая рука выносится из-за спины локтем вперед, а удар (бросок) заканчивался захлестывающим движением предплечья и кисти.

Учитывая проявления двигательных способностей, следует отметить, что игровая деятельность волейболиста характеризуется взрывными высокоинтенсивными прыжковыми и ударными движениями. Прямой нападающий удар - основной технический элемент игры, является ярким примером такого рода движений. В свою очередь метание гранаты, представленное в ВФСК «ГТО», также характеризует скоростно-силовые, взрывные способности испытуемых.

**Заключение.** Исследование структуры прямого нападающего удара в волейболе и метании гранаты в ВФСК «ГТО» показывает высокую степень сходства и, прежде всего, в основных фазах двигательных действий. Выполнение прямого нападающего удара и метание гранаты характеризует анаэробные, скоростно-силовые, взрывные способности испытуемых. Сходство основных фаз техники выполнения исследуемых двигательных действий и характер проявления физических качеств позволяют утверждать наличие положительного прямого взаимного переноса двигательного навыка и возможность его использования в процессе физического воспитания.

#### Список литературы:

1. Бойченко С.Д. Классическая теория физической культуры – Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. - 312 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. -- М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 272 с.
4. Основы техники волейбола: учеб. -метод. пособие / А.В. Журин; Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова. - М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2015. - 70 с.

## ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Зуб И.В.

Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова, Санкт-Петербург

**Аннотация.** В связи с переходом на время самоизоляции на дистанционное обучение, были выявлены некоторые аспекты деятельности, как преподавателей, так и студентов, которые требуют корректировки. Многие из преподавателей физической культуры были не готовы к переходу от практической работы к теоретической. Основная трудность заключалась в подготовке теоретического материала. В соответствии с ФГОС по дисциплине «Физическая культура и спорт» на лекционный материал выделяется 72 часа. В большинстве случаев, в эти часы проводились практические занятия и на лекционный материал оставалось по 4-6 часов в семестр. Дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет практическую направленность на поддержание двигательной активности студенческой молодежи, и привитие им основ здорового образа жизни.

Со студентами, обучающимися по заочной форме обучения занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводят только лекционные. Поэтому они могут готовиться по данной дисциплине дистанционно, при наличии электронного курса лекций, и проходить тестирование или написать реферат по одной из тем, рекомендованных преподавателем.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, дистанционное обучение, лекционные занятия, тестирование.

**Annotation.** In connection with the transition to distance learning during the period of self-isolation, some aspects of the activities of both teachers and students were identified that require adjustment. Many of the physical education teachers were not ready to move from practical to theoretical work. The main difficulty was in preparing the theoretical material. In accordance with the Federal law on the discipline «Physical culture and sport», 72 hours are allocated for the lecture material. In most cases, practical classes were held during these hours and 4-6 hours per semester were left for the lecture material. The discipline «Physical culture and sport» has a practical focus on maintaining the motor activity of students, and instilling them with the basics of a healthy lifestyle.

With students studying by correspondence, classes in the discipline «Physical culture and sport» are held only in lectures. Therefore, they can study this discipline remotely, if there is an electronic course of lectures, and take a test or write an essay on one of the topics recommended by the teacher.

**Keywords:** physical culture and sport, distance learning, lectures, testing.

Дистанционное обучение внедрялось в образовательную среду со второй половины XIX века [1], но с появлением компьютерной техники приобрело более широкое распространение. Многие авторы научных публикаций отмечают, что дистанционная передача знаний – это перспективная форма обучения, которая с развитием информационных технологий в некоторых случаях заменит традиционные формы, а сейчас является дополнением к классическим методам образования.

В статье 16 п.1 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [2] дается определение дистанционному и электронному обучению: «под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников». В любом случае не исключается контакт преподавателя и студента, а обучение как правило, имеет смешанную электронно-дистанционную форму.

Дистанционная форма обучения приемлема для тех, кто получает второе образование гуманитарного профиля, проходит курсы повышения квалификации, для лиц с ограниченными физическими возможностями [3]. Дистанционное обучение можно индивидуализировать, выстраивать образовательные траектории для каждого обучающегося в соответствии с его усвоением материала. Постоянная работа с дистанционными курсами вырабатывает у студента навыки самообразования [3, 4]. Если на проблему посмотреть с точки зрения преподавателя, то разработанные им электронные курсы позволяют снизить его нагрузку, так как студент имеет возможность просмотреть этот курс и разобраться в тех вопросах, которые вызвали у него затруднения. Некоторое вопросы освоить самостоятельно тяжело, в этом случае с преподавателем должна быть обратная связь по скайпу или по выделенному вузом каналу видеосвязи, что делает систему дистанционного обучения более эффективной. Эффективность дистанционного обучения зависит от: взаимодействия преподавателя и студента; от качества разработанных лекционных и методических материалов [5].

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет ряд особенностей и для дистанционного обучения в части практических занятий не всем подходит. Для лиц занимавшихся спортом или ведущим активный образ жизни, рекомендаций, которые они получают посредством информационных технологий оказывается достаточной для организации

самостоятельных занятий по разработанному индивидуальному плану. На основании полученных знаний в индивидуальном плане используются те или иные методы тренировки, которые позволяют студенту достичь поставленных целей.

В 90-е годы пошлого столетия на рынке видео продукции появилось множество кассет с комплексами упражнений по аэробике, степ аэробике, пилатесу и т.п., что дало возможность многим заниматься самостоятельно в удобное для них время в домашних условиях. Наряду с этим было много видео кассет с записью мастер-класса ведущих тренеров и спортсменов по видам спорта. Просмотр мастер-классов давал возможность тренерскому составу ознакомиться с новыми методиками проведения занятий, новыми техническими действиями, тактическими решениями в ситуационных видах спорта. Видеосъемки ответственных соревнований позволили судейскому корпусу точнее оценивать действия спортсменов после просмотра спорных моментов. Просмотр и подробный анализ подборки спорных моментов широко используется в подготовке как судейского корпуса, так и тактической подготовки спортсменов. В ряде случаев это приводит к поиску новых тактических и технических решений. Все вышперечисленное – это неоспоримые плюсы, которые дают информационные технологии для развития как массовых занятий физической культурой, так и спортом.

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения имеет свои особенности. Если брать заочное обучение, где по данной дисциплине проводятся только лекционные занятия, то эта форма образовательного процесса вполне приемлема. Но, при этом отсутствует живой диалог лектора с аудиторией. В наше время многие молодые люди черпают знания о методах тренировки из интернета, где не всегда корректно ведется изложение данного материала. Возникающий диалог во время лекций между студентами и преподавателем, позволяет преподавателю дать аргументированное обоснование некоторым моментам, которые вызывают разногласия.

Для заочников дистанционное обучение, с одной стороны, удобно. Студент-заочник может познакомиться с лекционным материалом в свободное время, возможно даже до сессии, пройти тестирование или написать реферат по одной из указанных преподавателем темам, тем самым разгрузив себя на время сессии, и сделав акцент на других предметах, более тяжелых для самостоятельного обучения, особенно если студент обучается в техническом университете. Студенты-заочники в основном взрослые, самостоятельные люди, работающие на производстве, и умеющие распределять свое время и поступая на заочное отделение вуза отдавали себе отчет, что большую часть учебного материала им придется осваивать самим. Студенты дневного обучения – вчерашние школьники. Психологически они привыкли к контактному общению с преподавателем в школе и к постоянному контролю за усвоением пройденного материала.

Количество не аттестованных по физической культуре студентов дневного обучения говорит о том, что они не совсем сознательно воспринимают данную учебную дисциплину, а разработанные преподавателями практические занятия выполняются единицами. Но в тоже время, во время самоизоляции многие из студентов, имеющих задолженность, попросили задание в виде написания реферата на закрытие долгов по физической культуре.

Курсы дистанционного обучения разрабатывались практически во всех вузах, отношения к этой форме обучения у преподавателей было не однозначное. Естественно, что преподаватели физической культуры, если они только не работали со студентами-заочниками, данную форму обучения не принимали как необходимую для них область знаний. В результате многие преподаватели оказались не готовы к переходу на дистанционное обучение студентов.

Результаты, полученные за период дистанционного обучения, выявили следующие проблемы:

1. Не все студенты готовы к обучению в таком формате, из-за отсутствия контроля и самостоятельности, умения планировать свое время. Отсутствие у студентов понимания, что учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет в своем арсенале сложный и объёмный теоретический материал, привело кого-то к отрицательному восприятию предмета, а кого-то к пересмотру взглядов на данный предмет. Изучение теоретического материала оценивалось выполнением тестов. Выполнение практических заданий фиксировалось в дневниках самоконтроля.

2. Не весь преподавательский состав, был не готов к переходу от практических к теоретическим занятиям. Сложность состояла в том, что занятия не были лекционного или семинарского формата, а в электронной форме. Электронный курс надо было насыщать теоретическим материалом, давать практические задание на выполнение комплексов упражнений. Что привело к неудовлетворенности студентов полученным в электронной форме учебного материала.

3. Система дистанционного обучения прошла тестирование, преподаватели и студенты прошли адаптацию к работе в электронной образовательной среде. Что приведет к более широкому использованию информационных ресурсов в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

#### Список литературы

1. Климзов А.Г., Качан Г.С., Подойницына Е.А. К вопросу развития дистанционного обучения в зарубежных странах// Развитие военной педагогики в XXI веке. Материалы IV межвузовской научно-практической конференции. СПб. 2017. С. 144-151.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.03.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.05.2020). URL:

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения 06.05.2020)

3. Олейников Н.Н. Индивидуализации траектории обучения в системе дистанционного сетевого обучения // Проблемы современного педагогического образования. Ялта. 2016. № 53-2. С. 135-143.

4. Абитов Р.Н., Низамова А.Х., Урмитова Н.С. Принципы функционирования и достоинства дистанционного обучения, как новой формы информационного обучения//Непрерывное профессиональное образование как фактор устойчивого развития инновационной экономики. Материалы 11-ой международной научно-практической конференции. Казань. 2017. С. 113-117.

5. Климзов А.Г., Качан Г.С., Дмитриев А.А. К вопросу применения дистанционного обучения как вида современных педагогических технологий в процессе обучения в военном вузе// Гуманитарные проблемы военного дела.2017. № 2 (11). С. 106-109.

#### СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ (НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ В СПБГУ)

Коваль Т.Е., Лукина С.М., Ярчиковская Л.В.

Санкт-Петербургский государственный университет,  
г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы организации студенческих мероприятий в период пандемии. В период самоизоляции актуальными становятся спортивные мероприятия и турниры, проводимые online. Турниры проводятся с использованием различного рода гаджетов, контроль результатов осуществляется на различных электронных платформах. На примере новой спортивной дисциплины «Северная ходьба» дано описание организации online турниров в период пандемии.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, пандемия, самоизоляция, спортивные online турниры, заочный фестиваль по северной ходьбе в СПбГУ.

Пандемия коронавирусной инфекции COVID-19 нарушила образовательный процесс во всем мире, включая образование в высших учебных заведениях. С целью обеспечения непрерывности образовательного процесса в течение этого периода ЮНЕСКО предоставило 10 основных рекомендаций [1].

-Проанализировать степень подготовки преподавательского состава и выбрать наиболее подходящие инструменты. Определиться с использованием высокотехнологичных или низкотехнологичных инструментов в зависимости от надежности энергоснабжения на местном уровне, доступа к интернету и цифровых навыков преподавателей и учащихся.

- Обеспечить инклюзивность программ дистанционного обучения.

- Обеспечить защиту конфиденциальности и безопасности данных.

- Уделить приоритетное внимание решениям психосоциальных проблем до начала обучения.
- Составить расписание программ дистанционного обучения.
- Предоставить преподавателям и родителям поддержку в использовании цифровых инструментов.
- Объединить соответствующие инструменты и ограничить количество приложений и платформ.
- Установить правила дистанционного обучения и контролировать процесс обучения учащихся.
- Определите продолжительность единиц дистанционного обучения на основе навыков саморегуляции студентов.
- Создавать сообщества и поддерживать социальные связи.

Однако, вопросы поддержания физической активности в студенческой среде, вопросы организации занятий физической культурой и спортом в образовательном процессе остались без какого-либо обсуждения и без какого-либо решения.

Для сохранения непрерывности образовательного процесса и организации занятий физической культурой студентов, находящихся на самоизоляции, на кафедре физической культуры и спорта СПбГУ были предложены несколько эффективных решений. Одним из таких решений явилась организация online спортивных мероприятий. Например, online турнир по северной ходьбе «Марш Победы» среди студентов высших учебных заведений Российской Федерации.

Идея online забегов или виртуальных забегов, как тренд принадлежит компании Nike. Online забег – это пробежка на любую выбранную дистанцию в любой точке мира, в любое время, в выбранном темпе, самостоятельно или в группе. Её можно пробежать в любое время (если нет специальных правил) и в любом месте.

18 апреля 2019 года Минюст России зарегистрировал и опубликовал в системе официального опубликования правовых актов Приказ Министерства спорта России от 14 марта 2019 года № 199, согласно которому в составе вида спорта «спортивный туризм» появилась новая спортивная дисциплина – «северная ходьба». В реестре видов спорта северной ходьбе присвоен номер-код 0840291811Л [2].

Развитие новой спортивной дисциплины тесно связано с разработкой перспектив развития и направлений развития вида спорта. Продвигая новую спортивную дисциплину с использованием опыта и теоретических предложений Санкт-Петербургского государственного университета специалистами в области северной ходьбы, были выбраны основные направления, по которым следует развивать новую спортивную дисциплину. В перечень направлений новой дисциплины вошли следующие: нормативно-правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, кадровое, международное, материально-техническое, информационное, финансовое, интеграционное [3].

Особое внимание было сосредоточено на укреплении связей с Европейской Организацией северной ходьбы (ENWO), национальными федерациями Китая, Германии, Словении, Польши, Казахстана и Белоруссии (с подписанием соответствующих меморандумов о партнерстве); организация переговорного процесса о создании Международной спортивной федерации северной ходьбы; подготовка ведущих спортсменов России для выступления на международных соревнованиях, включая чемпионат Европы и Кубок мира.

Отдельно были рассмотрены вопросы по усилению информационной составляющей развития новой дисциплины, таких как работа в области информационно-издательской деятельности: активное участие в выпуске печатного издания *Nordic Walking In Russia*; продолжение сотрудничества с информ-партнерами. Особое внимание уделялось развитию официального сайта северной ходьбы и групп в соцсетях; созданию информационной базы студенческих клубов северной ходьбы и спортивного рейтинга студентов-спортсменов.

Одним из важных моментов в развитии северной ходьбы является грамотная разработка правил, регламентов и организационных мероприятий. Среди них важное место занимает организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и фестивалей северной ходьбы и специализированных соревнований, в том числе среди школьников и студентов.

Развивая новую спортивную дисциплину «Северная ходьба» в рамках утверждённого спортивного календаря по проведению спортивно-массовых мероприятий на кафедре физической культуры и спорта в СПбГУ в период пандемии, было принято решение о переводе их в режим online.

При проведении online турниров по северной ходьбе среди студентов в условиях пандемии можно назвать следующие преимущества.

1. Возможность принять участие в массовом спортивном мероприятии, не нарушая режима самоизоляции.
2. Свободный выбор времени участия. Возможность организовать заход в ранние утренние часы или поздние вечерние часы, когда минимальны контакты с населением.
3. Свободное место участия. Дистанцию захода можно выбрать в безопасной зоне.
4. Творческий подход к составлению своего личного маршрута захода.
5. Отсутствие необходимости материальных затрат на поездку, проживание и питание при проведении турнира.
6. Возможность совместного семейного времяпровождения во время захода.
7. Возможность в своем темпе пройти дистанцию, предварительно оценив свои силы.

8. Хорошая возможность оценить свою спортивную форму в подготовительный период.

Следует учесть, что при организации online турниров необходимо указать даты начала и окончания турнира, особенности организации турнира, длину предлагаемых дистанций, предложения по фиксации времени прохождения дистанции и фиксации трека.

В настоящее время для фиксации трека и времени прохождения участником выбранной дистанции предлагается на выбор многочисленные инструменты. Так можно использовать фитнес-браслеты (Apple, Xiaomi и тд.), спортивные часы (Suunto, Garmin, и тд.). Возможно использование мобильного телефона, на котором должно быть установлено приложение (фитнес-трекер), фиксирующее дистанцию и время её преодоления (Strava, Runtastic, RunKeeper и тд.). Если заход осуществляется на беговой дорожке в помещении, то использовать показания датчиков с беговой дорожки.

Скриншоты и фотографии с используемых гаджетов отправляются организаторам по указанным электронным адресам.

При подведении итогов турнира не определяются победители и призёры. Участники регистрируются в финальном протоколе и награждаются электронными дипломами участника турнира.

Примером проведения студенческого online турнира можно назвать «Марш Победы», который был инициирован кафедрой физической культуры и спорта СПбГУ и проведён с 01 по 11 мая 2020 года среди студенческих клубов Российской Федерации. В турнире приняли участие 12 студенческих клубов РФ, численность участников составила 56 человек. Участникам предлагалось преодолеть дистанцию в 75 километров, не нарушая режима самоизоляции.

В оргкомитет кафедры физической культуры и спорта СПбГУ были представлены текстовые отчёты, пройденные треки и время прохождения дистанции от участников заявленных студенческих клубов.

В опросе участников турнира 99% респондентов дали высокую оценку организации предложенного вида физической активности. Особое внимание респондентами было уделено таким критериям, как мотивация к спортивной деятельности в период пандемии на самоизоляции, повышенная ответственность к выполнению турнирного задания, ощущение коллективного участия в турнире.

Выводы.

В условиях пандемии при самоизоляции для организации непрерывного образовательного процесса и мотивации к физической активности студентов могут служить online турниры, опыт которых показал эффективность такого организационного подхода.

Список литературы

1. UNESCO[Электронный ресурс]. 2020. URL: <https://ru.unesco.org/news/%25253Bpage=2&title=&page=2>

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта". [Электронный ресурс]. 2019. URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201904180018?index=0&rangeSize=1>

3. «Концепция развития северной ходьбы» [Электронный ресурс]. 2019. URL: <http://www.xn--80aac12azlias0a0g9a.xn--plai/federasiya/dokumenty.html>

## ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Кряклина А.А., Тараканова М.Е., Титорова О.Н

Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет, Санкт-Петербург, Российская Федерация

**Аннотация.** Одна из главных задач физического воспитания в высшем образовании — это формирование компетенций средствами физической культуры сохранения и укрепления здоровья студентов, повышения эмоционального фона и поддержание их физической и умственной работоспособности. В статье, рассмотрен способ проведения учебного процесса в рамках элективной физической культуры в вузе студентов основной, подготовительной и специально медицинской групп с включением в программу северной ходьбы. Цель работы заключается в формировании мотивации к использованию северной ходьбы студенческой молодежи как компонента здорового образа жизни.

**Annotation.** One of the main tasks of physical education in higher education is the formation of competencies by means of physical culture to preserve and strengthen the health of students, increase the emotional background and maintain their physical and mental performance. In the article, a method of conducting the educational process in the framework of elective physical education at a university of students of the main, preparatory and specially medical groups with inclusion in the Nordic walking program is considered. The purpose of the work is to form motivation for the use of Nordic walking by students as a component of a healthy lifestyle.

**Ключевые слова:** Северная ходьба, физическая культура, студенты, мотивация, здоровый образ жизни.

**Key words:** Nordic walking, physical culture, students, motivation, healthy lifestyle.

В международной практике существует несколько названий, обозначающих ходьбу с палками: нордическая (от англ. Nordic Walking), скандинавская, финская, северная ходьба [4]. Ходьба с палками получила широкое распространение в различных направлениях физической культуры, например, в практике лечебной физической культуры, в спортивной подготовке лыжников и биатлонистов в летнее время года,

являясь универсальным видом фитнеса [1,3]. Активная двигательная деятельность на свежем воздухе, обеспечивающая прекрасное психофизическое состояние человека как нельзя лучше соответствует требованиям современных студентов [2].

В настоящее время в отечественной системе физического воспитания этот вид ходьбы практически не используется, так как не популярен в студенческой среде. Это может быть связано с тем, что не определены научно-методические основы северной ходьбы в практике занятий физическими упражнениями в образовательных организациях, не разработаны критерии оценки ее эффективности как средства укрепления и коррекции здоровья, совершенствования функциональных возможностей организма обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Для формирования заинтересованности студентов в занятиях северной ходьбой необходимо пропагандировать здоровый образ жизни и популяризировать данный вид двигательной активности. Главным элементом занятий физической культурой и спортом является мотивация, которая определяет образ жизни студентов, как основной фактор, сберегающий здоровье. В Европейских странах северная ходьба как безопасная восстанавливающая нагрузка давно введена в занятия физической культурой для тех занимающихся, которым противопоказан бег [6].

Скандинавская ходьба имеет ряд преимуществ для использования ее как средства физического воспитания студентов. Занятия проводятся на улице, в естественно средовых условиях, не требуя специально организованной материально-технической базы. Инвентарь доступен, занятия не требуют специальной подготовки. Занятия могут проводиться часто, как на учебных, так и самостоятельных занятиях, обеспечивая непрерывность и регулярность нагрузки, Умеренная нагрузка, совместные занятия создают положительный психоэмоциональный фон, заряжают активностью и творческой энергией, обеспечивают высокую физическую и умственную работоспособность [6].

Целью исследования стало изучение мотивации студентов к использованию северной ходьбы как элемента здорового образа жизни. Для этого были выявлены мотивы, побуждающие заниматься северной ходьбой.

В исследовании приняли участие 4 группы студентов (122 человека) 1 и 2 курсов (юноши и девушки 17-21 года). В процессе наблюдений было выявлено, что из-за ограниченного времени студенты предпочитают больше внимания уделять учебе, а не физической культуре, хотя в целом отношение к занятиям физическими упражнениями положительное. На занятиях многие не справляются с заданиями, наблюдается низкий уровень здоровья.

Опрос включал в себя ряд вопросов о северной ходьбе и об отношении в целом к занятиям физической культурой. Выяснилось, что

студенты имеют общее представление об этом виде двигательной активности, считают его не популярным среди молодежи, а только среди старшего поколения.

Опрос показал, что студенты проявили интерес к введению данного вида двигательной активности, который внесет разнообразие в занятия и будет проводиться на свежем воздухе. При определении значения физической культуры в жизни получены следующие показатели: положительное (70% опрошенных), второстепенное (20%), не важное (10%). Для девушек наиболее значимым фактором явилась возможность сформировать красивую осанку и фигуру, поддерживать здоровый образ жизни, общение, для юношей — укреплять и поддерживать свое здоровье, достижение определенного успеха.

В процессе исследования были разработаны презентации; продемонстрированы видеоуроки ведущих инструкторов по северной ходьбе, разбирались техника ходьбы, осуществлялась видеозапись и анализ практических занятий, корректировалась нагрузка, а также разработана система контрольных нормативов и аттестации студентов, занимающихся скандинавской ходьбой. За период исследования ни один студент не обратился к врачу, по их субъективной оценке улучшилось общее самочувствие и физическая активность.

В результате введения северной ходьбы в занятия физической культуры студентов были получены следующие результаты:

- расширился спектр средств физического воспитания и повысился интерес к новым видам двигательной активности;
- повысилась эффективность формирования общекультурных компетенций студентов в самостоятельном использовании средств физической культуры для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности;
- сформировалась мотивация к занятиям данным видом двигательной активности, увеличилось количество студентов, самостоятельно занимающихся северной ходьбой в свободное от учебы время.

#### **Список литературы:**

1. Ачкасов Е.Е. Основы скандинавской ходьбы / Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руненко издательство — 2018. — 213 с.
2. Волков А.В. Северная ходьба : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" /А.В. Волков, О.Б. Крысюк ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : 2014. – 105 с.
3. Катанаева, М. Скандинавская ходьба — оздоровительный фитнес / М. Катанаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2010. - №5, - С. 21-24.
4. Крысюк, О.Б. Актуальные аспекты развития северной ходьбы в Санкт-Петербурге и России / О.Б. Крысюк // Здоровье — основа



человеческого потенциала — проблемы и пути их решения. - 2012. - №1. – С. 32-34.

5. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом /А. Полетаева - СПб.: Питер, 2013. - 80 с.

6. Полетаева, А. Привычка здоровой жизни /А. Полетаева. - СПб.: Питер, 2019. – 144 с.

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ ГУАП В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Лебедева Л.Ф., Слуцкая Н.Ю.

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

**Аннотация:** В статье приводятся причины перевода студентов на дистанционную форму образования.

Описан опыт создания схемы общения со студентами, выкладки заданий и получения обратной связи. Также указаны трудности перехода на дистанционную форму образования в связи со стремительным распространением вирусной инфекции.

**Ключевые слова:** дистанционная форма обучения, вирусная инфекция, трудности перехода.

### PHYSICAL CULTURE OF GUAP STUDENTS IN THE CONTEXT OF THE PANDEMIC

The article presents the reasons for transferring students to distance education.

The author describes the experience of creating a scheme of communication with students, setting tasks and receiving feedback. The difficulties of switching to distance education due to the rapid spread of viral infection are also indicated.

**Keyword:** distance learning, a viral infection, the difficulties of the transition.

Размеренный, привычный двигательный режим был нарушен в марте 2020 года с появлением нового вируса COVID-19 и еще 8 марта все праздновали Международный женский день. А уже в конце месяца вирус начал диктовать свои условия жизни. Главной новостью стал режим самоизоляции, объявленный президентом [2].

В этих новых условиях встал вопрос как обучать студентов. На основании приказа Министерства науки и образования Российской Федерации от 02.04.2020 г., был издан приказ ректора университета от 03.04.2020 [1], в котором все студенты и преподаватели переводились на дистанционную форму обучения.

В первый момент была растерянность, - ведь физическая культура — это практические занятия, на которых преподаватель напрямую общается со студентами, видит их реакцию на нагрузку, использует различные способы и методы ведения занятия. Наличие дополнительного оборудования (тренажеры, шведские стенки), а также инвентаря (мячи, гантели, гимнастические палки, фитболы и т. д.) делали возможным

разнообразить занятия, сделать их интереснее для студентов. Когда разобрались с логикой удаленного функционала, начали формировать комплексы самостоятельных занятий по отделениям: атлетическая гимнастика, фитнес, спортивные игры и специальная медицинская группа. Сначала это были печатные комплексы упражнений с общеразвивающей направленностью. Затем начали вводить видеоуроки, когда преподаватель удаленно записывали комплексы упражнений используя домашние приспособления (коврик, стул, и др. предметы)

К сожалению, надо отметить, что многие не были готовы к работе в удаленном формате в полном объеме. Как общаться со студентами, как получать обратную связь? Не у всех, как выяснилось, были компьютеры в наличии, обходились смартфонами, планшетами. Не везде был интернет и не всегда он был стабилен. Но постепенно поступление информации и работа с ней систематизировались. Была налажена связь со студентами в которой они отчитывались о проделанной работе и предоставляли дневник самоконтроля. В дневнике указывали частоту сердечных сокращений (ЧСС) до занятия, во время занятия и после занятия, а также отмечали функциональное состояние организма по критериям «Отличное», «Хорошее», «Удовлетворительное». По этим данным преподаватель мог судить о качестве проделанной работы и самочувствии студента. При необходимости преподаватель имел возможность оставить свои комментарии для студента так же, как и студент мог написать преподавателю если у него возникли вопросы. Таким образом был организован учебный процесс при дистанционном обучении.

Надо отметить, что хорошим подспорьем в этой работе оказалось то, что в осеннем семестре были прочитаны курсы лекций для студентов 3-его курса (по программе ФГОС ВО 3+) и 1-го курса (по программе ФГОС ВО 3++)

Благодаря теоретическому материалу большое количество студентов было ознакомлено со способами измерения пульса, определением состояния организма в плане самочувствия, методикой правильного построения занятия. Полученные в лекционном материале знания о пользе физической культуры и спорта, способствовали осознанному как необходимость, проведению занятия.

Возвращаясь к трудностям дистанционного обучения необходимо сказать о распределении учебной нагрузки преподавателям. В предыдущих семестрах посещаемость студентов велась в отделениях в которых они занимались (СИ, АиШ, АГ, СМГ). В результате в учебной ведомости одной группы стояли подписи нескольких преподавателей. Начиная с осеннего семестра текущего учебного года были введены новые правила контроля посещаемости занятий студентами. Определенные студенческие группы были закреплены за каждым конкретным преподавателем, оставаясь, в общей массе, заниматься в своих спортивных отделениях. Таким образом преподаватель полностью курировал свою группу и выставлял зачет в конце семестра. Это обстоятельство очень помогло на

дистанционном обучении при распределении заданий. Преподаватель высылал задание закрепленной за ним группы и от нее же получал отчеты. С течением времени механизм онлайн работы налажился.

В заключении хочется отметить, что при появлении новой реалии кафедры физической культуры сумела мобилизоваться и создать за короткое время алгоритм действий, способствующий непрерывному обучающему процессу и контролю за его исполнением. Каждый студент мог найти в задании свое физкультурное направление, что обеспечило непрерывный цикл обучения.

Авторы надеются, что приобретенный опыт позволит иметь резервный вариант при возникновении различных проблемных ситуаций.

### Литература

1. Приказ Ректора Государственного Университета Аэрокосмического приборостроения от 03.04.2020 года №05-144/20 о мерах по реализации Указа Президента Российской Федерации от 02 апреля 2020 года № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции ( COVID-19 ) и приказе Министерства науки и образования Российской федерации от 02.04.2020 г. , №545, о мерах по реализации подведомственными Министерства науки и высшего образования Российской Федерации организациями указа президента от 02 апреля 2020 года № 239»
2. Указ Президента Российской Федерации от 02 апреля 2020 года № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции ( COVID-19 )».

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ

Леонова Ж.Г.

ФГБОУ ВПО «ПСПбГМУ им. И. П. Павлова» Минздрава РФ,

г. Санкт-Петербург

**Аннотация:** Хорошее физическое состояние и общее самочувствие, крепкое здоровье и выносливость, необходимые будущим специалистам, основывается на физической подготовленности и нормальном развитии студентов, которые в дальнейшем оказывают влияние на результативность трудовой деятельности. Профессионально – прикладная физическая подготовки (ППФП), это одна из форм физической культуры, формирующих прикладные знания, физические, психические и специальные качества, умения и навыки, форма и содержание которых продиктованы особенностями влияния на человека условий, характера и организации труда. Необходимо воспитать и научить студентов быть

здоровыми, способствовать формированию у них осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

**Abstract:** Good physical condition and general health, strong health and stamina necessary for future specialists are based on the physical preparedness and normal development of students, which further influence the performance of their labor activity. Professional - Applied Physical Training (PAPP) is a form of physical training that forms applied knowledge, physical, mental and special qualities, skills and abilities, the form and content of which are dictated by the peculiarities of influencing the conditions, nature and organization of work. It is necessary to educate and teach students to be healthy, to promote a conscious need for health as a guarantee of future well-being and success in life.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка; физическая культура, здоровый образ жизни, профилактика, укрепление здоровья, студенты медицинского вуза

**Keywords:** professional-applied physical training; physical culture, healthy way of life, prevention, health promotion, students of medical university.

Поддержание здорового состояния человека является одной из главных проблем, имеющих огромное значение для всего человечества.

Внедрение научно-технических разработок, промышленная революция, прогрессивность современного мира принесли в жизнь человека большое количество неблагоприятных факторов [1], к которым относят гиподинамию, нервные и физические перегрузки организма человека, профессиональные и бытовые стрессы, перенапряжения. Вследствие перечисленных аспектов возникают такие патологии организма, как нарушение метаболизма, избыточный вес, сердечно-сосудистые болезни (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт) – все перечисленные нарушения имеют психосоматическую природу, при этом неблагоприятные факторы в большой степени оказывают негативное влияние на состояние здоровья человека, в том числе на иммунную систему. Поддержать состояние здоровья человека, оказать стимулирующее иммунитет действие возможно с помощью регулярного и качественного выполнения физических упражнений. Данные упражнения помогают восстановлению и укреплению здоровья, в частности, студентов, подверженных постоянным стрессам, помогают адаптироваться организму к значительным физическим, умственным нагрузкам. Здоровье человека на 10-15 % зависит от здравоохранения и более чем на 50% от образа жизни, от знаний и умений сохранять его самим человеком [2].

У людей, регулярно выполняющих физические упражнения, в несколько раз активнее работа иммунной системы, они реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями [3], что оказывает положительную динамику на общее состояние организма, успеваемость в учебной и профессиональной деятельности. Недостаточная физическая активность приводит к снижению защитных сил организма, снижению резистентности

относительно неблагоприятных факторов, психоэмоциональным перегрузкам. У людей, изменивших образ жизни с пассивного на активный (приобщение к физической культуре (лечебной, оздоровительной, ППФП, профессиональный вид спорта), функциональное состояние организма улучшается, таким образом, они укрепляют иммунитет, стимулируют и повышают уровень жизненных сил организма. За период обучения в вузах у абитуриентов и студентов наблюдается снижение уровня физического и психического состояния организма, увеличивается количество студентов с болезнями сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и пищеварительной систем по причине ограниченной, сниженной, либо отсутствующей физической активности. По этой причине занятия физической культурой, активное продвижение физического воспитания студентов в высших учебных заведениях должны присутствовать и являться обязательными в учебном плане, так как они содействуют устранению патологических состояний организма человека, приводят к стимуляции иммунитета, помогают повысить эффективность, работоспособность студентов, что приводит к развитию профессиональных качеств и способностей [4].

Студенты медицинских учреждений в будущем сформируют коллектив врачей, по этой причине они должны уметь быстро принимать решения, нести ответственность за здоровье и жизнь других людей, работать в статичном и динамичном состоянии в любых условиях, обладать устойчивой нервной системой (именно поэтому следует минимизировать стрессовые состояния, повысить резистентность организма к данным состояниям). Для людей в возрасте от 17 до 27 лет характерны специфические анатомо-физиологические характеристики [5]. Только треть учеников принадлежит к основной группе здоровья. Современная молодежь имеет высокую тенденцию к росту гиподинамии, что сказывается на показателях функционального состояния систем организма и общей физической работоспособности студентов. Согласно годовому отчету спортивных врачей медицинских вузов, количество студентов, начинающих обучение в высших учебных заведениях, обладают более низким уровнем функциональной и физической подготовки по сравнению со студентами, обучающимися более года и освоивших основы физической подготовки. Поэтому необходимо использовать методы АФК (адаптивная физическая культура), ЛФК (лечебная физическая культура) с целью повышения эффективности студентов, что приведет к формированию качественных профессиональных кадров.

Основными задачами обучающихся студентов являются сохранение и укрепление здоровья через проводимые мероприятия. Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа, способствующая нормальному физическому развитию, улучшает адаптационные возможности организма, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья [6], что включает в себя активный подход, физические упражнения и

постоянный мониторинг здоровья, обеспечивая оптимальный уровень их физических способностей (сила, выносливость, ловкость), в результате чего социально необходимые характеристики выполняются. Задача специальных занятий физической культурой состоит в том, чтобы учитывать эти профессиональные болезни, в целях лечения и профилактики заболеваний (их необходимо включать в комплекс упражнений и занятий спортом). В комплексе с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях, для решения проблемы профессиональных болезней, применяют средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Соотношение общей физической и профессиональной подготовки может варьироваться в зависимости от профессии. Возможное головокружение, раннее проявление остеохондроза шейного отдела позвоночника у многих представителей умственной работы, является результатом истощения вестибулярного аппарата, длительный и неподвижный наклон головы вперед. Все это требует знаний и навыков самостоятельного использования физических упражнений, специально отобранных для профилактики или лечения этих нежелательных явлений [7]. В соответствии с совершенством отдельных психофизиологических функций, необходимых для профессиональной деятельности, студенты должны использовать определенные виды спорта, которые тренируют и развивают навыки, способности, физические и специальные качества. [8].

В своей работе я рассматриваю студентов медицинского вуза, чтобы рекомендовать какие-либо методы и формы специализированных занятий. Для этого необходимо рассмотреть их будущую деятельность. Эффективность, а также качество работы врача во многом зависят от состояния его здоровья, функциональной и физической подготовленности. Основной задачей ППФП медицинского работника является развитие и поддержание определенного уровня профессионально-важных физических и психических качеств. Поэтому студент-медик должен научиться пользоваться инструментами, необходимыми для повышения физической и спортивной работоспособности, снятия психического и нервного напряжения [9].

Необходимо обратить внимание на прививание у студентов определенного факультета профилактики профессиональных заболеваний. К примеру, к профессиональным заболеваниям стоматологов относятся костно-мышечные деформации, заболевания периферической нервной системы, остеохондроз, нарушение осанки, а также поражение соединительной ткани. Задача специальных занятий включить блок лечебно-физической культуры при данных заболеваниях и профилактике заболеваний (комплекс упражнений и видов спорта).

Начиная с 2015 года, в высших учебных заведениях были введены стандарты высшего образования по распоряжению Президента Российской Федерации. В результате чего, необходимо выстроить процесс физическое

воспитание таким образом, что студенты могут не только проходить ППФП, но и соответствовать здоровому образу жизни [10]. Следовательно, для воспитания и обучения здоровой личности и успешного специалиста необходимо не только дать им знания, но и привить привычки к ППФП, здоровому образу жизни и быть готовым пройти стандарты ГТО. Обратите внимание на тот факт, что люди, занимающиеся спортом, могут правильно ставить цели и достигать результатов с большой эффективностью [11]. Для эффективного исцеления и профилактики заболеваний необходимо тренировать и улучшать выносливость в сочетании с тренировками и другими элементами здорового образа жизни, которые обеспечат организм надежной защитой от многих болезней.

Коррекция дефицита физического развития с помощью физической подготовки является сложной, но достижимой задачей.

Лечебная физическая культура - самостоятельная научная дисциплина. В медицине это метод лечения, который использует методы физической культуры для профилактической терапии, лечения, реабилитации и ухода. Различают несколько форм проведения занятий ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, самостоятельные физические упражнения, терапевтическая ходьба (фитнес-маршрут), массовые физические формы, дозированное плавание, гребля, бег и т. д. Игры как средство физиотерапии используются для улучшения работы ряда анализаторов, для улучшения двигательных навыков, повышения эмоционального тонуса [12].

Спортивно-оздоровительная работа. В дополнение к физическому воспитанию, в студенческих спортивных клубах также проводятся мероприятия по улучшению здоровья и физической формы. Задачами студенческих спортивных клубов являются: воспитание постоянного интереса к систематическому физическому воспитанию, спорту и здоровому образу жизни, укреплять и поддерживать здоровье посредством регулярных курсов в спортивных секциях, участия в оздоровительных мероприятиях, организация здорового досуга студентов [13]. Содержание и формы оздоровительного и массового спортивного труда определяются с учетом интересов большинства обучающихся студентов. В заключении необходимо сделать вывод о том, что физическая культура в комплексе с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека, способствуя физическому развитию и расширению физических возможностей. Физическая культура усиливает мотивацию саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека. В ходе исследования выяснено, что регулярные и качественные занятия физическими упражнениями, оказывает стимулирующее действие на здоровье и физическое состояние будущих специалистов и формирует основы здорового образа жизни.

## Библиографический список

1. Максименко Г.Н. Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. // - Материалы межд. научно-практической конференции, Луганск, 2012 г. – С. 89
2. Ильинина В.И. Физическая культура студента. // - М.: Гардарики, 2000, С. 9-10
3. Пулина, В. В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в вузе: учеб. -метод. пособие / под ред. В. В. Пулина ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2014. – С.56
4. Мандриков В. Б. Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах. // - Волгоград. – 2002 г. – С. 22-24
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. / – 4-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2005. – С. 148-150 с.
6. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] / М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – С. 11
7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – С. 428.
8. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента: учеб. пособие / А. П. Попович, Г. И. Мехович, О. В. Прохорова [науч. ред. Е. С. Набойченко] / М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. – С. 50-51
9. Евсеев Ю. И. Физическая культура. – Изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – С. 334
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / Е. В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013 – С. 97
11. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие/Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. проф. Р. Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2010. – С. 228-260
12. Раскин Е.О., Студенческий спортивный клуб. Начало. Методическое пособие по созданию и развитию студенческого спортивного клуба. – СПб: Университет ИТМО, 2016 – С. 7

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО РЕСУРСА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

НГУ им. П.Ф. Лесгафта

Липовка А.Ю., Игумнова П.И.

Национальный государственный университет физической культуры, спорт и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Аннотация:** Цель работы: Оценка студентами обучения на онлайн-курсе «Физическая культура и спорт» в образовательном процессе НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Методика исследования – анкетирование. Контингент – студенты 1, 2 курсов института менеджмента и социальных технологий. Анкетирование по вопросам работы с онлайн курсом позволило получить обратную связь от студентов и дало возможность наметить пути совершенствования работы с курсом.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, онлайн курс.

**Abstract:** Purpose of the work: Assessment by students of the online course "Physical Culture and Sports" in the educational process of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health. The methodology of the study is questionnaire. The contingent - students of 1, 2 courses of the Institute of Management and Social Technologies. The online course questionnaire provided feedback from students and provided an opportunity to chart ways to improve the course. **Key worlds:** Distance learning, online course.

Внедрение онлайн-курсов в образовательный процесс явилось необходимым условием современного образования в Российской Федерации в связи с эпидемиологической обстановкой [3-6]. Цель работы: Оценка студентами обучения на разработанном онлайн-курсе «Физическая культура и спорт» [1,2].

В период с 1 по 11 мая было проведено анкетирование среди студентов 1 и 2 курсов очной форм обучения НГУ им. П.Ф. Лесгафта с целью усовершенствования электронного ресурса по дисциплине «Физическая культура и спорт» (ФКиС).

Анкетирование проведено для групп студентов: по направлениям подготовки 43.03.02 – Туризм и 41.03.05 – Международные отношения (условно МО и Т) и по направлению подготовки 42.03.02 – Журналистика. Направленность (профиль): Спортивная журналистика, которые обучались на онлайн курсе «Физическая культура и спорт», после перехода вуза на дистанционную форму обучения [5,6]. В анкетировании приняло участие 36 студентов, проходивших обучение на онлайн курсе «ФКиС» в период с 23 марта по 11 мая 2020 года.

Всего респондентам было предложено ответить на четыре вопроса и оценить онлайн курс по четырем параметрам по 5-балльной шкале.

Первый вопрос анкеты: «Какие формы дистанционного обучения для вас наиболее комфортны?». Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетирования по вопросу: «Какие формы дистанционного обучения (ДО) для вас наиболее комфортны?»

|            | Онлайн занятия | Видеоконференция | Видео уроки | Онлайн консультации преподавателем | Самостоятельное изучение темы |
|------------|----------------|------------------|-------------|------------------------------------|-------------------------------|
| Журн.      | 30%            | 20%              | 10%         | 25%                                | 15%                           |
| МО и Т     | 38%            | 13%              | 13%         | 13%                                | 25%                           |
| Общий итог | 32%            | 18%              | 11%         | 21%                                | 18%                           |

В целом примерно треть опрошенных (32%) предпочли онлайн занятия, Близкую по смыслу форму видео уроки указали (11%) респондентов. Такие формы ДО, как видеоконференция, онлайн консультации с преподавателем, самостоятельное изучение темы отмечены приблизительно в равных частях (18-21%). Можно отметить относительно большой процент (25%) по форме «самостоятельное изучение темы» по группе МО и Т.

Второй вопрос анкеты: «С какими трудностями вы столкнулись при прохождении онлайн-курсов?». Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты анкетирования по вопросу: «С какими трудностями вы столкнулись при прохождении онлайн-курсов?»

|            | Технические | Нет трудностей | Сложность изложения | Языковой барьер | Большой объем домашнего задания | Нет четких инструкций | Отсутствие доступной литературы в интернете | Самостоятельное изучение материала |
|------------|-------------|----------------|---------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------------|---|------------------------------------|
| Журн.      | 24%         | 2%             | 13%                 | 0%              | 27%                             | 16%                   | 9%  | 9%                                 |
| МО и Т     | 18%         | 18%            | 0%                  | 9%              | 9%                              | 9%                    | 18%   | 18%                                |
| Общий итог | 23%         | 5%             | 11%                 | 2%              | 23%                             | 14%                   | 11%   | 11%                                |

Примерно равный процент опрошенных по группам отметил наличие технических проблем (18-24%, в среднем 23%), а также отсутствие четких инструкций (9-16%, в среднем 14%).

Не испытывают трудности 18% респондентов по группе МО и Т и всего 2% по группе Журналистика, в целом 5%.

Сложность изложения указана в 13% по группе Журналистика и 0% по группе МО и Т, в среднем 11%.

Отмечен языковой барьер по группе МО и Т 9%, в среднем 2%, что стоит учитывать при наборе студентов из зарубежья.

Проблема освоения большого объема домашнего задания вызвала трудность для 27% опрошенных по группе Журналистика, и в 3 раза меньшем количестве по группе МО и Т, в среднем 23%.

Самостоятельное изучение материала вызывает трудности у 18% респондентов группы МО и Т, 9% группы Журналистика, в целом у 11%.

Отсутствие доступной литературы в интернете в целом указано в 11% случаев.

Третий вопрос анкеты: «Кто или что помогает справиться с возникающими трудностями?». Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты анкетирования по вопросу: «Кто или что помогает справиться с возникающими трудностями?»

|            | Жду устранения технических проблем | Родители | Одногруппники | Преподаватель | Самостоятельно | Интернет |
|------------|------------------------------------|----------|---------------|---------------|----------------|----------|
| Журн.      | 0%                                 | 4%       | 26%           | 15%           | 30%            | 30%      |
| МО и Т     | 13%                                | 0%       | 0%            | 0%            | 50%            | 25%      |
| Общий итог | 3%                                 | 3%       | 20%           | 11%           | 35%            | 29%      |

В основном возникающие трудности решаются опрошенными самостоятельно (30-50%, в среднем 35%). Второй по значимости «помощник» это интернет (30-25%, в среднем 9%).

Одногруппники помогают в 20% случаев, преподаватель в 11%, родители в 3%. И, наконец, 3% опрошенных просто ждут устранения технических проблем.

Четвертый вопрос анкеты: «Какие разделы программы вызывают у Вас наибольшие трудности?». В 92% случаев, опрошенных указали, что таких разделов нет.

Результаты оценки анкетизируемыми онлайн курса «Физическая культура и спорт» по пятибалльной шкале представлены на сводной диаграмме рис.1.

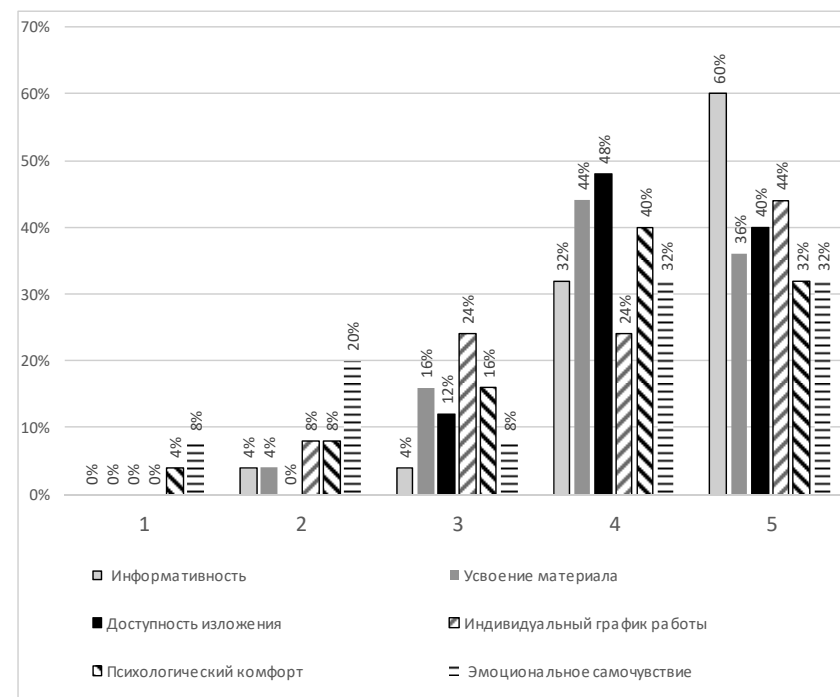


Рис. 1. Результаты оценки онлайн курса «Физическая культура и спорт» ДО НГУ им. П.Ф. Лесгафта студентами ИМИСТ

Таким образом, 60% респондентов считают онлайн курс информативным по максимальной оценке; 48% опрошенных оценили «доступность изложения» материала курса на «хорошо», а 40% - «отлично»; 44% участников считают, что усвоение материала онлайн курса идет «хорошо», а 36% - «отлично»; 44% студентов оценили индивидуальный график работы высшей оценкой; максимальный психологический комфорт испытывают 32% опрошенных, однако 8% оценивают свое состояние как неудовлетворительное, а 4% - полный дискомфорт; довольны своим эмоциональным самочувствием на «отлично» и «хорошо» по 32% студентов, но 20% и 8% оценивают его как «неудовлетворительное» и «очень плохое» соответственно.

#### Список литературы:

1. Липовка А.Ю. Совершенствование самостоятельной работы студентов с индивидуальным графиком обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» / А.Ю. Липовка, П.И. Игумнова // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург за 2019 г., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2020. – с 31-34.

2. Липовка А.Ю., Совершенствование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» / А.Ю. Липовка, П.И. Игумнова, В.П. Липовка // Физическая культура студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции, С-Петербург, 13 июня 2019г. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019, с.139-142.

3. Указ президента РФ от 2 апреля 2020 г. n 239 "о мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории российской федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (Covid-19)".

4. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 N 121 (ред. от 29.04.2020) "О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

5. Приказ Минобрнауки России от 14.03.2020 N 397 "Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации".

6. Приказ от 16 марта 2020 №217 «О деятельности образовательных и научных организаций, находящихся в ведении Министерства спорта Российской Федерации, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».

## **ПРОБЛЕМА НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ**

Лупач К.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

**Аннотация:** В современном мире всё больший интерес вызывает проблема негативного отношения учащихся ВУЗов к занятиям физической культурой. Подобное отношение и нежелание посещать занятия вызывает ухудшение здоровья студентов, что ведет к понижению успеваемости. В исследовании мы доказываем факт наличия данной проблемы, рассматриваем причины негативного отношения к занятиям физической культурой и предлагаем пути решения исследуемой проблемы. Нами установлено, что отношение студента к занятию физической культурой зависит не только от того, насколько продуктивным и плодотворным является для него это занятие, но и от усталости студента и времени, когда проводится занятие.

**Ключевые слова:** спорт, студенты, физическая культура.

## **Введение**

В современном мире молодые люди всё меньше увлекаются спортом и здоровым образом жизни, они считают спортивные кружки пустой тратой времени, а здоровое питание отходит на второй план после фастфуда. Особую тревогу вызывает негативное отношение студентов к занятиям физической культурой, нежелание посещать занятия и частые прогулы [1]. У студентов нет полноценного понимания того, что для их счастливого будущего и развития их способностей важно не только формирование интеллектуальных навыков, но и занятия спортом, помогающие поддерживать здоровье людей на высоком уровне [2]. Из этого следует, что сегодня в каждом ВУЗе актуальна проблема негативного отношения учащихся к занятиям физической культурой [3]. С каждым годом всё больше студентов находят разные пути, позволяющие не посещать занятия по физической культуре в вузе. Выяснить факторы, определяющие нежелание студентов посещать занятия по физической культуре в репрезентативной выборке вузов, и стало целью данной работы.

## **Материалы и методы**

В ходе исследования применялся метод опроса, а также проводился контроль посещаемости занятий физической культурой в ВУЗах. Был разработан авторский опросник, включающий в себя вопросы об отношении студентов к физической нагрузке, частоте посещения занятий, о том, получили ли они что-то новое от занятий, используют ли навыки, полученные на занятиях, в ежедневной практике, повлияли ли занятия на физическую форму и помогли ли решить проблемы со здоровьем и др. Описание опрашиваемой группы представлено в таблице 1. В опросе принимали участие студенты Санкт-Петербургского Государственного Университета (СПбГУ), Московского Авиационного Института (МАИ), Московского художественно-промышленного института (МПХИ), Кыргызско-Российского Славянского Университета (КРСУ) по 90 студентов естественно-научных и 90 студентов гуманитарных направлений обучения (всего 180). Для обработки и анализа данных, полученных методом опроса, применялся метод ранжирования.

Таблица 1. Дескриптивные характеристики опрашиваемой группы (n=180)

| Группа  | Пол                 | Возраст, лет | ВУЗ                    | Всего      |
|---|---------------------|--------------|------------------------|------------|
| Студенты первого курса естественно-научных направлений обучения | 116 девушек (64%) и | 17 - 25      | СПбГУ, МАИ, МПХИ, КРСУ | 90 человек |
| Студенты первого курса гуманитарных направлений обучения        | 64 юношей (36%)     |              |                        | 90 человек |

## **Результаты**

Суммарные данные опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты опроса студентов представлены абсолютным числом ответивших и их процентом от общего числа опрошиваемой группы (n=180).

|   |             |
|---|-------------|
| 1. Часто ли Вы посещаете занятия физической культурой?                              |             |
| Посещаю каждое занятие  | 39 (21,6 %) |
| Посещаю занятия раз в месяц   | 65 (36,1%)  |
| Отмечаюсь и ухожу   | 76 (42,3%)  |
| 2. Интересно ли Вам посещать занятия?   |             |
| Да  | 72 (40%)    |
| Отчасти   | 28 (15,5%)  |
| Нет   | 80 (44,5%)  |
| 3. Вам больше нравится посещать занятия:  |             |
| В начале дня  | 80 (44,5%)  |
| После пар   | 23 (12,7%)  |
| Не посещаю  | 77 (42,8%)  |
| 4. В какой день недели Вам больше нравится посещать занятия физической культурой?   |             |
| Понедельник - среда   | 62 (34,4%)  |
| Четверг – суббота   | 42 (23,3%)  |
| Не посещаю  | 76 (42,3%)  |
| 5. Нравится ли Вам организация Ваших занятий?                                       |             |
| Да  | 28 (15,5%)  |
| Отчасти   | 32 (17,7%)  |
| Нет   | 120 (66,8%) |
| 6. Узнали ли Вы что-то новое, благодаря занятиям?                                   |             |
| Да  | 69 (38,3%)  |
| Нет   | 111 (61,7%) |
| 7. Посещали ли бы Вы занятия физической культурой, если бы они были не обязательны? |             |
| Да  | 74 (41%)    |

|  |            |
|--|------------|
| Возможно, иногда   | 12 (6,5%)  |
| Нет  | 94 (52,5%) |
| 8. Как Вы относитесь к занятиям физической культурой и спорту в целом? |            |
| Положительно   | 36 (20%)   |
| Нейтрально   | 81 (45%)   |
| Негативно  | 63 (35%)   |
| 9. Что является причиной Вашего негативного отношения к занятиям?      |            |
| Не остается сил после пар  | 68 (37,9%) |
| Наличие более интересных и полезных занятий                            | 50 (27,6%) |
| Лень   | 62 (34,5%) |
| 10. Что Вам приносят занятия физической культурой?                     |            |
| Положительные эмоции   | 37 (20,5%) |
| Энергию и здоровье   | 51 (28,2%) |
| Ничего   | 51 (28,2%) |
| Только усталость   | 41 (23,1%) |
| 11. Чего Вам не хватает на занятиях физической культурой?              |            |
| Комфорта вовремя, до и после занятий                                   | 75 (41,5%) |
| Учета интересов студентов  | 60 (33,6%) |
| Индивидуального подхода  | 33 (18,5%) |
| Больше игровой активности  | 6 (3,2%)   |
| Больше времени до и после занятия                                      | 6 (3,2%)   |

Основываясь на результатах исследования, мы видим, что 42,3% студентов не посещают занятия, а большинство из тех, что посещают, могут часто пропускать занятия из-за большой нагрузки и усталости (37,9% респондентов). Основной причиной негативного отношения является то, что учащиеся не довольны организацией занятий, у них нет интереса к занятиям, ведь в основном они не узнают ничего нового (27,6% респондентов). Из этого следует, что многие обучающиеся считают, что данные занятия не приносят им никакой пользы. Тогда чего же не хватает студентам для того, чтобы изменить их мнение о занятиях? Комфорта, учета их интересов и индивидуального подхода.



### Обсуждение результатов

Теперь, когда основные проблемы негативного отношения студентов определены, мы можем предложить пути их решения. Прежде всего, необходимо сформировать у них интерес, мотивацию, а также целенаправленность в данном виде деятельности. Это важно, потому что учащиеся должны понимать, что занятия приносят им пользу и положительно влияют на их здоровье. Далее необходимо повысить эффективность и посещаемость, учитывая интересы студентов к тому или иному виду спорта или другой физической активности (фитнес, аэробика). Кроме того, важен индивидуальный подход к студентам во время занятий физической культурой. Например, студенты, не занимающиеся физической культурой дополнительно или имеющие лишний вес, не могут заниматься и выполнять нормативы на уровне с другими студентами. Из-за этого интерес к спорту и желание посещать занятия у таких студентов может пропасть. Необходимо давать выбор и учитывать желания и возможности обучающихся. И последнее: в расписании должно учитываться наличие занятий физической культурой в тот или иной день, важно следить за тем, чтобы нагрузка в дни, когда такие занятия есть, была меньше, чтобы у студентов оставались силы для физической нагрузки, более того, нужно учитывать предпочтения учащихся в том, в какое время суток им удобнее посещать занятия. Необходимо вызывать у обучающихся уверенность в своих способностях, помогать им в становлении правильной самооценки и побуждать к самоконтролю и саморазвитию, нужно так же объяснить учащимся, что спорт не только помогает поддерживать их здоровье на высоком уровне, но и учит их добиваться поставленных целей, развивая целеустремленность студентов, что так необходима им для дальнейшего развития как специалистам в их сфере деятельности. Таким образом, физическая культура в ВУЗах является неотъемлемым элементом воспитания в личности таких характеристик, которые, пригодятся в будущей профессиональной деятельности.

### Вывод

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что в современном мире действительно существует проблема негативного отношения студентов к спорту. Она возникает в результате сильной усталости учащихся, нехватки времени, отсутствия интереса вследствие того, что во время занятий преподаватель часто игнорирует желания и способности его студентов. Для решения данной проблемы важно учесть множество факторов, начиная с внесения изменений в расписание занятий и заканчивая корректировкой плана проведения занятия для учёта индивидуальных потребностей студентов.

### Список литературы

1. Горелов А.А. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №1. – С. 3-4.

2. Закирова К.Р. Отношение студентов к физической культуре и спорту / К.Р. Закирова, В.Г. Мещеркина, Е.Ф. Проскурина // Студенческая наука XXI века: материалы IX Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 23 апр. 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 2 (9). – С. 93-95.

3. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=18861>.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЕННОМ УЧЕБНОМ ЦЕНТРЕ СПбГМУ

Моисеева О.А., Крстич М.М.

Санкт-Петербургский Морской технический университет,

Санкт-Петербург;

Маврин С.А.,

Военный институт (инженерно-технический) академии МТО,

Санкт-Петербург

**Аннотация:** Возрастающие требования к совершенствованию подготовки выпускников в высших военно-учебных заведениях призваны воспитывать стремление курсантов к достижению высокого уровня профессиональной подготовленности, в том числе и физической, как компоненту военно-профессиональной готовности к успешной службе в войсках. Поэтому поиск средств и методов построения образовательного процесса являются актуальными. Наш опыт работы позволил оценить и сравнить динамику физической подготовленности курсантов военного центра и обучающихся гражданских факультетов СПбГМУ. Мы предполагаем, что предложенный нами вариант построения учебного процесса позволил сформировать потребность в самосовершенствовании физического состояния и возможности обладания высоким уровнем физической формы. Об этом свидетельствуют результаты динамики уровней физической подготовленности обучающихся в СПбГМУ.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, военный центр, курсанты, мотивация, профессионально-прикладная подготовка.

СПбГМУ – единственный в России вуз, который на трех основных факультетах готовит морских инженеров – специалистов мирового класса по проектированию, постройке и технической эксплуатации морских судов, боевых надводных кораблей и подводных лодок, технических средств разведки и добычи полезных ископаемых на морском дне. Помимо гражданских специалистов, университет в созданном при нем Военном учебном центре (ВУЦ) осуществляет подготовку кадровых офицеров на базе смежных специальностей для

дальнейшей службы в военно-морском флоте, в военных представительствах Министерства обороны Российской Федерации. Физическая культура и спорт в армии и на флоте служат важным средством формирования и воспитания военнослужащих. Система физического воспитания – это сумма идеологических и научно-методических основ, направленных на развитие духовных и физических качеств человека, подготовку его к определенному роду деятельности в конкретных социально-экономических условиях. Она призвана оказывать влияние на формирование физического облика гармонично развитого человека, его сознательного отношения к труду, воспитание в духе патриотизма, интернационализма, преданности Родине. Высокий уровень развития профессиональной подготовленности, в том числе и физической, тем более необходим для курсанта, а впоследствии и военнослужащего. Процесс воспитания должен опираться на мероприятия морального стимулирования, то есть на личностное, ценностное восприятие, ставшее образом жизни, своей военно-прикладной готовностью.

Одной из проблем физического воспитания является поиск построения образовательного процесса таким образом, чтобы на протяжении всей учебы и дальнейшей профессиональной деятельности у курсантов ВУЦ была сформирована стойкая потребность в физическом совершенствовании, причем, самостоятельном. Образовательный процесс по физической культуре и спорту для студентов ВУЦ регламентируется государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и предполагает курс специальной физической подготовки (1-4 курс) по программе офицерских кадров. Набор образовательных модулей в учебной программе предполагает изучение видов двигательной активности (виды спорта): легкая атлетика; прикладные физические упражнения, баскетбол; волейбол; основы самообороны без оружия; плавание; настольный теннис; теннис; народная гребля; теоретический и методический курсы. Помимо обязательных учебных занятий по физической культуре для курсантов, желающих заниматься дополнительно, существуют элективные курсы обучения - тренировки в секциях различной направленности: академическая гребля, гребля на шлюпках, атлетическая гимнастика, борьба (спортивное и боевое самбо, дзюдо, армейский рукопашный бой), стритбол, мини-футбол, бильярд, бокс (кикбоксинг), дартс. Одним из наиболее важных физических качеств человека является выносливость, уровень развития которой является одним из основных факторов, влияющих на работоспособность. Поэтому в программу подготовки широко входят виды двигательной деятельности с аэробной направленностью: легкая атлетика, плавание, ходьба на лыжах, спортивное ориентирование.

Создание и предложение вниманию курсантов достаточно большого перечня альтернативных программ по разным видам физической культуры создает предпосылки для повышения уровня мотивации и желания физического совершенства. Помимо учебных занятий и спортивных

тренировок, присутствует индивидуальная работа с отстающими по физической подготовке, стимулированию их желания и мотивации к физическому развитию. Так, например, в цикле занятий по плаванию существует курс для обучения не умеющих плавать; подбор вариантов адаптированной физической нагрузки вследствие временных проблем со здоровьем.

Процесс изучения дисциплины физическая культура направлен на формирование универсальных, общекультурных и профессиональных компетенций, что отражается в результативности освоения дисциплины, Каждый образовательный модуль заканчивается контрольным уроком. В течение каждого семестра и учебного года определяется динамика уровня физической подготовленности. Ее анализ свидетельствует о более высоком уровне развития всех физических качеств по сравнению с обучающимися по гражданским специальностям. Так, например, результат контрольного упражнения «челночный бег 10 по 20 м», показывающего скоростную выносливость, в выборке из 32 человек составил 44,3 сек у курсантов (в сравнении с гражданскими обучающимися – 45,7 сек) при пульсе - 156 ударов в минуту (соответственно- 164) (Тест «челночный бег 10X20м» не входит в перечень упражнений, входящих в НФП). В упражнении «челночный бег 10X10м» средний результат курсантов ВУЦ также выше, чем у гражданских студентов. Результат в контрольном упражнении «бег 1000м» и «3000м» в среднем 4.15мин и 11.58мин. в сравнении с гражданскими обучающимися: 4.21 мин. и 12.14 мин.(соответственно).

Подобное сравнение результатов контрольных упражнений свидетельствует о более высоком уровне физической подготовленности студентов ВУЦ, чем обучающихся по гражданским специальностям. Предполагаем, что подобные результаты закономерны и являются следствием более высоких требований к уровню физической подготовленности данной категории обучающихся, формирование заинтересованности которых позволило добиться совершенствования уровня физической и в том числе профессиональной подготовленности. После окончания ВУЗа студенты ВУЦ СПбГМТУ идут служить в ВС РФ, где два раза в год проводится проверка физической подготовленности военнослужащих, от результата сдачи которой зависит денежное довольствие военнослужащего. Основную направленность в занятиях со студентами ВУЦ необходимо делать на те виды, которые входят в НФП: количество упражнений составляет 3-5.

Помимо обязательного курса по физической культуре и спорту вниманию студентов ВУЦ предложен большой спектр спортивно-массовых мероприятий: традиционный легкоатлетический кросс «Лоцманская миля», посвященный Победе в Великой Отечественной войне и памяти 264-отдельного пулеметно-артиллерийского батальона; ежегодный традиционный военно-спортивный праздник «А ну-ка парни», лыжные пробеги, походы (велo походы, походы на шлюпках и т.п.), сдача

норм ГТО. Подобные мероприятия ставят своей целью не только повышение уровня физической подготовленности, но и также познание исторических основ Родины, родного города и страны, воспитание патриотизма и личностных качеств. Вниманию обучающихся предлагается большой спектр соревнований разного уровня (от первенства факультета до городских, российских и мировых) по различным видам спорта. К сожалению, в СПбГМУ отсутствуют полосы препятствий, что не позволяет развивать военно-прикладные навыки.

Таким образом, процесс формирования профессионально-прикладной физической культуры личности студентов ВУЦ должен осуществляться с применением комплексной методики путем решения следующих задач: развития индивидуальной физической культуры, формирования устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом; развития функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность и здоровье человека, развития профессионально значимых качеств, устойчивость к стрессовым ситуациям.

### Список литературы:

1. Маврин С.А. Совершенствование контроля физического развития студента в структуре учебно-тренировочного занятия – «челстар». Физическая культура студентов. /Материалы 64-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России.СПб,2015.

## ПЛАВАНИЕ ВПЕРЕД НОГАМИ С МОНОЛАСТОМ ДЛЯ РУК КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАКАЛИВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Писарев М.П.

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**Аннотация.** Данная статья содержит - общую информацию о плавании ногами вперед с специально разработанным моноластом для рук, знания о механизмах воздействия рассматриваемого вида физической активности на здоровье студентов 3-4 курса бакалавриата направления спортивная тренировка в плавании и практические рекомендации к занятиям и дозированию нагрузки и учебного материала по плаванию вперед ногами.

**Ключевые слова:** плавание, моноласт, физическая активность, оздоровление, студенты

**Актуальность.** Актуальность нашего исследования заключается в перманентной потребности в оздоровлении организма каждого студента, стоит указать, что необходимость нашего исследования совпадает с

требованием государства к образованию качественных кадров, с хорошим уровнем здоровья, в области физической культуры и спорта.

**Цель исследования.** Разработка практических рекомендаций к занятиям плаванием ногами вперед с моноластом для оздоровления студентов.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы.

**История разработки плавания вперед ногами с моноластом**

Плавание вперед ногами, впервые в истории отечественной и зарубежной теории и методики плавательных видов физической активности, было разработано в 1989 году Дмитрием Федоровичем Мосуновым. В том же году, 22 ноября было получено авторское свидетельство (рис. 1). В то время к разработке техники и методики инновационного вида физической активности мотивировала проблемы - повышения двигательной активности и здорового образа жизни лиц с использованием верхних конечностей, путем оздоровительного плавания и развлечений в воде.

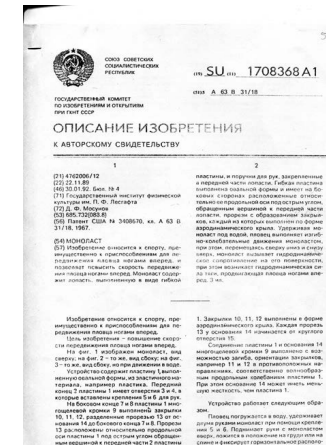


Рис. 1 Патент изобретения

Позже в результате многолетней организационной работы, тренерской деятельности Татьяны Всеволодовны Рыбьяковой (кандидат педагогических наук, доцент кафедры плавания) была подготовлена юношеская команда по плаванию вперед ногами с моноластом для рук.

Моноласт для рук (рис. 2) появился на соревнованиях по плаванию вперед ногами в 1992 году [8].

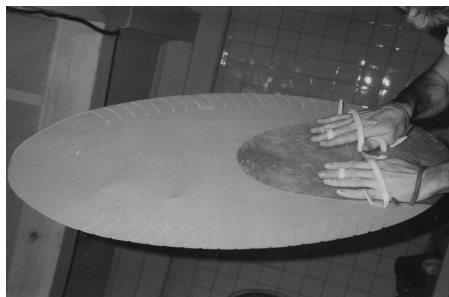


Рис. 2 Моноласт для рук.

На базе бассейна ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта при участии Санкт-Петербургского общественного объединения Плавин (Плавин), совместно со Спортивным комитетом Санкт-Петербурга проведены в 1992, 1993, 1994 чемпионаты Санкт-Петербурга.

В 1996 году началась разработка методического обеспечения для плавания вперед ногами. А в 1997 году было разработано учебно-методическое пособие «Самоучитель плавания с моноластом для рук», Изд-во СПб ООИ Плавин, 1997. – 52 с., тираж 1000 экземпляров. ISBN 5-80927-015-6.

#### **Противопоказания и показания к занятиям плаванием вперед ногами с моноластом.**

Противопоказания к занятиям плаванием ногами вперед с моноластом для рук:

- пневмония, ОРВИ и другие вирусные инфекции со стороны респираторной системы организма [5].
- кишечные инфекции острой и подострой формы течения [3].
- кожные заболевания инфекционного генеза.
- острые лихорадочные состояния.
- острые воспалительные процессы, стрепто-стафилококкодермия, гнойные процессы [7].

Показания к занятиям плаванием ногами вперед с моноластом для рук практически сходны с показаниями к занятиям плаванием в форме физической рекреации.

- Ослабление иммунитета [3], [5].
- Гипотонус мышц [3], [6].
- Изменения в деятельности нервной системы вызванное стрессом.
- Малоподвижный образ жизни [7].
- Необходимость в активном отдыхе и рекреационной деятельности для увеличения эффективности процессов восстановления [2], [10], [11].

#### **Практические рекомендации к занятиям плаванием вперед ногами с моноластом.**

Занятия плаванием вперед ногами с моноластом для рук рекомендованы для расширения арсенала двигательного опыта, повышения уровня здоровья, расширения нормы реакции для физиологических показателей дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы и опорно-связочного аппарата организма студентов.

Организовать и провести занятие плаванием ногами вперед с моноластом для рук можно как в аудитории для изучения основы техники плавания, так и в чаше бассейна для изучения практической части плавания вперед ногами с моноластом для рук. Данный способ плавания хорошо усваивается студентами, у которых не проявляется ярко выраженная водобоязнь, в форме лекции или семинара по изучению базовым видам спорта (плавание).

Однако остро стоит вопрос дозирования нагрузки, ответ на этот вопрос можно получить из анализа преимущественного пути приобретения тренированности для изучаемого вида двигательной активности [9].

Дозировать нагрузку, представленную в виде практических занятий плаванием вперед ногами с моноластом для рук рекомендовано в соответствие – уровню развития физических качеств и с учетом информации о субъективном и объективном состоянии студентов.

Однако стоит указать, что само по себе как спортивное так и плавание вперед ногами с моноластом для рук требует скорее не высокого уровня развития физических качеств, а корректной и сообразной антропометрической техники движений, поскольку основным принципом продвижения в водной среде это использование законов гидродинамики [1].

#### **Заключение.**

В заключение мы можем сказать то, что основными тезисами практических рекомендаций, разработанных нами, к занятиям плаванием ногами вперед с моноластом для рук являются:

- Занятия плаванием вперед ногами с моноластом для рук рекомендованы для увеличения уровня здоровья и расширения арсенала двигательного опыта студентов.
- Занятия плаванием вперед ногами с моноластом для рук доступны студентам с низким уровнем развития физических качеств.
- Техника плавания вперед ногами с моноластом для рук легко усваивается студентами, у которых нет ярко выраженной водобоязни.
- Занятия плаванием вперед ногами с моноластом для рук могут быть легко адаптированы для проведения в форме лекции или семинара по изучению базовых видов спорта (плавание).
- Дозировать нагрузку на практических занятиях плаванием вперед ногами с моноластом для рук рекомендовано в соответствие уровня развития физических качеств и субъективных, и объективных показателей состояния студентов.
- При плавании вперед ногами с моноластом для рук соблюдать основу техники плавания и законы гидродинамики.

### Литература.

1. Агеевец В.У., Мосунов Д.Ф. Проблема взаимоотношений человека и воды // Ученые записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 7–11.
2. Андрианов, А.А. Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.
3. Гайворонский, И.В. Анатомия здорового и нездорового образа жизни / И.В. Гайворонский, П.К. Яблонский, Г.И. Ничипорук. - СПб. : СпецЛит, 2014. - 183 с.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности - Физическая культура / Ю. П. Кобяков. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 252 с.
5. Кувшинов, Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Ю.А. Кувшинов ; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово : КемГУКИ, 2013. - 183 с.
6. Литвинов, А.А. Плавание. Тип обучения базовым видам спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 272 с.
7. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие для бакалавров / М. Н. Мисюк. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2013. - 431 с.
8. Мосунов Д.Ф., Рыбьякова Т.В. Самоучитель плавания с моноластом для рук. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург, Плавин, 1997. – 52 с.
9. Морозов, М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний : [учебное пособие] / М.А. Морозов. - СПб : СпецЛит, 2012. - 168 с.
10. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования / Т.Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М. : Флинта, 2011. - 353 с.
11. Чертов, Н.Ф. Плавание / Николай Федорович Чертов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 536 с.

### ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РАМКАХ ОНЛАЙН ЗАНЯТИЙ.

Рожнова А.В.

Преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья ПСПГМУ им. И.П. Павлова

#### Mastering the physical culture program within the framework of online classes.

Teacher of the Department of Physical Education and Health of PSPGMU named after I.P. Pavlova Rozhnova A.V.

#### Summary.

The work is intended for teachers of higher educational institutions working with students of the special medical group. Online experience is shown.

#### Keywords.

Special medical group, online training, diseases, testing, work program, students.

**Аннотация.** Работа предназначена для преподавателей высших учебных заведений, работающих со студентами специальной медицинской группы. Приведен опыт работы в онлайн режиме.

**Ключевые слова.** Специальная медицинская группа, онлайн обучение, заболевания, тестирование, рабочая программа, студенты.

На занятиях физической культурой в ПСПГМУ им. И.П. Павлова студенты разделены на 4 группы (основное, подготовительное, специальное отделение и освобожденные по предварительному медицинскому осмотру). В данной работе хочется коснуться занятий со студентами специальной медицинской группы.

В 2019-2020 году на 1 курсе специального отделения обучается 242 человека, на 2 курсе 213 человек, на 3 курсе 169 человек со следующими заболеваниями (см. таблицу №1).

Таблица № 1

| №  | Наименование           | Курс обучения, % заболевания от общего кол-ва студентов, обучающихся на курсе. |       |       |
|----|------------------------|--|-------|-------|
|    |                        | 1  | 2     | 3     |
| 1  | миопия                 | 21,9%  | 15,45 | 17,7% |
| 2  | сколиоз                | 9,9%   | 7%    | 5,3%  |
| 3  | состояние после травмы | 7,8%   | 4,2%  | 2,9%  |
| 4  | ВСД                    | 4,9%   | 10,3% | 2,9%  |
| 5  | бронхиальная астма     | 4,5%   | 2,8%  | 4,7%  |
| 6  | пиелонефрит            | 4,5%   | 6,5%  | 1,7%  |
| 7  | плоскостопие           | 4,1%   |       | 2,3%  |
| 8  | тахикардия             | 3%   | 0,4%  |       |
| 9  | порок сердца           | 3%   | 1,4%  | 1,1%  |
| 10 | анемия                 | 2,8%   | 0,4%  | 0,5%  |
| 11 | нарушение ритма сердца | 1,6%   | 0,9%  | 0,5%  |
| 12 | диабет                 | 1,6%   | 0,4%  |       |
| 13 | артрит                 | 1,6%   | 1,4%  | 0,5%  |

|    |                          |      |      |       |
|----|--------------------------|------|------|-------|
| 14 | состояние после операции | 1,2% | 0,9% |       |
| 15 | двухсторонний вывих      | 1,2% | 0,9% |       |
| 16 | гипертония               | 1,2% | 0,9% |       |
| 17 | дерматит                 | 1,2% | 0,9% |       |
| 18 | эпилепсия                | 0,8% |      | 1,1%  |
| 19 | холецистит               | 0,8% | 0,4% |       |
| 20 | ДЦЗИ                     | 0,8% | 5,6% | 11,2% |
| 21 | гастрит                  | 0,8% |      | 0,5%  |
| 22 | остеохондроз             | 0,8% |      |       |
| 23 | ожирение                 | 0,8% |      | 1,1%  |
| 24 | косоглазие               | 0,8% |      |       |
| 25 | киста                    | 0,8% | 2,8% |       |
| 26 | головные боли            | 0,4% |      |       |
| 27 | кровотечения             | 0,4% |      |       |
| 28 | мениск                   | 0,4% |      |       |
| 29 | артериальная гипертензия | 0,4% |      |       |
| 30 | тонзиллит                | 0,4% |      |       |
| 31 | язвенная болезнь желудка | 0,4% | 0,9% | 0,5%  |
| 32 | косолапее                | 0,4% |      | 1,1%  |
| 33 | отит                     |      | 0,9% |       |
| 34 | цистит                   |      | 0,9% |       |
| 35 | артроз                   |      | 0,4% | 0,5%  |
| 36 | аллергия                 |      |      | 2,3%  |
| 37 | грыжа                    |      |      | 1,1%  |

Число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе снижается от 1 к 3 курсу. Студенты занимаются два раза в неделю физической культурой. Естественно в одну группу занимающихся, попадают студенты с различными заболеваниями и различного возраста. В связи с этим рабочая программа разработана в соответствии с данными условиями.

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в медицинских ВУЗах является формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности будущего специалиста.

#### Задачи дисциплины.

Физическое воспитание предусматривает комплексное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.

- Развивать и совершенствовать основные физические, прикладные психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности специалиста, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.

- Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.

- Сформировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности.

- Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей специалиста для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности.

- Обучать само - и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.

- Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

- Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий, как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения студентами достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки специалиста. (Таблица № 2)

Таблица № 2

| № п/п | Вид   | 5 баллов             | 4 балла              | 3 балла               |
|-------|---|----------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.    | <i>Плавание 12 мин. (м)</i>   | 300                  | 250                  | 200                   |
|       | <i>или тест Купера (бег) для освобожденных от бассейна (м)</i>  |                      |                      |                       |
|       | мужчины   | 2600                 | 2000                 | 1500                  |
|       | женщины   | 2200                 | 1500                 | 1200                  |
| 2.    | <i>Прыжок в длину с места (см)</i>  |                      |                      |                       |
|       | мужчины   | 220                  | 180                  | 170                   |
|       | женщины   | 180                  | 160                  | 140                   |
| 3.    | <i>Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, прямые ноги зафиксированы (раз)</i> |                      |                      |                       |
|       | мужчины   | 60                   | 40                   | 20                    |
|       | женщины   | 60                   | 40                   | 20                    |
| 4.    | <i>Метание мяча в цель с расстояния 5м (кол-во очков)</i>   | 9                    | 7                    | 5                     |
| 5.    | <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</i>   |                      |                      |                       |
|       | мужчины   | 30                   | 25                   | 20                    |
|       | женщины   | 10                   | 8                    | 6                     |
| 6.    | <i>Бег 60 м (сек)</i>   |                      |                      |                       |
|       | мужчины   | 9,00                 | 11,00                | 13,30                 |
|       | женщины   | 10,30                | 12,30                | 14,30                 |
| 7.    | <i>Бег (средняя дистанция) без учета времени (км)</i>   |                      |                      |                       |
|       | мужчины   | 3,0                  | 2,0                  | 1,0                   |
|       | женщины   | 2,0                  | 1,0                  | 0,5                   |
| 8.    | <i>Дартс (простой набор очков)</i>  | 500                  | 450                  | 300                   |
| 9.    | <i>Подтягивание (раз)</i>   |                      |                      |                       |
|       | на перекладине мужчины  | 12                   | 7                    | 3                     |
|       | в висе лежа на перекладине высотой 90 см женщины  | 20                   | 10                   | 4                     |
| 10.   | <i>Тест на гибкость из осн. стойки наклон вперед, фиксация 3"</i>                                       | пост. ладоней на пол | пост. кулаков на пол | касание пальцами пола |

Программа предусматривает облегченный вариант занятий, подходящий для всех студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, что позволяет создавать условия для профилактики заболеваний, сохранении, укреплении и коррекции здоровья обучающихся студентов.

Если проследить успеваемость 1 курса, не имеют зачета за 1 семестр 15 человек, 2 курс 3 семестр - 7 человек, 3 курс 5 семестр – 11 человек. Основываясь на этих данных, можно сделать вывод, что 95 % студентов свободно осваивает данную программу.

В программе дана тема «Плавание», к сожалению не все студенты допущены до занятий в бассейне. 1 курс – 62, 2 курс - 42, 3 курс – 29 студентов занимались в течении месяца в бассейне, что составило 21 % от общего числа студентов специального отделения.

В связи с тем, что с апреля 2020 года мы работаем в условиях карантина, ведутся онлайн занятия. Первое задание, которое получили студенты, было - составление комплекса общеразвивающих упражнений в соответствии со своим заболеванием. Так же на сайте кафедры физического воспитания и здоровья были выложены рекомендации по составлению данных комплексов. Каждый студент отправлял преподавателю свою разработку и в дальнейшем присылал видео материал по выполнению данного комплекса в ежедневном режиме самостоятельно.

Прорабатывалась и система зачетов. Приведу пример апрельского и майского тестирования. (Таблица № 3, 4).

Таблица № 3

| № п/п | Наименование теста  | Нормативы                |    |                          |    |                                |    |    |
|-------|---|--------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------------|----|----|
|       |   | 5                        |    | 4                        |    | 3                              |    |    |
|       |   | м                        | д  | м                        | д  | м                              | д  |    |
| 1     | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, прямые ноги зафиксированы (раз за 1 мин.)      | 3курс                    | 40 | 35                       | 35 | 30                             | 30 | 25 |
|       |   | 2курс                    | 35 | 30                       | 30 | 25                             | 25 | 20 |
|       |   | 1курс                    | 30 | 25                       | 25 | 20                             | 20 | 15 |
| 2     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз без учета времени).   | 3курс                    | 30 | 25                       | 25 | 20                             | 20 | 15 |
|       |   | 2курс                    | 25 | 20                       | 20 | 15                             | 15 | 10 |
|       |   | 1курс                    | 20 | 15                       | 15 | 10                             | 10 | 5  |
| 3     | Тест на гибкость из основной стойки наклон вперед, фиксация постановки ладоней на пол (удержание на 15 счетов). | на пол поставлены ладони |    | на пол поставлены кулаки |    | Касание пола кончиками пальцев |    |    |

|   |  |        |        |        |        |        |        |        |
|---|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 4 | Встать на одну ногу, поставить на ее колено пятку другой ноги, руки в стороны, закрыть глаза (удержание на время). | 3 курс | 40 сек | 36 сек | 30 сек | 27 сек | 25 сек | 23 сек |
|   |  | 2 курс | 35     | 30     | 27     | 25     | 20     | 15     |
|   |  | 1 курс | 30     | 25     | 25     | 20     | 15     | 10     |

Таблица № 4

| № п/п | Наименование теста                  | Нормативы |        |        |        |        |        |        |
|-------|-------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|       |                                     | 5         |        | 4      |        | 3      |        |        |
|       |                                     | м         | д      | м      | д      | м      | д      |        |
| 1     | Полуприсед (за мин.)                | 3 курс    | 35     | 30     | 30     | 25     | 25     | 20     |
|       |                                     | 2 курс    | 30     | 25     | 25     | 20     | 20     | 15     |
|       |                                     | 1 курс    | 25     | 20     | 20     | 15     | 15     | 10     |
| 2     | Планка из упора лежа (время в сек.) | 3 курс    | 40 сек | 35 сек | 35 сек | 30 сек | 25 сек | 20 сек |
|       |                                     | 2 курс    | 35 сек | 30 сек | 30 сек | 25 сек | 20 сек | 15 сек |
|       |                                     | 1 курс    | 30 сек | 25 сек | 25 сек | 20 сек | 15 сек | 10 сек |

В данных тестах предусмотрена нагрузка, рекомендованная для студентов с различными заболеваниями. По мере сдачи данных зачетов, преподавателем в онлайн режиме давались рекомендации по выполнению упражнений.

Хочется отметить, что студенты на отлично справлялись с заданиями на силу, равновесие, сложнее давались гибкость и координация.

Дополнительно можно было поработать творчески – подготовить доклад или презентации на следующие темы: «Олимпийское движение». «Развитие туризма в России» и т.д.

Творческий подход, мотивация к занятиям физической культурой, дает хорошие результаты. В онлайн режиме посещаемость занятий на хорошем уровне.

На данный момент не полностью освоили материал 9 % от общего числа занимающихся студентов.

Так же разработаны тесты для отстающих студентов. (Таблица № 5.)

Таблица № 5

| № п/п | Наименование теста  | Нормативы                     |        |                           |        |                             |        |        |
|-------|---|-------------------------------|--------|---------------------------|--------|-----------------------------|--------|--------|
|       |   | 5                             |        | 4                         |        | 3                           |        |        |
|       |   | м                             | д      | м                         | д      | м                           | д      |        |
| 1     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади (обратные отжимания) | 3 курс                        | 20     | 15                        | 17     | 14                          | 15     | 13     |
|       |   | 2 курс                        | 18     | 12                        | 15     | 11                          | 12     | 10     |
|       |   | 1 курс                        | 15     | 10                        | 13     | 9                           | 10     | 8      |
| 2     | «Виртуальный» стул  | 3 курс                        | 30 сек | 25 сек                    | 25 сек | 20 сек                      | 20 сек | 15 сек |
|       |   | 2 курс                        | 25 сек | 20 сек                    | 20 сек | 15 сек                      | 15 сек | 10 сек |
|       |   | 1 курс                        | 20 сек | 15 сек                    | 15 сек | 10 сек                      | 10 сек | 5 сек  |
| 3     | Тест на гибкость Руки «в замок» за спиной.                        | Удержание ладонями в «замке». |        | Касание кончиками пальцев |        | Кончики пальцев не касаются |        |        |
| 4     | Тест на равновесие «Ласточка»                                     | 1 курс                        | 15 сек |                           |        |                             |        |        |
|       |   | 2 курс                        | 20 сек |                           |        |                             |        |        |
|       |   | 3 курс                        | 30 сек |                           |        |                             |        |        |

Тестирование помогает студентам в онлайн режиме поддерживать свое здоровье, ежедневно заниматься физической культурой. Свободно осваивать предложенный материал.

#### Literature used in the work:

Working Program on Discipline "Selective Courses in Physical Culture and Sports" of I.P. Pavlova PSPGMU.

#### Литература, используемая в работе:

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» ПСПГМУ им. И.П. Павлова.



## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПРОПУСКОВ СТУДЕНТАМИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сидоренко А.С.

Государственный университет аэрокосмического приборостроения,  
Санкт-Петербург

**Аннотация:** Повышение посещаемости учебно-тренировочных занятий является одной из наиболее важных задач при организации учебного процесса по физической культуре в вузе. Согласно опросам, проведенным в СПбГУАП, основной причиной пропусков занятий по физической культуре большинство студентов считает неудобное расписание учебных занятий. При этом чуть более половины опрошенных полагают, что наиболее оптимальным временем проведения занятий должна быть середина учебного дня, а не крайние первые или последние пары. Среди других основных причин молодые люди называют большую физическую усталость при совмещении учебы и работы, а также активные занятия физкультурой в сторонних секциях. Настораживает, что каждый пятый опрошенный жалуется на то, что физическая нагрузка на учебных занятиях оказывается для него слишком тяжелой.

**Abstract:** One of the most important tasks in the curriculum of the educational process in physical culture at the University is increasing the attendance of training sessions. According to surveys conducted at SUAI, the main reason for missing physical trainings is considered by most students to be an inconvenient schedule of training sessions. At the same time, just over half of the respondents believe that the most optimal time for physical trainings should be the middle of the learning day, and not the first or last pairs. Among the other main reasons, young people call great physical fatigue when combining study and work, as well as active physical education in third-party sections. It is alarming that one in five respondents complain that the physical load in the trainings is too heavy for them.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты ГУАП, опрос, посещаемость занятий.

**Keywords:** physical education, SUAI students, survey, trainings attendance.

Проблема посещаемости студентами учебно-тренировочных занятий по физической культуре остро встает практически во всех российских высших учебных заведениях, несмотря на то, что данная учебная дисциплина является обязательной для посещения. Особенно эта проблема актуальна на старших курсах вуза. Предыдущие исследования показывают, что теоретические лекционные занятия по физической культуре посещаются студентами в среднем на 20-25% лучше практических на спортивных объектах, а контрольные задания по теории выполняются на 30-35% лучше, чем контрольные нормативы по практике [1].

Для того, чтобы проанализировать основные причины, по которым студенты пропускают учебно-тренировочные занятия мы, с помощью

системы дистанционного обучения ЛМС Moodle провели опрос студентов 1-3 курсов ГУАП [4]. В опросе приняли участие 889 человек. Каждому студенту было предложено выбрать от 1 до 3 из 15 вариантов ответов, которые охватывали 4 основные проблемы: недостатки в организации учебного процесса по физической культуре в вузе в целом, не совсем верное с точки зрения опрошиваемых проведение учебных занятий, занятия физкультурой в сторонних спортивных секциях, личные мотивы:

1. *Неудачное расписание занятий (одна пара в день, необходимость переезда в другое здание и т.п.).*
2. *Отсутствие необходимого комфорта и гигиены (маленькие раздевалки, нет горячей воды в душе, грязно и т.п.).*
3. *Недостаточное оборудование спортивных объектов (примитивные тренажеры, нет оборудования, мало инвентаря и т.п.).*
4. *Проблематично постоянно носить с собой спортивную форму.*
5. *Занятия по физкультуре проходят однообразно и неинтересно.*
6. *Низкая профессиональная квалификация преподавателей кафедры.*
7. *Физическая нагрузка на занятиях слишком большая для меня, я её не выдерживаю.*
8. *Не получаю на занятиях достаточную физическую нагрузку, от них нет пользы.*
9. *Нет того вида физической активности, которым я бы хотел заниматься.*
10. *Не люблю заниматься физкультурой, считаю её ненужным предметом.*
11. *Не посещаю занятия в силу религиозных и других причин личного характера.*
12. *Слабо физически подготовлен и стесняюсь своих коллег.*
13. *Приходится совмещать учебу с работой, очень устаю физически и нет времени.*
14. *Профессионально занимаюсь спортом, имею спортивный разряд.*
15. *Занимаюсь физкультурой дополнительно в сторонней спортивной секции, получая там необходимую физическую нагрузку.*

Результаты опроса отображены на рисунке 1. Их данного графика видно, что основной проблемой для более чем 60% опрошенных, является неудачное расписание учебных занятий, со всеми вытекающими отсюда неудобствами (появление свободных пар в течение учебного дня, необходимость перехода из одного здания в другое, раннее или позднее начало занятий). При этом около половины студентов считают, что занятия по физической культуре следует проводить в середине учебного дня (рис.2).

Почти каждого третьего студента волнуют вопросы определенного комфорта при посещении физкультуры. Несмотря на то, что инфраструктура ГУАП имеет все необходимое для нормального обеспечения занятий по физической культуре, современные студенты (особенно те, кто оплачивают своё обучение) становятся всё более требовательны не только к самому учебному процессу, но и к соответствующей материальной базе и заинтересованы в максимальных удобствах при посещении занятий. Многие из молодых людей дополнительно посещают современные фитнес-центры и им есть с чем сравнивать [2].

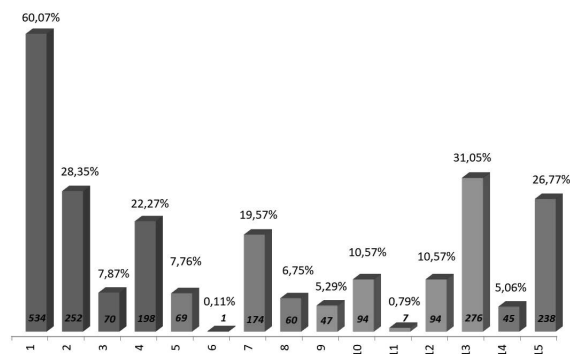


Рисунок 1. Результаты опроса студентов 1-3 курсов ГУАП о причинах пропусков занятий по физической культуре

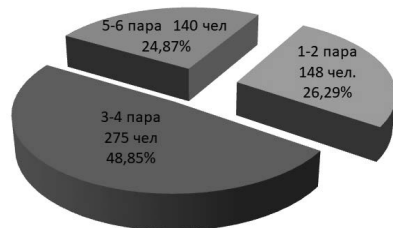


Рисунок 2. Результаты опроса студентов 1-3 курсов ГУАП о наиболее подходящем времени занятий физической культурой в течение учебного дня

Сложный вопрос для преподавателей физической культуры во всех вузах — это определить свои взаимоотношения со студентами, серьезно занимающимися в сторонних спортивных секциях и клубах и при этом не входящими в сборные команды учебного заведения. Согласно опросу таких студентов, оказывается около четверти из всех опрошенных.

Что касается построения учебно-тренировочных занятий, то каждый пятый опрошенный считает, что физическая нагрузка на учебных занятиях является для него тяжелой и он с ней не справляется, в то же время только около 7% студентов считают данную нагрузку недостаточной. Всё это указывает на общий низкий уровень физической подготовленности студентов, особенно на 1 курса после общеобразовательной школы и составляет в некоторых случаях изменять структуру учебных занятий.

Несмотря на анонимность опроса, только 1 студент из 889 считает квалификацию преподавателей недостаточной и их отношение к работе непрофессиональным, что не может не радовать.

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что проблема посещаемости занятий по физической культуре является комплексной проблемой, которая зависит от целого ряда факторов. При этом основные претензии студентов заключаются больше к организации учебного процесса и большой физической и умственной перегрузке при обучении, чем к самому качеству учебных занятий по физической культуре, поэтому одной из приоритетных задач для руководителей физической культуры вуза должна стать задача улучшения организационной, эргономической и эстетической комфортности при планировании и проведении учебного процесса в целом, а также повышение вариативности отдельных учебно-тренировочных занятий [3].

#### Список литературы:

1. Сидоренко А.С. Приоритеты студентов технических вузов в области теоретических знаний по дисциплине «физическая культура». Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» № 1 (155). - СПб. НГУ им. Лесгафта, 2018. – с. 216-219.
2. Сидоренко А.С., Сидоренко В.С., Плотникова С.С. К вопросу о необходимости преподавания дисциплины «Физическая культура» на старших курсах вуза. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Образование и культура». *Набережно-челнинский государственный педагогический университет*. – Набережные Челны: НЧГПУ, 2020. - с. 255-259.
3. Сидоренко А.С., Сидоренко В.С., Анциферов А.Н., Пригода Г.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета ГУАП. - СПб.: ГУАП, 2019. – 43 с.
4. Материалы для самостоятельной подготовки студентов по дисциплине "Прикладная физическая культура" [Электронный ресурс]. – URL: <https://lms.guap.ru/new/course/view.php?id=98> (дата обращения: 25.04.2020).

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ В ВУЗЕ ТВОРЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Сомкин А.А., Кочергин И.А.

Государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург

**Аннотация:** Данная статья посвящена содержанию учебного курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в творческом высшем учебном заведении. Особое внимание в публикации уделено личностно-ориентированному подходу в организации занятий на кафедре физического воспитания по спортивным играм.

**Ключевые слова:** спортивные игры, студенты, творческое высшее учебное заведение.

**Abstract:** This article is devoted to the content of “Elective disciplines on physical education and sport” courses in creative higher education institution. The special attention in the publication is paid to the personality-oriented approach in the organization of classes at the Department of Physical Education on sport games.

**Key words:** sport games, students, creative higher education institution.

Изучение потребностей студентов, которые обучаются в творческом Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения (СПбГИКиТ) показывает следующее. Доминирующее положение среди интересующих молодых людей видов двигательной активности занимают спортивные игры. Это относится как к учебным занятиям по физической культуре и спорту, так и к различным секционным занятиям спортивно-соревновательной или оздоровительно-рекреационной направленности. Это, прежде всего, самые массовые во всём мире игры с мячом (футбол и его разновидности, баскетбол и волейбол). Далее идут интеллектуальные виды спорта – такие как шахматы и шашки, а также игра дартс.

Вместе с тем, кроме традиционных и имеющих давнюю историю спортивных игр у них имеется большое разнообразие вариантов, многие из которых могут быть успешно адаптированы для студентов вузов:

– для использования на стандартных практических учебных занятиях по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту»;

– для занятий в различных секциях спортивно-соревновательной направленности с дальнейшим участием в соревнованиях (например, по футзалу – мини-футболу, стритболу или пляжному футболу);

– для самостоятельных занятий оздоровительно-рекреационной направленности – использованием спортивных игр в упрощённых формах для активного отдыха и развлечения; переключения на другой вид занятий; восстановления работоспособности, необходимой для успешной учебной деятельности в вузе; организации эмоционально насыщенного досуга.

Характерной особенностью любой игровой деятельности, в том числе и спортивной, является её направленность на достижение определённой цели, добровольно установленной участниками игры, которые придерживаются при этом системы заранее утверждённых или

согласованных правил. Спортивные игры привлекательны тем, что здесь происходит постоянная и динамичная смена режимов физической и умственной деятельности игроков, их положительных и отрицательных эмоций, а также окружающей обстановки, разнообразие игровых ситуаций [2]. Наиболее популярными в современном мире являются спортивные игры, в которых в качестве основного спортивного снаряда используются круглые мячи. Считается, что в древности игры с круглыми мячами носили даже ритуальный характер, так как мяч воспринимался в них как символ Солнца. В спортивных играх результат достигается в борьбе, которая всегда строго регламентирована определёнными правилами. Такие правила имеют большое воспитательное значение, регулируя действия и поведение участников во время матча, их взаимоотношения с соперниками и судьями, а также определяют весь ход игры. Поэтому спортивные игры могут успешно использоваться при организации любых видов физической активности студентов вузов (учебные или секционные занятия, все виды соревнований, активный отдых, рекреация или реабилитация). При этом они должны основываться на определённых принципах:

– соответствия характера и особенностей игровой деятельности мотивам и потребностям молодого человека в двигательной активности;

– адекватности компонентов игровой деятельности уровню физической подготовленности и состоянию здоровья занимающихся;

– эффективности регламентации процесса учебно-тренировочных занятий и официальных соревнований.

При осуществлении как учебного процесса по физической культуре и спорту, так и секционных занятий на кафедре физического воспитания в СПбГИКиТ используется личностно-ориентированный подход, который предусматривает возможность самостоятельного выбора студентами вида практических занятий спортивно-соревновательной или оздоровительно-рекреационной направленности. Это способствует принятию осознанного решения и реальной заинтересованности со стороны студентов в занятиях, опираясь на свои личные интересы и мотивы, а также уровень физической подготовленности и возможные отклонения в состоянии их здоровья [1]. К положительным моментам такого выбора занятий можно также отнести:

– создание условий для участия в спортивной деятельности не только физически хорошо подготовленных студентов, но также и подавляющего большинства молодых людей (в том числе, имеющих определённые ограничения по состоянию здоровья);

– студенты реально получают как физическое, так и эмоциональное удовлетворение от выбранного ими вида двигательной активности.

В СПбГИКиТ на постоянной основе функционируют следующие секции спортивных игр спортивно-соревновательной направленности:

– игры с мячом – футбол, баскетбол, волейбол;

– интеллектуальные виды спорта: шахматы, шашки, а также дартс;

Большинство студентов, которые посещают эти секции, ставят перед собой цель – это попадание в сборную команду института для участия в

главных для них соревнованиях: чемпионаты Санкт-Петербурга среди студентов образовательных организаций высшего образования. Затраты времени на учебно-тренировочные занятия и строго регламентированное участие в соревновательной деятельности у таких студентов-спортсменов оптимально дозированы по времени (не более 2–3 тренировок в неделю по 1,5–2 часа) и не препятствуют их основной учебной и творческой деятельности в институте. Вместе с тем, следует отметить, что члены сборной команды СПбГИКиТ по футболу принимают участие в различных турнирах по таким разновидностям футбола как футзал (мини-футбол) или пляжный футбол. Кроме того, в самом институте ежегодно проводится турнир по мини-футболу – «Кубок памяти» им. Н.А. Бессонова. Главной особенностью данного турнира является то, что команды-участницы были названы, учитывая профиль вуза, в «честь» художественных фильмов, наиболее близких им по творческому воплощению на экране, например, Архипелаг, Омерзительная Восемёрка Квентина Тарантино, Восстание планеты обезьян, Лидер и другие. В перспективе планируется, откликаясь на пожелания девушек-студенток, сформировать в институте также и женскую команду по мини-футболу для участия в дальнейшем в таких соревнованиях, как чемпионат Санкт-Петербурга среди студентов вузов.

Помимо турниров по футзалу, в институте регулярно проводятся соревнования по баскетболу, стритболу и волейболу среди студентов двух факультетов с привлечением к участию в них выпускников вуза. В планы кафедры физического воспитания и студенческого спортивного клуба («СпортКиТ») входит формирование уже сборных команд по стритболу (баскетболу 3x3) и пляжному волейболу для их участия в чемпионатах Санкт-Петербурга среди студентов вузов на постоянной основе.

Преимущество занятий по интеллектуальным видам спорта и дартс заключается в том, что их могут посещать, а также и участвовать в официальных соревнованиях, студенты, которые относятся по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам. По результатам соревнований на первенство СПбГИКиТ и контрольных тренировок проходит формирование сборных команд института по шахматам, шашкам и дартс для участия в турнирах различного уровня, в том числе в чемпионатах Санкт-Петербурга среди студентов вузов.

Отдельно необходимо остановиться на такой популярной у студентов института секции, как дартс. По отзывам самих студентов, занятия в этой секции помогает им концентрировать своё внимание во время учебных занятий; преодолевать накопившиеся негативные эмоции и стрессы в их творческой деятельности; развивать координацию движений, глазомер, ощущение окружающего пространства; адекватно и оперативно оценивать быстро изменяющуюся ситуацию, что крайне важно для их будущей профессиональной деятельности.

Отметим секцию настольного тенниса, которая имеет, в основном, оздоровительно-рекреационную направленность, так как ориентирована, по преимуществу, на активный отдых с доступными для большинства

студентов «эмоционально наполненными» физическими нагрузками. Как правило, студенты, посещающие эту секцию, не преследуют цель попасть в сборную команду института и участвовать затем в официальных соревнованиях. Главное для них здесь – это получение физического удовольствия и эмоциональной «разрядки», которые присущи практически любой игровой двигательной деятельности, а также снятие умственных нагрузок, отвлечение от напряжённого учебного и творческого процесса.

В связи с пандемией коронавируса COVID-19 и, в связи с этим, с прекращением любой учебной, тренировочной и соревновательной работы в вузах Санкт-Петербурга, на кафедре физического воспитания СПбГИКиТ организовали и затем успешно провели турниры в on-line формате: по шахматам и Dota 2 – одной из популярных киберспортивных дисциплин.

Заключение. Спортивные игры являются важной составной частью среди видов двигательной и интеллектуальной активности студентов в СПбГИКиТ. При этом, они могут выбирать, ориентируясь на имеющиеся у них физические возможности, цели и мотивы для занятий:

- во-первых, традиционные и исторически сложившиеся спортивные игры с мячом – такие как футбол, баскетбол, волейбол;

- во-вторых, более доступные и модифицированные варианты соревновательной или оздоровительно-рекреационной направленности, в которых за основу были взяты правила традиционных спортивных игр (например, футзал, стритбол, пляжный волейбол, настольный теннис);

- в-третьих, интеллектуальные виды спорта, в том числе для тех студентов, которые имеют отклонения в состоянии своего здоровья, – это шахматы, шашки, а также дартс.

Широкий выбор спортивных игр может полностью удовлетворить потребности студентов творческого вуза, как в двигательной деятельности и активном отдыхе, так и в состязательности и честной спортивной борьбе.

#### **Список литературы:**

1. Ивахненко Г.А., Кузьмин В.В. Проблемы и перспективы вузовского физкультурного образования // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 04 (158). – С. 111–114.

2. Можаяев Э.Л., Бикмухаметов Р.К. Игра в структуре человеческой деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 12. – С. 83–88

### **ПРОБЛЕМА ПОСЕЩАЕМОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ ШКОЛ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Суворов И.А, Кузнецов Г.Д.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

**Аннотация:** Низкая посещаемость школьных уроков в старших классах нуждается в более подробном изучении. Цель работы: найти пути повышения посещаемости уроков физической культуры. Всего опрошено 33 школьника и 2 учителя физической культуры. Результаты проанализированы и обобщены с учетом общемировой практики

преподавания физической культуры. В результате исследования мы пришли к выводу, что учеников необходимо стимулировать к посещению уроков физической культуры через увеличение количества игровых уроков, а также внедрения «фитнесс-программ» в учебный план.

*Ключевые слова:* физическая культура, мотивация, посещаемость, учебное заведение, образовательная программа.

**Введение:** В последнее десятилетие посещаемость уроков физкультуры резко снизилась. Причины этого явления оцениваются по-разному: одни исследователи связывают это с «попустительством родителей» [1], а другие - с информатизацией всех сфер жизни и развитием социальных сетей, делающих личное общение (в том числе и на уроках физкультуры) не обязательным [2]; тем не менее, все сходятся на том, что сложившееся ситуация является серьезной проблемой, которую необходимо решать. Сделать это можно двумя способами: через ужесточение санкции за непосещение занятий или выяснение и устранение причин пропусков занятий, а также стимулирование посещаемости. В связи с этим необходимо определить, какой из способов будет наиболее действенным.

Цель работы: выявление наиболее оптимальных способов решения проблемы низкой посещаемости уроков физкультуры, через проведение опроса учащихся и интервьюирование преподавателей.

**Описание выборки:** С целью учета мнения учащихся при поиске решения обозначенной проблемы был проведен опрос, в котором приняли участие 33 школьника, а именно 4 одиннадцатиклассника и 29 десятиклассников; 15 мальчиков и 18 девочек.

Респондентам было предложено ответить на следующие вопросы:

**Приведет ли, по-вашему, мнению, ведение более жесткого контроля за посещаемостью, а также ужесточение санкции за прогулы к повышению популярности данного предмета среди обучающихся?**

|  |                 |
|--|-----------------|
| да, школьники станут более дисциплинированными | 7 чел. (21,2%)  |
| нет, это не приведет ни к каким изменениям     | 13 чел. (39,4%) |
| нет, станет только хуже                        | 13 чел. (39,4%) |

Как мы видим, лишь 21% считает ужесточение санкции за прогул эффективной мерой. Поэтому рассматривать данный метод как действенный не представляется возможным.

**Как часто вы ходите на урок физкультуры?**

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| почти не пропускаю     | 18 чел. (54,2%) |
| посещаю все занятия    | 5 чел. (15,2%)  |
| чаще хожу, чем не хожу | 5 чел. (15,2%)  |
| чаще не хожу, чем хожу | 4 чел. (12,1%)  |
| не посещаю             | 1 чел. (3%)     |

Опрос показал, что лишь 69,7% респондентов посещают уроки физкультуры на постоянной основе, или, по крайней мере, стараются посещать. Это свидетельствует о том, что 1/3 опрошенных по каким-либо причинам не посещают значительную часть занятий, что является неприемлемым для современной системы обучения.

**Если вы пропускаете уроки физкультуры, то, с чем это связано?**

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| нет времени              | 4 чел. (12,2%)  |
| не интересно посещать    | 19 чел. (57,5%) |
| Проблемы со здоровьем    | 9 чел. (27,3%)  |
| забытая спортивная форма | 1 чел. (3%)     |

Статистика показывает, что учащиеся не заинтересованы в посещении уроков физкультуры, что говорит о наличии некоторых проблем в методике преподавания данного предмета в общеобразовательных учреждениях.

**Что необходимо изменить в уроках физкультуры, чтобы они стали привлекательными?**

|   |                 |
|---|-----------------|
| уделить больше времени спортивным играм, а не упражнениям | 17 чел. (51,5%) |
| добавить в обучение "фитнесс-программу"                   | 10 чел. (30,3%) |
| Другое*   | 6 чел. (18,2%)  |

\*в понятие «другое» входят ответы: уменьшить количество уроков (2 чел. - 6,2%), сделать душ обязательным после урока (1 чел. - 3%), сделать упор на секции вместо общих занятий (1 чел. - 3%), смена преподавательского состава (1 чел. - 3%), меньше организационных моментов, больше функциональных упражнений (1 чел. - 3%)

Большая часть опрошенных высказалась за увеличение количества игровых уроков; это связано с тем, что ученики все время проводят дома за компьютером и редко играют на улице. Второй по распространенности ответом стал пункт «внедрение «фитнесс-программ» в школьный курс». Сейчас среди молодежи модно следить за своим здоровьем, посещая фитнес залы, поэтому внедрение фитнес курса могло бы повысить заинтересованность обучающихся в посещении уроков.

**Интервьюирование учителей:** С целью максимально полного исследования проблемы, а также поиска всех возможных ее решений, было также проведено интервьюирование двух школьных учителей физкультуры, в ходе которого им были заданы следующие вопросы:

**Как часто учащиеся старших классов пропускают занятия по физической культуре?** Оба учителя отметили, что на постоянной основе уроки посещает около двух третей обучающихся. Мнение учителей совпадает с данными опроса (согласно которому постоянно посещают уроки физкультуры 69,7% учащихся), что говорит о достоверности данных, полученных как из опроса, так и через интервьюирование учителей.

### Считаете ли Вы обстановку с посещаемостью проблемной?

Мнения учителей разделились: первый выражал обеспокоенность сложившейся ситуации, второй считал, что посещение уроков физкультуры – это личное дело учащихся, поскольку данный предмет все-таки является факультативным.

**С чем, по-вашему, связано данное явление?** Главной причиной пропусков уроков оба учителя назвали чрезвычайную загруженность старшеклассников по учебе – подготовка к ЕГЭ, постоянные контрольные и работа на аттестат отнимают у подростков огромное количество времени, которое ученики пытаются восполнить через пропуски «ненужных» уроков (в том числе и уроков физкультуры; второй по популярности причиной учителя сочли отсутствие интереса обучающихся к образовательной программе по физической культуре – многие дети еще не осознают необходимость следить за своим здоровьем, поэтому и не хотят ходить на «скучную физкультуру»). Поскольку первую причину преодолеть без кардинального изменения системы школьного образования невозможно, кроме того сами старшеклассники недостаток времени основной проблемой не считают, мы предложили учителям порассуждать на тему решения второй проблемы.

**Какие пути преодоления сложившейся ситуации Вы видите?** Оба учителя сказали, что у детей любых возрастов самой любимой частью урока физической культуры является спортивная игра, поэтому самым действенным методом повышения посещаемости уроков физкультуры станет увеличение количества игрового времени в программе курса. Также оба учителя отмечали, что любая попытка заставить учеников ходить на уроки, обречена на провал, так как данную санкцию невозможно будет применять ко всем, а ученики, наоборот, начнут избегать посещения данного предмета из «вредности».

**Обращение к зарубежному опыту:** В связи с тем, что рассматриваемая проблема характерная для всех развитых стран в эпоху информатизации, мировой опыт оказывается весьма актуальным, к примеру, группа исследователей из Польши, проведя социальный эксперимент на школах Поморского воеводства, пришла к выводу, что повышение количества уроков физической культуры положительно сказывается на их посещаемости. К сожалению, как уже говорилось выше, данная мера не может быть реализована в существующей парадигме российского образования, поскольку она приведет к существенному увеличению и без того не малой нагрузки на учеников [1].

Изучением данной проблемы занимались и в России. Например, исследователь из Иркутска пришел к выводу, что смена приоритета с общешкольных уроков физкультуры на спортивные секции не решит проблему, а наоборот приведет к снижению посещаемости [2].

**Вывод:** Таким образом, принуждение не станет эффективным способом решения проблемы. Чтобы учащиеся соблюдали свою обязанность по посещению уроков физкультуры, учителя должны

учитывать мнение учеников и стараться заинтересовать их, поэтому исходя из проведенного исследования самым действенным способом повышением посещаемости станет увеличение игровых уроков и внедрения фитнес-программ.

### Список использованной литературы

1. Пасек М., Михаловска-Савчин М., Новак-Залеска А., Зиулковски А., Саклак В. Посещаемость школьных занятий по физическому воспитанию и ее связь с отношением к физкультуре и отдельными биологическими и социальными факторами с учетом проведения занятий в полевых условиях и школьных залах. Теория и практика физической культуры. - 2014. - №8.

2. Абрамович Д.В. Мотивация детей и подростков к занятиям физической культурой и массовым спортом средствами физкультурно-спортивной работы по месту жительства. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2016.

### ОСОБЕННОСТИ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НЕПРОФИЛЬНОМ ВУЗЕ

Филиппова Н.Б.

Государственный институт экономики, финансов, права и технологий  
г. Гатчина

**Аннотация.** Дистанционные занятия физической культурой в непрофильном вузе организуются с учетом медицинских показателей обучающихся, что предполагает деление студентов на три учебные группы: основную, подготовительную и специальную. Цель настоящего исследования состоит в выявлении некоторых особенностей занятий студентов основной группы в условиях дистанционного обучения. Безопасность занятий обеспечивается постоянным мониторингом физической активности и функционального состояния студентов, что позволяет преподавателю своевременно регулировать уровень физической нагрузки на занятиях. Для мониторинга обучающихся наиболее удобной формой самоконтроля при дистанционном обучении оказывается ежедневное ведение дневников, позволяющих фиксировать объективные и субъективные показатели физического состояния. Важным средством теоретической подготовки студентов в области физического воспитания является подготовка (с последующим обсуждением) рефератов по различным темам физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** физическая культура, дистанционные занятия, показатели физической активности, самоконтроль, дневники самоконтроля

### FEATURES OF DISTANT PHYSICAL EDUCATION IN A NON-CORE UNIVERSITY

**Abstract.** Distant physical education in a non-core university is organized with the consideration of students' medical indicators, which involves dividing students into three study groups: basic, preparatory, and special. The purpose of

this study is to identify some of the features characterizing education process in a basic group using the methods of distance learning. The safety of classes is ensured by constant monitoring of physical activity and functional state of students, allowing the teacher to timely adjust the level of physical activity in the classroom. For monitoring students, the most convenient form of self-control during distance learning is daily diaries, which allow recording objective and subjective indicators of physical condition. An important method of theoretical training for students in the field of physical education is writing and discussing essays on various topics related to sports and physical education.

**Key words:** physical education, distance learning, indicators of physical activity, self-monitoring, self-monitoring diaries

В настоящей статье рассматриваются некоторые особенности преподавания физической культурой в областном непрофильном вузе в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации. Эта учебная работа осуществлялась и осуществляется в полном соответствии с п. 1.2. приказа Министерства науки и высшего образования № 397 от 14 марта 2020 г. В этом приказе, среди прочего, предусматривается «использование различных образовательных технологий, позволяющих обеспечивать взаимодействие обучающихся и педагогических работников опосредованно (на расстоянии), в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» [<https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minobrnauki-Rossii-ot-14.03.2020-N-397>] (дата обращения 08.06.2020).

При определении физической нагрузки с использованием дистанционных технологий, в первую очередь, необходимо учитывать медицинские показатели, на основании которых студенты были распределены на три группы: основную, подготовительную или специальную (подробнее о распределении на группы по медицинским показателям см.: [2, с. 24–26]). Наши наблюдения основываются на анализе основной студенческой группы.

При дистанционном обеспечении занятий физической культурой на передний план выходит самоконтроль обучающихся. Как известно, в самоконтроле различают объективные (частота сердечных сокращений, пульс, вес и другие антропометрические показатели, сила мышц, жизненная емкость легких, результаты физической подготовленности) и субъективные (самочувствие, настроение, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, отношение к занятиям) показатели [1, с. 23].

В условиях дистанционных занятий физической культурой наиболее удобной формой мониторинга можно считать ведение ежедневных дневников самоконтроля. В нашем случае – это «Дневник физической активности» для фиксации субъективных показателей и «Дневник самоконтроля» для фиксации объективных показателей. В зависимости от результатов самоконтроля преподаватель может регулировать физическую

нагрузку. В конце семестра студенты выполняют контрольные нормативы для определения уровня физической готовности.

Примерный перечень упражнений для студентов 1 курса основной группы, позволяющих определить уровень физической готовности (фиксируется количество выполнений за 30 секунд): 1) подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты; 2) подъем туловища из положения лежа на животе, руки за голову, ноги прямые; 3) приседания из положения стоя ноги на ширине плеч, руки за голову; 4) сгибание/разгибание рук в упоре лежа от пола или от стула; 5) сгибание/разгибание рук в упоре сзади от стула; 6) наклон вперед из положения сидя ноги врозь (измеряется в сантиметрах +/- от уровня пяток).

В «Дневнике самоконтроля» фиксируются такие показатели, как самочувствие, продолжительность сна, аппетит, ЧСС, объем двигательной активности, возможные нарушения режима, болевые ощущения после нагрузки. Особо студенты должны назвать время, затраченное на приготовление уроков (в часах), а также определить, что они не успели сделать из запланированного.

Ниже приводятся зафиксированные в «Дневниках самоконтроля» данные о частоте сердечных сокращений (ЧСС) двух студенток (Д. и Т.), занимающихся в основной группе. Эти ежедневные данные отражают показатели пульса в одну и ту же неделю мая 2020 г. в состоянии до нагрузки, после нагрузки, а также разницу между этими величинами: (Д): 78/96/18, 78/102/24, 66/90/24, 84/108/24, 66/90/24, 78/96/18; 78/102/24; (Т): 58/110/36, 60/112/38, 59/111/37, 63/116/40, 61/114/38, 59/113/37, 60/111/38. С учетом показателей объективного и субъективного самоконтроля преподаватель принимает решение об изменении физической нагрузки (подробнее об оценке функционального состояния студентов см. [3]).

Важная составная часть подготовки в вузе – чтение обучающимися специальной литературы (с последующим обсуждением) по заданию преподавателя. Эта работа может происходить по разным направлениям, в частности, достижению этой цели способствует работа над рефератами по различным темам физической культуры и спорта. Так, в ходе проведенного анализа учебных программ для 5–11 классов школы студентка Е. в реферате на тему ««Особенности женского организма и различие мужских и женских видов спорта» убедительно показала, что фактор пола, во многом, является определяющим в выборе того или иного вида спорта, и в основе такого выбора лежат разные системы оценивания уровня развития двигательных навыков в школе. Показательно, что в учебной программе по физической культуре указываются разные системы оценивания уровня развития двигательных навыков для девочек и для мальчиков. Более высокие показатели требуются от девочек в упражнениях, ориентированных на гибкость, растяжку, выносливость. При этом предполагается, что мальчики, должны иметь более высокие показатели в упражнениях на силу, скорость. Таким образом, различные нормативы

подталкивают женщин и мужчин к занятиям разными видами спорта. Косвенное подтверждение выводов студентки Е. содержится в реферате студента Б. на тему «Тесты физической и спортивной подготовленности человека». При описании теста, позволяющего «оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса», приводятся два разных упражнения, предполагающих половую дифференциацию обучающихся, а именно: подтягивание на перекладине (мальчики) – отжимания (девочки).

Таким образом, к особенностям дистанционных занятий физической культурой в непрофильном вузе относятся следующие факторы:

- строгий учет медицинских показателей при делении студентов на основную, подготовительную и специальную группы;
- постоянный мониторинг объективных и субъективных показателей самоконтроля обучающихся;
- ведение ежедневных дневников самоконтроля для мониторинга физического состояния студентов при дистанционном обучении;
- подготовка (с последующим обсуждением) рефератов по различным темам физической культуры и спорта как одна из эффективных форм теоретической подготовки студентов в вузе.

#### Список литературы:

1. Борисова О. А. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом // Методико-практические занятия по физической культуре и спорту / Под ред. Ш. З Хуббиева, С. Ш. Намозовой, Т.Л. Незнамовой. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013. – С. 21–32.

2. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины: Учебное пособие / А. А. Усанова, О. И. Шепелева, Т. В. Горячева. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 253 с.

3. Шадрин Л. В., Намозова С. Ш. Основные методы исследования функционального состояния студентов на занятиях физической культурой и спортом // Методико-практические занятия по физической культуре и спорту / Под ред. Ш. З Хуббиева, С. Ш. Намозовой, Т. Л. Незнамовой. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013. – С. 89–100.

### ПРОФИЛИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Шулико Н.М., Сидорова О.В.

Санкт-Петербургская государственная консерватория им. Н.А. Римского-Корсакова, Санкт-Петербург

**Аннотация:** Формирование компетенций профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных высших учебных заведений, особенности реализации задач. Professional deceases of musicians, tasks, rehabilitation program by physical education system, and means of rehabilitation

**Ключевые слова:** музыканты, профессиональные заболевания, программы.

Реализация программы дисциплины «Физическая культура и спорт» призвана обеспечить формирование у студентов консерватории универсальной компетенции (УК-7): "Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности".

Для достижения поставленной цели программой предусматривается решение следующих задач: а) создание у студентов консерватории целостного представления о социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; б) передача знаний научно-педагогических основ физической культуры и здорового образа жизни; в) формирование положительного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Профессиональная деятельность музыкантов приводит к образованию специфических структур психических и физических качеств. Совокупность качеств (способностей), составляющих такие структуры, принято называть профессиональными способностями [4]. В структуре выделяют их ведущие звенья, которым принадлежит решающая роль в обеспечении высокой работоспособности и достижении профессионального мастерства. Недостаточно развитые физические способности тормозят овладение профессиональным мастерством. Направленная физическая подготовка повышает качество профессионального обучения. Всестороннее воспитание физических способностей и систематическое овладение новыми двигательными умениями и навыками обеспечивают общие предпосылки продуктивности любой деятельности. Следует принимать во внимание как положительные факторы, оказывающие развивающее воздействие, так и отрицательные, способствующие развитию профессиональных заболеваний.

Общепринятой и единой классификации профессиональных заболеваний нет. В основу классификации может быть положен системный или этиологический принцип группировки профессиональных заболеваний. Системный принцип основан на преимущественном действии профессиональных вредностей на ту или другую систему организма. В практике пользуются принципом распределения болезней в зависимости от действия различных этиологических факторов производственной среды и трудового процесса. Выделяют: а) *собственно профессиональные болезни*, в этиологии которых главная роль принадлежит определенному профессиональному фактору б) *некоторые общие заболевания, в развитии которых установлена причинная связь с определенным фактором производственной среды*. Хроническое профессиональное заболевание возникает в результате длительного систематического воздействия на



организм профессиональных вредностей. Особенностью хронического профессионального заболевания является постепенное нарастание симптомов болезни. Самое распространенное явление среди музыкантов вне зависимости от специализации – боли в спине в результате неудобного положения или позы во время игры на музыкальном инструменте.

Развитию **общих профессиональных заболеваний** способствуют: *работа в неудобной позе, стрессы, хронические переутомления*. Это приводит к патологическим изменениям и болям в позвоночнике. Физические перенапряжения провоцируют неправильно сформированные двигательные приемы (например, физиологически необоснованные действия рук, игра в неудобной позе), т.е. неправильная (нерациональная) постановка корпуса исполнителя как при игре стоя и сидя. О стрессовом состоянии и говорить не приходится – музыканты ему подвержены постоянно [1,2,3].

К **собственно профессиональным болезням** можно отнести **профессиональные дискинезии** — координаторные неврозы (писчий спазм) — профессиональные заболевания, встречающиеся преимущественно в профессиях, при которых необходимы высоко координированные движения в кисти, руке в целом, со значительным превышением количества стереотипных движений за смену по сравнению с нормальными показателями (программисты, музыканты, машинистки и др.). Существует несколько разновидностей профессиональных дискинезий, среди которых особо выделяют:

- а) дискинезию при работе на клавиатуре (этой разновидностью болеют пианисты и т.п.);
  - б) дискинезия скрипачей и других музыкантов, играющих на струнных инструментах;
  - в) дискинезия губ у музыкантов, играющих на духовых инструментах [7].
- Также развитию дискинезии способствуют: неполноценность опорно-двигательного аппарата (недостаточное развитие мышц плечевого пояса, сколиоз грудного отдела позвоночника); личностные особенности; возрастные изменения; функциональное состояние нервной системы (психические травмы, инфекции и др.).

Общими задачами профилированной физической подготовки музыкантов являются: а) развитие профессионально важных физических и психических качеств; б) формирование прикладных умений и навыков; в) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, в том числе к стрессу.

Специальные задачи профилированной физической подготовки музыкантов: а) развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной профессиональной деятельности (т.е. способностей, входящих в структуру «профессиональных качеств»); б) формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, которые находят применение в избранной профессии либо способствуют

ее освоению; в) повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности; г) развитие средствами физической подготовки необходимых психических качеств для успешной реализации в профессиональной деятельности.

Целью профилированной физической подготовки музыканта является содействие повышению эффективности профессионального обучения и достижения высокой и устойчивой работоспособности при выполнении профессиональных функций. Комплекс средств профилированной физической подготовки включает использование **обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений**. Состав этих средств определяется в зависимости от особенностей специализации в избранной профессии и степени развития профессионального заболевания.

Одной из важнейших задач профессиональной деятельности музыканта является формирование профессиональной осанки — психофизиологическое действие, воспитывающее принципиально правильные ощущения положения тела музыканта и взаимодействия отдельных сегментов. Самым эффективным способом сохранения правильной осанки, снятия или хотя бы значительного уменьшения перенапряжения мышц спины, по мнению В. Мазеля [1], являются специальные гимнастические упражнения. Разнообразие видов и форм гимнастических упражнений позволяет осуществлять избирательное и строго выборочное воздействие на определенные суставы, связки и мышцы, и применять эффективные средства воспитания осанки. Кроме того, их большая вариативность обеспечивает разработку эффективных индивидуальных программ физического развития занимающихся.

Ряд упражнений физической культуры может при определенных условиях неблагоприятно влиять на осанку. К ним относятся, в частности: а) продолжительные упражнения, выполняемые в согнутом положении (езда на велосипеде, бег на коньках в наклонной стойке и т.п.), для музыкантов такие упражнения противопоказаны, т.к. усугубляют негативное влияние рабочей позы; б) упражнения с предельными внешними отягощениями, выполняемые в большом объеме; в) упражнения, сопряженные с высокой степенью утомления. Это следует учитывать при разработке программ профилированной физической подготовки.

Специфическим средством профилированной физической подготовки музыкантов является **музыкально-двигательная подготовка**, важнейшим разделом которой является музыкальная **ритмика**, обеспечивающая положительный перенос качеств в развитии чувства ритма, как профессионально важного качества музыканта.

Список литературы

1. Мазель В. Музыкант и его руки. Физиологическая природа и формирование двигательной системы. Тель-Авив, 2001. 179 с.
2. Мазель В. Скрипач и его руки. Правая рука. Пальцевая техника. СПб.: Композитор, 2015. 118 с.

3. Мазель В. Скрипач и его руки. Левая рука. Пальцевая техника. СПб.: Композитор, 2015. 153 с.
4. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания: Учебник М.: Физкультура и спорт, 1976 304 с.
5. Профессиональные болезни музыкантов. Основные причины и способы их предупреждения. [Электронный ресурс]. Магнитогорский государственный технический университет им. Г. Н. Носова. Режим доступа: URL: <https://studfiles.net/preview/1743572/page:8/>
6. Schnack Gerd. Gesundheitsstrategien beim Musizieren. Übungen zur Prävention und Therapie von Spielschaden. München Jena: Urban & Fischer Verlag, 156 с.

**СЕКЦИЯ 2**  
**ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА КАДРОВ В ОБЛАСТИ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ**  
**УСЛОВИЯХ**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И**  
**ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Костоусов В.Е.  
 ООО «ДЖИ ЭНД ЭМ», Екатеринбург

**Аннотация:** Статья посвящена рассмотрению проблем подготовки и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта. Особое внимание уделено вопросам получения профессионального образования и повышения квалификации тренеров. На основании проведенного исследования и оценки научных мнений сделан вывод и предложены рекомендации по изменению сложившейся процедуры.

**Annotation:** The article is devoted to the consideration of problems of training and retraining of personnel in the field of physical education and sports. Particular attention is paid to the issues of obtaining professional education and advanced training of trainers. Based on the study and evaluation of scientific opinions, a conclusion is drawn and recommendations are made on changing the existing procedure.

**Ключевые слова:** подготовка и переподготовка; повышение квалификации; физическая культура; спорт; профессиональное образование.

**Keywords:** training and retraining; training; physical culture; sport; professional education.

Численность людей, регулярно занимающихся физкультурой и спортом в России растёт каждый день. Согласно статистике, за 2018 год, доля таких людей составляет 54 миллиона 200 тысяч человек, то есть 39,8 процентов от всего населения страны [4]. Люди занимаются спортом как на любительском, так и на профессиональном уровне. Также нередки случаи, когда родители отдают своих детей в детско-юношеские спортивные секции для укрепления здоровья и полезного времяпрепровождения. Следовательно, почти каждый хоть раз в своей жизни сталкивался с необходимостью работы с тренером, будь то на спортивной секции или на уроке физкультуры. Таким образом, потребность в подготовке и переподготовке квалифицированных кадров в сфере спорта и физической культуры достаточно велика. Подготовка специалистов в рамках вузовского и сузовского образования является необходимой в качестве базовых знаний. Однако в постоянно изменяющихся условиях работы, возникновении новых видов спорта, обновлении спортивного инвентаря и развитии различного рода техник и

тактик для достижения победы, специалисту необходимо получение дополнительного образования и систематическое прохождение курсов переподготовки.

Источниками нормативно-правового регулирования в области подготовки и переподготовки работников являются Конституция РФ, Федеральные законы, Указы Президента, Постановления правительства, Законы субъектов РФ. Согласно статьям 6 и 8 Федерального Закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» к полномочиям Российской Федерации и её субъектов в области физической культуры и спорта относится организация подготовки и дополнительного профессионального образования кадров в области физической культуры и спорта. В силу ст. 197 «Трудового кодекса Российской Федерации» от 30.12.2001 N 197-ФЗ работники имеют право на подготовку и дополнительное профессиональное образование, а также на прохождение независимой оценки квалификации. Указанное право реализуется путем заключения договора между работником и работодателем. Также, регулирование осуществляется путём изготовления и опубликования писем и методических рекомендаций Министерства спорта Российской Федерации.

Несмотря на столь обширное и комплексное урегулирование отношений в области переподготовки и повышения квалификации работников, значительная часть тренеров не имеют даже базового образования, что безусловно является серьезной проблемой. Так, в 2017 году число тренеров с высшим профессиональным образованием составило 71,6 процента штатной численности тренеров, имеющих среднее профессиональное образование – немногим больше 10 процентов, а 18,3 процента тренеров и вовсе не имеют профессионального образования [5]. Для изменения сложившейся ситуации, указанным работникам необходимо предоставить доступные условия для получения основного образования с возможностью дальнейшего развития в более узком направлении.

Профессиональная переподготовка и повышение квалификации работников осуществляется со следующей периодичностью:

для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, - не реже чем один раз в четыре года;

для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений организаций - не реже чем один раз в пять лет [7]. Несмотря на установленные сроки, процесс повышения квалификации должен быть непрерывным. Работнику необходимо посещать учебные занятия совместно с осуществлением основной деятельности [2]. Проведение соревнований сопровождается систематическим улучшением спортивных результатов, что влечёт за собой методическое улучшение качества спортивных тренировок. Для обеспечения этого процесса, как спортсмены, так и специалисты физической культуры и спорта нуждаются в систематическом повышении уровня своей квалификации, т.е. в наличии

непрерывного образования [6]. Таким образом, методика непрерывного образования позволяет работникам постоянно повышать свой профессиональный уровень.

Государственная система дополнительного образования имеет формальный компонент в качестве ведущего и именно через технологии формального образования транслирует необходимую информацию [1]. Очевидно, что такой подход снижает эффективность курсов повышения квалификации. Такие авторы как А.В. Кислякова и А.В. Щербакова предлагают разрешить возникшую проблему, включая в формальный компонент дополнительного профессионального образования обращение к профессиональному опыту, педагога-курсанта, анализ его личной профессиональной деятельности с применением кейс-технологии и моделирование его профессиональной деятельности. Это в полной мере относится и к педагогам по физической культуре, а также к спортивным тренерам [3]. Всем известно, что тренер – это чаще всего бывший спортсмен, обладающий огромным опытом и многочисленными достижениями в той сфере спорта, в которой он является наставником для молодого поколения. Поэтому для каждого тренера необходимо проводить индивидуальный анализ его профессиональной деятельности, что позволит повысить эффективность получения образования на курсах повышения квалификации.

Таким образом, указанные проблемы существуют и будут существовать без изменения действующего законодательства и доработки теоретической основы, регулирующей вопросы подготовки и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта. Действующим тренерам и специалистам необходимо предоставить доступные условия для получения высшего, базового образования, то несомненно скажется на качестве оказываемых ими услуг. Дальнейшее, постдипломное образование должно быть непрерывным, с постоянным повышением квалификации работников в своей, более узкой специализации. Решение данных проблем, несомненно, будет неоценимым вкладом в стремительно развивающуюся сферу физической культуры и спорта.

#### Список литературы

1. Быстрицкая Е.В. Петин Д.Э. Формирование образовательных маршрутов спортивных тренеров в системе дополнительного профессионального образования // Проблемы современного педагогического образования // Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского» (Ялта) №53-9, 2016. С. 123-130

2. Зюрин Э.А. Принципы подготовки кадров для физкультурно-спортивной отрасли в системе дополнительного образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/printsipy-podgotovki-kadrov-dlya-fizkulturno-sportivnoy-otrasli-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya-rossiyskoy-federatsii-1/viewer> (дата обращения 10.06.2020)

3. Кисляков А.В. Щербаков А.В. Неформальное повышение квалификации работников посредством проектирования инновационных продуктов [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neformalnoe-povyshenie-kvalifikatsii-pedagogicheskikh-rabotnikov-posredstvom-proektirovaniya-innovatsionnyh-produktov/viewer> (дата обращения 10.06.2020)

4. Колобков: количество занимающихся спортом россиян в 2019 году превышает план [Электронный ресурс] // сайт. Режим доступа: <https://tass.ru/sport/7319547> (дата обращения: 08.06.2020).

5. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р) // СПС КонсультантПлюс.

6. Масыгина Н.В. Непрерывное образование в сфере физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. [Электронный ресурс] - URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22825> (дата обращения: 13.06.2020).

7. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утв. Приказом Минспорта России от 30 октября 2015 года N 999) [Электронный ресурс] – URL: [https://minsport.gov.ru/2016/doc/order999\\_301015\\_pril.pdf](https://minsport.gov.ru/2016/doc/order999_301015_pril.pdf) (дата обращения 08.06.2020)

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Синельник Е.В.

«Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»  
(ФГБОУ ВО СибГУФК), Омск

Синельник А.А.

БОУ города Омска «Лицей № 25», Омск

**Аннотация.** Анализ научно-методической литературы позволил обнаружить противоречия между общественной необходимостью в профессионально ориентированных педагогах по физической культуре и недостаточным уровнем профессиональной направленности студентов, обучающихся по данному направлению. Цель исследования: выявить основные факторы, определяющие выбор профессии у будущих педагогов по физической культуре. В качестве основных методов исследования нами использовались: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической обработки и статистики. В результате проведенного исследования было установлено, что главными факторами, обуславливающими выбор профессии

респонденты считают уровень заработной платы, возможность общения с людьми и возможность достичь социального признания. Наименее значимыми – тяжесть выполнения работы и частый контакт с людьми, творчество в профессии.

**Ключевые слова:** физическая культура, профессиональная направленность, студенты, факторы выбора профессии, анкетирование.

**Annotation.** An analysis of the scientific and methodological literature allowed us to detect contradictions between the social needs in professionally oriented teachers of physical culture and the insufficient level of professional orientation of students enrolled in this area. The purpose of the study: to identify the main factors determining the choice of profession for future teachers of physical culture. As the main research methods we used: analysis of scientific and methodological literature, testing, pedagogical experiment, methods of mathematical processing and statistics. As a result of the study, it was found that respondents consider the level of wages, the ability to communicate with people and the ability to achieve social recognition as the main factors determining the choice of a profession. The least significant - the severity of work and frequent contact with people, creativity in the profession.

**Keywords:** physical education, professional orientation, students, factors of choice of profession, questioning.

Введение. Современная система образования направлена на постоянное развитие и внедрение инноваций. Для актуального обеспечения требований общества в данной сфере необходимо реализовывать на практике новые эффективные методы обучения, интеллектуального и физического развития. Основной задачей высшей школы в таких условиях является подготовка научно-педагогических кадров, способных компетентно обеспечивать социальный заказ на современную разносторонне развитую личность. Особое значение в процессе адаптации будущих специалистов на рынке труда имеет их способность приспосабливаться к изменяющимся условиям трудовой деятельности [1, 2].

Своевременное формирование профессиональной направленности у будущих педагогов физической культуры содействует повышению качества обучения в вузе, ускорению процессов усвоения и формирования профессиональных навыков [4, 5].

Под профессиональной направленностью, по мнению А.А. Невмovenko (2007) [3], понимается особая форма организации профессиональных знаний, умений, качеств и профессиональной культуры личности, которые обеспечивают возможность принятия эффективных решений в определенной области.

Программа данного исследования включала в себя определение исходного уровня сформированности профессиональной направленности и проведение педагогического эксперимента. Участниками исследования стали студенты 2 и 3 курсов колледжа физической культуры ФГБОУ ВО СибГУФК. Всего в исследовании приняли участие 38 человек.

Методика изучения факторов привлекательности профессии В.А. Ядова (модификация Н. Кузьминой, А. Реана) позволила выявить значимые факторы у студентов 2 и 3 курсов колледжа ФК. Степень привлекательности того или иного фактора определяется посредством расчета коэффициента значимости (КЗ), который может колебаться от -1 до 1.

Анализ полученных результатов выявил, что наиболее важными факторами привлекательности профессии для студентов колледжа ФК являются возможность хорошего заработка и важность профессии в обществе, возможность общения с людьми и возможность достичь социального признания. Наименее значимыми – тяжесть выполнения работы и частый контакт с людьми. Студенты не принимают во внимание то, сколько сил уйдет на выполнение какой-либо работы, во главу ставя то, какую коммерческую выгоду они получают. Они не учитывают, то что, выбранная профессия должна приносить моральное удовлетворение (табл. 2).

Таблица 2

Факторы привлекательности профессии у будущих педагогов по физической культуре

| № п/п | Факторы   | Испытуемые                                     |                        |  |                        |
|-------|---|--|------------------------|--|------------------------|
|       |   | 2 курс   |                        | 3 курс   |                        |
|       |   | Количество студентов, отметивших этот критерий | Коэффициент значимости | Количество студентов, отметивших этот критерий | Коэффициент значимости |
| 1     | <b>Важность профессии в обществе</b>            | <b>15</b>                                      | 0,78                   | <b>14</b>                                      | 0,85                   |
| 2     | Возможность общения с людьми                    | 13   | 0,68                   | <b>18</b>                                      | 0,64                   |
| 3     | Творчество в профессии                          | 7  | 0,36                   | 12   | 0,40                   |
| 4     | Тяжесть выполнения работы                       | 2  | 0,10                   | 3  | 0,25                   |
| 5     | <b>Возможность хорошего заработка</b>           | <b>18</b>                                      | 0,94                   | 8  | 0,85                   |
| 6     | Возможность самосовершенствования               | 9  | 0,47                   | <b>17</b>                                      | 0,38                   |
| 7     | Возможность реализации способностей             | 8  | 0,42                   | 10   | 0,54                   |
| 8     | Совпадение характера и направления деятельности | 11   | 0,57                   | 3  | 0,65                   |
| 9     | Уровень занятости                               | 12   | 0,63                   | 5  | 0,55                   |
| 10    | Частый контакт с людьми                         | 6  | 0,31                   | 4  | 0,45                   |
| 11    | Возможность достичь социального признания       | 10   | 0,52                   | <b>14</b>                                      | 0,85                   |

На основании этих данных можно сделать вывод о том, что студенты 2 курса в качестве основной ценности рассматривают удовлетворение собственных материальных потребностей (КЗ = 0,94). Приоритетное значение для них имеет и фактор социального статуса профессии (КЗ = 0,78). Таким образом, удовлетворенности выбранной профессией зависит от объективного признания и субъективного понимания студентами общественной важности профессии. Для студентов 3 курса наибольшее значение играют возможность хорошего заработка (КЗ = 0,85) и важность профессии в обществе (КЗ = 0,85).

Важное значение имеет и возможность общения с людьми для будущих педагогов, что отражает необходимость социализации молодых людей в обществе. Коэффициент значимости факторов привлекательности профессии у студентов 2 курса составляет 0,68 балла; 3 курса – 0,64.

Интересным фактом стало то, что уровень занятости (2 курс – КЗ = 0,63; 3 курс – КЗ = 0,55) имеет для студентов более приоритетное значение, чем тяжесть выполняемой работы (2 курс – КЗ = 0,10; 3 курс – КЗ = 0,25), что говорит о том, что будущим педагогам важно быстрее выполнить рабочую нагрузку, несмотря на сложность ее реализации.

К сожалению, значимость фактора творчества в профессии находится на недостаточно высоком уровне – 0,36 балла на 2 курсе и 0,40 балла на 3 курсе, что говорит о недостаточном уровне развития профессиональной направленности.

Заключение. Анализ научно-методической литературы позволил установить, сущность понятия профессиональная направленность, выражающееся в наличии устойчивой мотивации и интереса к выбранной профессии, её компонентов, структуры и содержания, определить круг средств и методов её формирования и выявить принципы развития самостоятельности, повышения активности и реализации творческих идей студентов на занятиях по физической культуре.

Главными факторами, обуславливающими выбор профессии, обучающиеся считают уровень заработной платы, возможность общения с людьми и возможность достичь социального признания. Наименее значимыми – тяжесть выполнения работы и частый контакт с людьми, творчество в профессии.

#### Список литературы:

1. Иоакимиди, Ю.А. Компоненты профессиональной направленности будущего специалиста по физической культуре и спорту и их развитие / Ю.А. Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2017. – № 3. – С. 264-268.

2. Кашапов, М.М. Профессиональное становление педагога. Психолого-акмеологические основы / М.М. Кашапов, Т.В. Огородова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 259 с.

3. Невмовенко, А.А. Формирование профессиональной направленности специалиста (на опыте курсантов вуза МВД России)

Текст. /А.А. Невмovenko//Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2007. - № 2(43). -С. 182.

4. Спиридонова, Е.А. Формирование профессиональной направленности личности студента как ведущий фактор профессионализма в педагогической деятельности / Е.А. Спиридонова // Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. – 2017. – С. 38–42.

5. Щенникова, М.Ю. Логика трансформации блоков социально-гуманитарной и профессиональной направленности в образовательных программах в области физической культуры / М. Ю. Щенникова, В. Ф. Костюченко // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета. - СПб., 2016. - Вып. 1 (131). - С. 291-297.

### СЕКЦИЯ 3 СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РАЗВИТИЯ

#### УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Харитоновa Н.Ю., Мальцева Л.В., Кондратьева М.В.  
Санкт-Петербургский Государственный химико-фармацевтический университет, Санкт-Петербург

**Аннотация:** в данной статье рассматривается о необходимости управления развитием студенческого спорта для привлечения студентов к получению высшего профессионального образования и повышению своей спортивной подготовленности обусловленной спецификой учебной деятельности в вузах.

This article discusses the need to manage the development of student sports in order to attract students to higher professional education and improve their athletic fitness due to the specifics of educational activities in universities.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, педагогический процесс, спортивная деятельность.

Student sports, pedagogical process, sports activities.

Развитие нашей страны и введение новых форм управления предопределили необходимость научной разработки нововведений, связанных с поиском новых методов государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта. Подобное регулирование может либо осуществляться с учетом переосмысления уже разработанных подходов, либо же носить целенаправленный, продуманный новаторский характер.

Необходимость управления развитием студенческого спорта для привлечения студентов к получению высшего профессионального образования и повышению своей спортивной подготовленности обусловлена спецификой учебной деятельности в вузах. Она заключается в осознанном использовании элементов соревнования, носящего состязательный характер. Причем от уровня социальной и физической подготовленности каждого поступающего зависят его шансы на поступление в вуз, а также и получение им дальнейшего высшего образования.

Роль и значение соревнования в управлении развитием студенческого спорта выявила принцип состязательности, реализуемый во многих областях с целью достижения наилучшего результата, признания и престижа в сферах деятельности.

В вузах принцип состязательности в различных областях деятельности студентов - учебной, научной, спортивной и др., является определяющим в воспитании личности будущего специалиста. Спортивная деятельность студентов, носящая добровольный характер и требующая

наибольших физических и психологически напряжений, - специфическая сфера творческого развития личности студентов, построенная практически полностью на принципах, агностики.

Многосторонняя значимость спорта объясняется многочисленностью ее специфических функций, не исчерпывающих чисто состязательных целей. Специфические стороны состязательной деятельности проявляются в ряде:

1. Спорт как возможность формирования и становления характера, мужества и воли;
2. Спорт как часть системы знаний;
3. Спорт как средство международного, культурного обмена;
4. Спорт как часть экономической системы.

Опыт и результативные данные говорят о том, что в практике состязательной деятельности людей присутствовали пути и механизмы, знание которых позволяло внедрять эффективные способы управления государством и общественными делами в различных сферах.

Рассмотрение закономерностей педагогического процесса как объективно существующих, повторяющихся и устойчивых связей между явлениями, отдельными сторонами педагогического процесса позволяет обнаружить связи с внешними по отношению к процессу явлениям- социальной средой и внутренние связи между методом и результатом.

Комплексное рассмотрение содержания основополагающих законов социального управления и педагогического процесса обнаружило их сходство в отношении спортивной деятельности. Принципы социального управления: коллегиальность при обсуждении решений, научность социального управления, делегирование полномочий, гуманизм и нравственность в управлении, гласность принятых решений и др.

Принципы педагогического процесса:

- Целостность педагогического процесса;
- Связь с повседневной жизнью;
- Научность содержания воспитания и обучения;
- Опережающий характер образования и доступность, учёт возрастных и индивидуальных особенностей студентов;
- Системность и последовательность;
- Сознательность, активность, самостоятельность и творчество самих студентов;
- Связь обучения и воспитания;
- Наглядность процесса;
- Уважение к личности студента в сочетании с разумной требовательностью;
- Выбор оптимальных методов, форм и средств педагогической деятельности;
- Прочность, осознанность и действенность результатов образования и развития;
- Комплексный подход к образовательному процессу.

Методы, используемые в педагогической практике, позволили выявить их сходство и различия. Различия заключаются в том, что в педагогике метод – это способ достижения цели (совокупность приемов и операций, используемых для ее достижения), а метод управления- совокупность приемов и способов воздействия на управляемый объект для достижения поставленных целей.

Сущность педагогического управления развитием студенческого спорта способствует социальной адаптации студентов высших учебных заведений к соревновательной деятельности.

Рассмотрение управления как средства поддержания целостности любой социальной системы, ее социального функционирования и развития выявляет возможность систематизации подходов к развитию спорта, возможность познания связей и отношений, носящих характерные признаки, свойственные социальным и педагогическим воздействиям. В образовании метод соревнования рассматривается как метод воспитания. В спорте – это специфическая форма деятельности и одно из средств особенной тренировки.

Результативность и эффективность управления развитием студенческого спорта характеризуется необходимостью опоры на различные области знаний при главенстве педагогических подходов. Внесение педагогической составляющей в социальное управление положительно сказывается на развитие спорта в вузах нашей страны.

Выявление сближения признаков и функций целей, принципов, методов, средств, форм и условий социального и педагогического управления утверждает, что эффективное использование педагогического управления в развитии спорта среди студентов возможно тогда, когда его цели и задачи подчинены закономерностям социального управления, а принципы и методы - закономерностям целостного образовательного процесса.

Анализ содержания федеральных законов и программ по физической культуре и спорту и других нормативных документов выявил, что занятия спортом получили широкое распространение среди студентов вузов России. Однако развитие самостоятельного спорта среди студентов не могло компенсировать отсутствие физического воспитания как основополагающего и обязательного предмета в учебных планах вузов. Поэтому физическое воспитание было введено как обязательный предмет в учебные планы вузов нашей страны.

Регламентация федеральных требований к деятельности кафедр физического воспитания с целью укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания, развития вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди студентов и отсутствие расчета норм часов учебной нагрузки на подготовку студентов, а также снижение финансовых возможностей по обеспечению эти отдельных видов деятельности стали первопричиной сокращения студенческих спортивных программ в российских вузах.

Стоит отметить, что наблюдается устойчивый рост числа студентов, которые принимают участие в соревнованиях, а также возрастание количества вузов, участвующих в соревнованиях.

Таким образом, практика студенческого спорта, а также программно-нормативные, организационные и финансовые аспекты студенческого спорта в вузах показали наличие фактов, свидетельствующих о развитии соревновательной деятельности студентов.

#### **Список литературы:**

1. Бирюков С.В. Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях страны /С. В. Бирюков// Материалы 4-й Всероссийской научно- практической конференции, г. Воскресенск, 7-8 декабря 2006 г.- М., 2007.- с.24-29.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 312 с.
3. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования. - Москва : Советский спорт, 2008. - 285 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
5. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта: учебник. – М., Советский спорт, 2013. – 392 с.

### **РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ ПСПБГМУ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И. П. ПАВЛОВА**

Гусева О.А.

Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова, Санкт-Петербург.

**Аннотация:** В данной работе затронута актуальная тема развития студенческого спорта. На примере создания новой спортивной секции по академической гребле, доказано, что студенты, ранее не занимавшиеся греблей, за время обучения в университете освоили этот вид спорта и принесли своему вузу не только кубки и медали, но и всероссийскую и международную известность.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, академическая гребля, Европейские студенческие игры.

**Abstract:** This paper deals with the current topic of development of student sports. On the example of creating a new sports section for academic rowing, it is proved that students who have not previously engaged in rowing, during their studies at the University have mastered this sport and brought their University not only cups and medals, but also national and international fame.

**Keywords:** student sports, academic rowing, European student games.

#### **Введение:**

Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» [2] в деле повышения конкурентоспособности российских спортсменов на международной арене одним из основных направлений является развитие студенческого спорта, включая повсеместное создание спортивных клубов образовательных учреждений и оказание им всесторонней поддержки. Именно на базе высших учебных заведений и факультетов физической культуры и спорта рекомендуется создавать центры спортивной подготовки сборных команд по разным видам спорта.

Министерством спорта Российской Федерации разработан [3] Комплекс мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации на 2018–2025 гг. Одним из пунктов является поддержка и развитие студенческого спорта, как базы для подготовки спортивного резерва:

- создание системы поддержки и развития студенческих спортивных клубов.

#### **Организационные особенности студенческого спорта в ПСПБГМУ**

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и спортивного отделений. После периода активной теоретико-методической и общефизической подготовки на I курсе студентам предлагается самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для систематических занятий в процессе обучения в вузе[1].

Сюда входит:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине "Физическая культура" (элективный курс в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении);
- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;
- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри и вневузовских соревнованиях по избранным видам спорта) [4].

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

#### **Причины, тормозящие развитие студенческого спорта**

1. Надо сказать, что далеко не все студенты довольны как условиями проведения занятий, так и существующими нормативами.



Занятия часто неинтересны, кондиции спортзалов, раздевалок и лыжных баз ненадлежащие. А это обстоятельство порождает такое явление, как получение врачебного освобождения.

2. Обычно представительницы прекрасной половины студенчества говорят по этому поводу следующее [5] – вот если бы условия для тренировочных занятий были такими же, как в фитнес-клубах, тогда о непосещении не было бы и речи. Особенно, если можно выбрать желаемую программу: пилатес, йогу, тренажерный зал или аквааэробику.

3. Еще одно слабое звено современного студенческого спорта – недостаточное количество внутренних секций по различным направлениям двигательной активности, например, фитнеса, единоборств, спортивных игр, циклических видов спорта: гребли, велосипеда и других направлений.

### **Создание спортивной секции по академической гребле в ПСПбГМУ**

В 2012 году, в начале учебного года, мастер спорта по академической гребле, старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Гусева Ольга Андреевна воодушевилась идеей создания секции по академической гребле, чтобы передать накопленные знания и опыт заинтересовавшимся ребятам. Вопрос, где же тренироваться, был решён - гребной клуб "Энергия" с радостью пошёл навстречу идее привлечения студентов-медиков в гребной спорт. Так создавалась команда, на тот момент небольшая - 15 человек. Упражнения на гребных эргометрах-концептах, первые соревнования на воде - всё для студентов было в новинку, ведь греблей ребята начали заниматься именно в университете.

24 января 2013 г. произошло очень важное событие, с точки зрения развития российского студенческого спорта – президент страны В. В. Путин встретился лично с представителями студенческих спортклубов и заявил о своей заинтересованности в возрождении студенческого спорта.

Создание секции академической гребли совпало с возрождением студенческого спорта в высших учебных заведениях.

Упорные тренировки, открытие и закрытие очередного водного сезона, походы, лыжные прогулки, тёплые праздничные вечера в компании с тренером - так постепенно дружная семья гребцов выросла до 40 человек и стала называться "СКИФ 1 Мед".

### **Каких же результатов в гребном спорте достигли студенты за 4 года?**

Буквально с нуля девушки сборной, уже неоднократно выигрывающие во всероссийских соревнованиях, с первой попытки заняли 6 место в III Европейских студенческих играх в 2016 году, в г. Загреб, Хорватия. Юноши тоже не подвели – успешно выступили на международной регате в Сплите, из 13 команд в полуфинале пришли на финиш 4-ми! В 2018 году, на IV Европейских студенческих играх, в Португалии, девушки, в составе четвёрки распашной заняли 4 место. Кроме того, на протяжении последних двух лет, 2018 – 2019, сборная

"СКИФ 1 Мед" защищала честь нашей страны, города и Университета на соревнованиях в Милане, Дрездене и Китае.

### **Участие сборной команды ПСПбГМУ им. И.П. Павлова в СГЛ:**

23 сентября 2016 года в Санкт-Петербурге создана Студенческая гребная лига (СГЛ) – сообщество спортсмен-студентов, занимающихся гребным спортом, университетских гребных клубов и вузов, культивирующих гребной спорт. На данный момент СГЛ является организатором более 11 мероприятий в год. Основным проектом является Чемпионат Студенческой гребной лиги, участниками которой являются более 70 вузов из 18 регионов России. Количество человек на каждом мероприятии составляет в среднем 500-700 человек.

Сборная команда девушек ПСПбГМУ трижды становилась победителем зимнего сезона Чемпионата СГЛ: 2018, 2019 и 2020 г. Юноши в 2018 году были – 6-ми. В 2019 – 15 ми. У мужских команд очень большая конкуренция, поэтому, эти результаты отличные.

### **Выводы:**

Достижения студентов ПСПбГМУ им. Павлова в гребном спорте не остались незамеченными. В качестве награды за старания и упорство ребят спонсоры сделали невероятный подарок - академическую лодку 8-ку! Ребята были очень счастливы и даже представить не могли, что у них будет собственная лодка! Ну а как корабль назовёшь - так он и поплывет, поэтому в команде разгорелось обсуждение: "Как же назвать лодку? "Афродита", "Ласточка", "Панакия"...! Нет!" Большинство голосов было принято решение назвать университетскую восьмерку: "СКОРАЯ", чтобы неслась быстрее ветра к новым победам!

Гребля – красивый вид спорта, занятия проходят на водной акватории, академические лодки очень красивые и всегда привлекают внимание окружающих. У ребят появилась мотивация к занятиям, большинство из них старались соблюдать режим учебы и занятий спортом. Это выработало организованность. Гребцы – посвященные делу, дисциплинированные люди. Во многих странах занятия греблей – отличная рекомендация для студентов при поступлении на работу. Это как знак качества. Соревнования студенческих команд проходят в экипажах лодок-восьмерок, где 8 гребцов и один рулевой. В восьмерке важен настрой, трудолюбие, сплоченность. Это самая большая команда, где все должны работать, как единый механизм. Эта привычка - отличный навык для последующей работы в команде по своей специальности. Соревнования восьмерок - кульминация коллективного духа и очень красивое зрелище. Здесь от каждого зависит все.

### **Список литературы:**

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. – М.:Изд. РУДН, 1999. - 13 с.
2. Брюховских Т.В., Шубин Д.А., Матонина О.Г. Студенческий спорт – резерв спорта высших достижений / Известия Тульского

государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. - 134-142 с.

3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: АО «Аспект Пресс». 1995. – 46 с.

4. Физкультура студента. Под редакцией В.И. Ильинича - М: Гайдарики, 2005 г. – 12 с.

5. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов/ Под общ. Ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 93 с.

### СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ БРОСКОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ЛИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ГИМНАСТИКИ

Виноградова А.В.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорт и туризма, Казань

**Аннотация:** Выявлено, собственно, что становление возможности воспроизводить кратковременные и пространственные характеристики перемещения, стремительность двигательной реакции гимнасток высокой квалификации являются ключевыми факторами, содействующими удачливости выполнения бросковых действий в личных упражнениях в художественные гимнастики. Показано, собственно, что внедрение в тренировочный процесс гимнасток персональных и массовых средств тренировки воздействовало на результативность улучшения бросковых действий с предметом.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, личные упражнения, бросковые действия.

**Annotation:** It is revealed that the formation of the ability to reproduce short-term and spatial characteristics of movement, the speed of motor reaction of highly qualified gymnasts are the key factors contributing to the success of performing throwing actions in personal exercises in rhythmic gymnastics. It is shown that the introduction of personal and mass training tools into the training process of gymnasts affected the effectiveness of improving throwing actions with the subject.

**Keyword:** rhythmic gymnastics, personal exercises, throwing actions.

Особенностью композиций личных упражнений в художественные гимнастики считается разнообразие выполнения бросковых действий, где броски предметов, являются одними из неотъемлемых элементов в композициях. Сложность выполнения бросковых действий зависит от способа броска и ловли предмета, трудностей движения телом, которые выполняются во время броска, полета предмета и ловли [2]. Следовательно, выявление специальных средств тренировки бросковых действий с предметом в личных упражнениях является актуальным в

процессе повышения уровня технической подготовленности гимнасток и, как следствие, способствующие повышению стабильности их выполнения.

**Цель исследования:** выявить специальные средства тренировки бросковых действий в личных упражнениях в художественные гимнастики.

#### Методы и организация исследования.

С целью выявления факторов, влияющих на успешность исполнения бросковых действий в личных упражнениях, было проведено анкетирование тренеров, специализирующиеся в области художественной гимнастике, имеющих рабочий стаж от 3х лет и более.

При обработке анкет с использованием 5-ти балльной оценочной шкалы было выявлено, что чаще всего (средний балл 4,6) ошибки совершаются гимнастками при выполнении бросковых действий в момент рисков, менее часто (средний балл 3,3) при элементах мастерства с высокоамплитудным бросковым действием, реже – при выполнении элементов мастерства малоамплитудных бросковых действий (средний балл 2,9). Наиболее частых причинах потери предмета во время выполнения рисков, большинство специалистов отметили такую ошибку как неточная траектория полета предмета (средний балл 4,4).

В структуру занятий экспериментальной группы были интегрированы личные и массовые способы, направленные на развитие специально – двигательных качеств гимнасток, таких как двигательная реакция, ориентация в пространстве и времени, а также способствующие повышению стабильности выполнения бросковых действий в личных упражнениях. Внедрение лишь простых составляющих броска и ловли предметов не разрешает гимнасткам гарантировать подобающую степень подготовки и стабильности при выполнении бросковых действий.

Для определения эффективности средств тренировки бросковых действий без зрительного контроля с различными видами многоборья в художественной гимнастике был проведен педагогический эксперимент.

Визуализация в спорте - это методика обучения, которая является частью науки психологии спорта. Метод визуализации - это комплекс психологических приемов, направленных на воссоздание и управление зрительными образами во внутреннем пространстве [1]. Спортсменки наглядно представляли в своем воображении последовательность своих движений, стараясь достичь «идеального образа» в выполнении бросков с вращательными движениями во время полета предмета и частичной потерей визуального контроля.

Для выполнения броскового действия с частичной потерей визуального контроля предмета и вращательными движениями под броском (риск), предоставлялось 6 попыток в каждом виде многоборья (обруч, мяч, булавы, лента). На протяжении одного месяца в основной части тренировочных занятий экспертами высокой квалификации оценивалось выполнение элементов с фиксацией технических ошибок

согласно всем пунктам правил соревнований (Правила соревнований по художественной гимнастике 2017-2020г.)

Проведенные нами исследования выявили особенности выполнения бросковых элементов в сочетании с вращательными движениями и частичной потерей визуального контроля за предметом в различных видах многоборья. Так, самое большое количество грубых ошибок (сбавка 0,7 балла) при выполнении бросков повышенной трудности гимнастики 13-14 лет, экспериментальной группы допускают в упражнении с мячом 35,35 и 23,00%, наименьшее в упражнении с лентой 29,00 и 13,35%. В упражнении с обручем данные показатели составили 33,85 и 20,90%, а в упражнении с булавами 30,65 и 17,00%. (табл.1). Наибольшее количество крупных ошибок (сбавка 0,5 балла) у гимнасток младшей подгруппы (13-14 лет) зафиксировано в упражнении с булавами – 40,00%, с обручем и лентой около 38,00%, а в упражнении с мячом 36,50%. Характерной особенностью выполнения динамических элементов с броском и двумя вращениями на первом этапе нашего исследования является отсутствие мелких ошибок (сбавка в 0,1 балла) у гимнасток 13-14 лет и значительное количество грубых и крупных ошибок.

Таблица 1 – Показатели технических ошибок в отдельных видах многоборья

| № | Сбавка и | Виды многоборья |     |               |     |               |     |               |     |
|---|----------|-----------------|-----|---------------|-----|---------------|-----|---------------|-----|
|   |          | Обруч           |     | Мяч           |     | Булавы        |     | Лента         |     |
|   |          | x±m             | V % | x±m           | V % | x±m           | V % | x±m           | V % |
| 1 | 0,1      | -               | -   | -             | -   | -             | -   | -             | -   |
| 2 | 0,3      | 5,50±0,4<br>5   | 36  | 5,66±0,4<br>6 | 36  | 5,87±0,4<br>5 | 35  | 6,53±0,4<br>8 | 33  |
| 3 | 0,5      | 7,63±0,3<br>1   | 18  | 7,30±0,3<br>7 | 22  | 8,00±0,3<br>5 | 19  | 7,67±0,3<br>5 | 20  |
| 4 | 0,7      | 6,77±0,3<br>7   | 24  | 7,04±0,3<br>2 | 20  | 6,13±0,5<br>0 | 36  | 5,80±0,5<br>5 | 42  |

Для повышения надежности выполнения бросковых элементов в соревновательных комбинациях с различными видами многоборья гимнасткам необходимо сочетать в тренировочном процессе средства художественной гимнастики с методом визуализации. При этом спортсменка должна представить точный мысленный образ движения. Предложенную методику мы рекомендуем использовать в основной части занятия в разделе предметной подготовки.

Особое внимание в тренировочном процессе при выполнении бросковых элементов без визуального контроля необходимо уделить мячу, так как этот предмет многоборья художественной гимнастики имеет

упругую фактуру, и спортсменки в работе с ним допускают наибольшее количество грубых ошибок.

Для успешного выполнения бросковых элементов с частичной потерей визуального контроля за предметом необходимо добиваться от гимнасток четкого соблюдения пространственно - временных параметров, так как особую трудность вызывает невозможность выполнения любых коррекционных действий спортсменки во время ловли предмета.

#### Список литературы:

1. **Андреева, Н.О.** Совершенствование методики обучения технике бросков и ловли гимнастических предметов на этапе специализированной базовой подготовки / Н.О. Андреева – Текст: непосредственный // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С 3-5.
2. **Винер, И.А.** Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / И. А. Винер, Р.Н. Терёхина. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 15-18.

#### СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОСТАВА ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Данилов М.С.<sup>1</sup>, Иванов В.Г.<sup>2</sup>, Яичников И.К.<sup>3</sup>

НГУ им. П.Ф. Лесгафта<sup>1</sup>, Политехнический Университет Петра Великого<sup>2</sup>, Государственный Университет<sup>3</sup>, Санкт-Петербург, РОССИЯ

**Аннотация:** формирование состава футбольной команды по результатам предварительного психофизиологического тестирования спортсменов в авторском выборе контролируемых параметров создало тактико-техническое превосходство над командами, сформированными в традиционных спортивно-педагогических алгоритмах.

**Ключевые слова:** футбол, психофизиология.

**Summary:** the creation of football first team by results of preliminary psychophysiological athlete testing under the author's choice of controlled parameters ensured tactical and technical superiority over the teams created in traditional coaching method of approaching

**Keywords:** football, psychophysiology.

Наиболее выразительным, зрелищным элементом игровых комбинаций в футболе можно считать тактические приемы создания динамического численного преимущества на поле «...Создание численного преимущества на отдельном участке поля - это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в

единоборстве или с помощью комбинаций. ... [10]». «Цель большинства атакующих комбинаций — выведение партнера на активное свободное место ради взвинчивания темпа игры и в интересах решения какой-то тактической задачи. Этой цели и служит комбинация «стенка» в разных вариантах. [5, 6]». По нашим наблюдениям, однако, исключительно численного превосходства для успешной реализации тактической игровой комбинации явно недостаточно. Закономерное преимущество сплоченного «меньшинства» в противостоянии численно преобладающему противнику, обнаруженное в наших спортивно-педагогических исследованиях [10], с очевидностью проявляется в наличии некоего психологического фактора.

**Целью нашего исследования** явился поиск взаимосвязи игрового преимущества футбольной команды, сформированной отбором по результатам целенаправленного психофизиологического тестирования спортсмена, с успешным противодействием команде, организованной в традиционной спортивно-педагогической парадигме.

**Материал и методы исследования.** Исследование проводилось с участием 22 юношей-студентов 18-20-летнего возраста с допуском Спортивного Диспансера в рекомендациях Комиссии по Этике.

Формировалось три команды в составе каждой по три полевых игрока и один вратарь. На спортивной площадке в разметке гандбола игра-соревнование проводилась в формате мини-футбола следующим образом: в трех таймах по пять минут с перерывом в одну минуту две команды, основные, «комплектные» – «формат «А» и «формат «В», получали каждая свои ворота, а третья команда, дополнительная, «некомплектная» – «формат «С», играла без вратаря и без своих ворот.

По результатам предварительного психофизиологического тестирования [9] из общего состава участников исследования – двадцати двух юношей, в состав одной из трех команд отбирались только те спортсмены, у которых на дни турнира физиологический многодневный физический ритм [7, 9] определялся в фазе  $50-120^\circ$ , коэффициенты теста САН определялись как «С = 5,8-6,5», «А = 5,5-6,4», «Н = 5,2-6,0» [9, 10], коэффициенты теста Спилбергера-Ханина определялись как - Коэффициент «Личностной Тревожности, 30-34» и «Реактивной Тревожности, 28-31» что советует модусу успешности активного поведенческого позиционирования индивида [9, 10]. Таким способом организованной команде априори создавалось некое конкурентное преимущество [10] перед остальными командами и давалось обозначение «Привилегированная команда».

Регламент одной игры заключался в следующем: в первом тайме - команда формата-С играла совместно с командой формата-А против второй основной команды формата-В, т.е. шесть игроков против трех; во втором тайме наоборот – команда формата-С играла совместно с командой формата-В-против второй основной команды формата-А; по результатам двух таймов та команда из формата «А» и «В», которая пропустила в свои ворота наибольшее количество мячей, выбывала из игры с результатом «Поражение»; в третьем тайме команда формата-С

получала ворота и вратаря; та команда из состава последних двух, которая забила наибольшее количество мячей по результатам всех трех таймов, становилась «Победителем» соревнования, а оставшейся команде доставался результат «Поражение».

Три игры образовывали один турнир, причем все три игры проводили с интервалом 1-2 дня с той целью, чтобы каждая из трех команд неизменного состава имела возможность играть в формате «С». Всего в одном «Чемпионате» проводилось три турнира с интервалом 1-2 недели осеннего семестра для того, чтобы психофизиологические характеристики участников естественным образом успевали смещаться по фазам и значениям. Таким способом состав команд в каждом турнире обновлялся по причине тестирующего (выше представленного) отбора в формат «Привилегированной» команды. В пределах каждого турнира на все три игры состав каждой команды оставался неизменным, но команда Привилегированного состава в каждой игре данного турнира перемещалась поочередно в игровые форматы «основной» и «дополнительный».

Полученные данные обрабатывались статистически в пакете “Statistica 6.0” с оценкой достоверности отличий по непараметрическому критерию «*Критерий Знаков*» при уровне значимости  $P \leq 0,05$ ,  $K3$  [9].

**Результаты исследования и заключение.** Таким образом, спортивно-педагогическое тестирование создававшегося преимущества футбольной команды производилось не только в формате традиционного противопоставления одной команде другой, не только в условиях безусловного численного преимущества противника, но еще жестче – в условиях зачета поражения отдельно по максимуму пропущенных в ворота мячей, а победы только по максимуму забитых мячей, да еще, важно, и в ситуации отсутствия собственных ворот у одной из команд.

В данных *таблицы 1* суммарно представлены полученные результаты.

*Таблица 1*

**РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ КОМАНД  
В ЧЕМПИОНАТЕ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

| Последовательность турниров   | Турнир 1 |       |       | Турнир 2 |       |       | Турнир 3 |       |       |
|-------------------------------|----------|-------|-------|----------|-------|-------|----------|-------|-------|
|                               | 1 «А»    | 2 «В» | 3 «С» | 1 «А»    | 2 «В» | 3 «С» | 1 «А»    | 2 «В» | 3 «С» |
| «Привилегия» - порядок в игре | 1 «А»    | 2 «В» | 3 «С» | 1 «А»    | 2 «В» | 3 «С» | 1 «А»    | 2 «В» | 3 «С» |
| Второй тайм «Поражение»       | «В»      | «А»   | «В»   | «В»      | «А»   | «В»   | «В»      | «А»   | «А»   |
| Третий тайм «Поражение»       | «С»      | «В»   | «А»   | «А»      | «С»   | «А»   | «А»      | «С»   | «В»   |
| Третий тайм «Победитель»      | «А»      | «С»   | «С»   | «С»      | «В»   | «С»   | «С»      | «В»   | «С»   |

**Пояснения к табл. 1.** «Привилегия» - порядок игры»: 1 «А» - в первой игре данного турнира команда основного, «комплектного» формата «А» играет в «Привилегированном» составе, 2 «В» - также для команды «В» во второй игре и т.д.

Остальные пояснения даны в тексте.

Как видно по данным последней строки *Табл.1*, достоверным ( $P \leq 0,05$ ,  $K3$ ) игровым преимуществом в «Привилегированном» составе

обладает команда, вынужденная по условиям игры находиться в максимально «стрессогенном» игровом формате. Это можно расценить экспериментальным подтверждением тезиса о том, что работа с психологическим фактором, как с начинающими футболистами, так и со спортсменами-разрядниками, является в равной мере важной, и с формированием у спортсменов тактико-технического мастерства, общей и специальной физической работоспособности, выносливости [1, 3, 4, 5].

И, тем не менее, организация «Привилегированного» состава одной из двух команд, «А» (см. предпоследнюю строку *Табл.1*) дало очевидное преимущество ( $P=0,05$ ,  $K3$ ) над другой такой же командой «В», т.к. у «А» команды образовался результат «Поражение» по недобору забитых голов, тогда как у «В» команды – по максимуму пропущенных мячей.

Возможно продолжение, в дополнение к выявленным нами закономерностям, селекции наиболее подготовленных спортсменов по признаку выносливости [5] или скоростно-силовых характеристик опорно-двигательного аппарата лабораторными методами [4], а также подобное формирование команды-противника [1, 2, 10] особенно с учетом характеристик индивидуального эндогенного года [7, 8], будет способствовать развитию более продуктивной парадигмы тренерской работы.

#### Список литературы.

1. Нифонтов, М.Ю. Особенности комплексного отбора в футболе на основе диагностики психологических качеств/ М.Ю. Нифонтов, М.С. Данилов// Культура физическая и здоровье. - №2.- 2018.- С.148-149.
2. Нифонтов, М.Ю. Психологические спортивно важные качества, определяющие результативность футболистов/ М.Ю. Нифонтов// Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - №5.- 2018.- С.381-383.
4. Самсонова, А.В. Оценка скоростно-силовых способностей студентов-футболистов посредством различных методов/ А.В. Самсонова, М.А. Утеганова, М.Ю. Нифонтов, И.Э. Барникова// Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - № 5.- 2019.- С.213-217.
5. Стеблев, А.А. Исследование влияния различных физических упражнений на развитие выносливости у футболистов/ А.А. Стеблев, Г.Е. Никитин, Е.М. Акимова, Н.В. Безрученко// Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – № 5.- 2019.- С.334-337.
6. Техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности [Электронный ресурс]. - <http://poznayka.org/s86140t1.html>.- (дата обращения: 6.11.2017)
7. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте/ В.И. Шапошникова // М.: Физкультура и спорт.- 1984. - 159с.
8. Шапошникова, В.И. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея/ В.И. Шапошникова, М.А. Рубин, Л.В. Михно// М.: Советский спорт.- 2013. - 68с.

9. Яичников, И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем/ И.К. Яичников// НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. 2009.- 54с.

10. Namazov, A.K. Cognitive coaching under university educational technologies/ A.K. Namazov, V.G. Ignatov, L.V. Shamraj, I.K. Yaichnikov// In: Professional Culture of the Specialist of the Future, 18th PCSF 2018; The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences, EpSBS, Future Academy ISSN: 2357-1330; <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.120>.

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У РЕГБИСТОВ 17-18 ЛЕТ

Колесников М.Б.

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Аннотация:** В проведенном исследовании предполагалось, что применение кругового метода тренировки с регламентированным временем восстановления позволит повысить показатели развития специальной выносливости у регбистов 17-18 лет. Развитие специальной выносливости у регбистов 17-18 лет осуществлялось при организации тренировочных занятий в форме круговой тренировки. Задания для развития специальной выносливости предполагают прохождение пяти станций, отдых между станциями 30 секунд. Контроль показателей проводился в ходе повторного спортивно-педагогического тестирования. После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе показатели имеют положительную динамику.

**Ключевые слова:** специальная выносливость, регби, тренировочный процесс, средства.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Средствами развития специальной выносливости являются такие упражнения, где выносливость проявляется в специфической форме, при достаточно значительной мобилизации функциональных возможностей организма [2, 4].

Для развития специальной выносливости также целесообразно использовать специально-подготовительные упражнения [1].

Для воспитания выносливости комплексного характера в большей мере подходят разновидности круговой тренировки, которые строятся в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности [3,5].

Для развития специальной выносливости у регбистов 17-18 лет необходима конкретизация средств и методов развития этих качеств в ходе тренировочного процесса.

Предмет исследования: средства и формы организации тренировочного процесса при развитии специальной выносливости у регбистов 17-18 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение кругового метода тренировки с регламентированным временем восстановления позволит повысить показатели развития специальной выносливости у регбистов 17-18 лет.

Цель исследования: Развитие специальной выносливости у регбистов 17-18 лет на основе включения тренировочный процесс заданий в виде специальных упражнений, проводимых в форме круговой тренировки.

Задачи исследования: 1. Определить показатели развития специальной выносливости у регбистов. 2. Составить задания в виде специальных упражнений, проводимых в форме круговой тренировки, для развития специальной выносливости у регбистов 17-18 лет. 3. Определить динамику показателей развития специальной выносливости у регбистов 17-18 лет за период эксперимента.

Методы исследования: 1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников. 2. Спортивно-педагогическое тестирование. 3. Педагогический эксперимент. 4. Методы математической обработки результатов исследования.

Новизна работы заключается в том, что в ней конкретизированы средства развития специальной выносливости у регбистов 17-18 лет в виде специальных упражнений, проводимых в форме круговой тренировки.

Спортивно-педагогическое тестирование проводилось для решения первой задачи исследования. Тестирование предусматривало выполнение трех контрольных упражнений для определения показателей выносливости регбистов 17-18 лет: 6-минутный бег (расстояние, м.); челночный бег 10x10 метров (с.); сгибание, разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

Результаты проведенного тестирования свидетельствуют, что показатели выносливости регбистов в каждой из двух групп, участвующих в тестировании, не имеют статистически достоверные различий на уровне значимости 0,05 в каждом тесте. Показатели в группах соответствуют среднему уровню развития в соответствии с критериями оценки каждого контрольного упражнения (теста). Поэтому группы, участвующие в исследовании, можно считать однородными по показателям выносливости.

Для решения второй задачи исследования нами были составлены задания в виде специальных упражнений, проводимых в форме круговой тренировки. Задания для развития специальной выносливости предполагают прохождение пяти станций, отдых между станциями 30 секунд. На первой станции выполняется упражнение - поднятие туловища, из положения лёжа; на второй станции - прыжки со скакалкой; на третьей станции - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; четвертая станция – приседания; пятая станция – пробегания отрезков дистанции с ускорением. Задания направлены на развитие скоростно-силовой выносливости, прыжковой выносливости, скоростной выносливости. При

выполнении заданий на станциях нами было определено время выполнения заданий на каждой станции 40 секунд.

При определении дозировки выполнения упражнений и времени отдыха в исследовании мы опирались на заключение, что при интервальных упражнениях с субкритическими и критическими скоростями уменьшение интервалов отдыха делает нагрузку аэробной. При надкритических скоростях передвижения и интервалах отдыха, сокращение интервалов отдыха увеличивает долю анаэробных процессов, и делает нагрузку анаэробной [3].

Экспериментальная группа выполняла задания для развития специальной выносливости в форме круговой тренировки. Эти задания выполнялись на каждом тренировочном занятии, которые проводились 3 раза в неделю. Педагогический эксперимент проводился два месяца, в нем приняли участие 10 юношей.

После проведения педагогического эксперимента было проведено повторное спортивно-педагогическое тестирование. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение показателей специальной выносливости в экспериментальной группе до и после проведения педагогического эксперимента (n=10)

| Контрольные упражнения                              | Группа «Э» до | Группа «Э» после | t-критерий Стьюдента* | Заключение о различии |
|---|---------------|------------------|-----------------------|-----------------------|
| 6-минутный бег (расстояние, м.)                     | 1261±109      | 1311±109         | 2,48337               | p≤0,05                |
| Челночный бег 10x10м. (с.)                          | 29,6±1,26     | 29,1±1,27        | 1,95223               | p>0,05                |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 30,3±5,3      | 34,5±5,7         | 4,26159               | p≤0,05                |

\*Т-критическое 2,262

Результаты тестирования, представленные в таблице 1, свидетельствуют, что показатели в экспериментальной группе имеют статистически достоверные различия в двух контрольных упражнениях. В экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента определена положительная динамика показателей. Выявлен следующий прирост показателей в экспериментальной группе: в первом тесте 50 м. (3,81%); во втором тесте 0,5 с. (1,68%); в третьем тесте 4,2 раз (13,8%). Прирост в контрольной группе составил: в первом тесте 21 м. (1,68%); во втором тесте 0,4 с. (1,97%); в третьем тесте 3,0 раз (10,2%).

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. До проведения педагогического эксперимента показатели специальной выносливости у регбистов 17-18 лет двух групп соответствуют среднему уровню. Группы являются однородными по определяемым показателям выносливости.

2. Развитие специальной выносливости у регбистов 17-18 лет целесообразно осуществлять на основе заданий, выполняемых при организации работы в форме круговой тренировки. Для выполнения заданий в форме круговой тренировки целесообразно планировать пять станций и отдых между станциями 30 секунд.

3. Эффективность предложенного подхода подтверждена результатами педагогического эксперимента. Выявлен следующий прирост показателей: в первом тесте 50 м. (3,81%); во втором тесте 0,5 с. (1,68%); в третьем тесте 4,2 раз (13,8%). В контрольной группе статистически достоверных различий показателей тестирования до и после проведения педагогического эксперимента не выявлено.

#### Список литературы:

1. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для физкультурных вузов / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - 3-е издание, переработанное и дополненное. - Москва: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. - 544 с. - (Корифей спортивной науки).

3. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 203 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

5. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. - М.: Владос, 2004. - 321 с.

### ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Данилов М.С.<sup>1</sup>, Спиринов В.Д.<sup>1</sup>, Яичников И.К.<sup>2</sup>

НГУ им. П.Ф. Лесгафта<sup>1</sup>, Государственный Университет<sup>2</sup>  
Санкт-Петербург, РОССИЯ

**Аннотация:** выявлена взаимосвязь физической работоспособности и психоэмоциональной выносливости футболистов прямым тестированием и показаны примеры ее использования для управления оперативно-тактической инициативой спортсменов в динамике матча.

**Ключевые слова:** футбол, психофизиология.

**Summary:** the interrelation of physical working capacity and psychoemotional endurance of football players is revealed by direct testing; this phenomenon is

useful for management of an operational and tactical initiative of athletes in dynamics of a match.

**Keywords:** football, psychophysiology.

В перечне спортивно-игровых состязаний футбол можно отнести к разновидности, предъявляющей наиболее интенсивные физические нагрузки на организм человека. «... Отличительной и важной особенностью тренировочного процесса у футболистов является то, что в большей степени объём нагрузок носит специализированный характер, и в качестве основных и приоритетных средств в подготовке используют групповые и командные упражнения. В этих условиях индивидуализировать тренировочный эффект зачастую очень сложно, что и обуславливает возможность, а также, необходимость применения технологии индивидуального методического подхода в построении тренировочного процесса в целом... [2]».

Индивидуальные тактико-технические характеристики каждого футболиста, реализованные в согласованных действиях, образуют в каждом эпизоде матча неповторимое целое, ведущее к победе. «... Функциональные структуры играющих команд образованы функциональными отношениями между ролевыми обязанностями спортсменов. Эти отношения формируют определенные роли в группы для совместного решения тактических задач. Внутри каждой группы возникают специфические отношения, выделяющие ее из остальных. Каждая подобная группа связана определенными отношениями со всеми остальными группами собственной команды, объединяющими их для выполнения тактических действий, а также с соперниками в целях реализации задач игры в целом. ... [4]».

Психологические спортивно важные качества, определяющие результативность футболистов, являются тем звеном, которое интегрирует в победный результат волю спортсмена, команды, тренера [1,4,8]. Экспресс метод, разрабатываемый нами тестирующей психологической предикции файтинг-креативности спортсмена непосредственно в соревновательном мезоцикле тренировок [3,6,8], дает возможность, и спортсмену, и тренеру в *real-time* режиме эффективнее управлять ходом матча.

**Целью настоящего исследования** явился поиск подходов к оценке психофизиологической готовности футболиста к выполнению физических нагрузок различной мощности непосредственно на момент оперативного тестирования в масштабе реального времени.

**Материал и методы исследования.** Исследование проводилось в осеннем семестре с участием 28 юношей-студентов 18-20-летнего возраста с допуском Спортивного Диспансера к выполнению физических нагрузок в рекомендациях Комиссии по Этике.

Тестирующая физическая степ-нагрузка создавалась восхождением на ступеньку высотой 0,4м; регламент тест-нагрузки «**ФОРСТЕП**» [6,7] включал в себя четыре нагрузки длительностью пять минут каждая с четырехминутными восстановительными периодами; темп восхождения на ступеньку в первой нагрузке равнялся тридцати циклам, в остальных – двадцати циклам; пульс на левой лучевой артерии измерялся в исходном

периоде за 1 мин, во время восстановительных периодов в течение последних 10сек каждой из четырех минут каждого восстановительного периода; после прекращения нагрузки пульс измерялся в первой и десятой минуте восстановления. Представленный регламент позволял вычислять показатель *PWC170* и *IGST* [7], коэффициент утомления *Ky* [6,7].

Перед выполнением нагрузки **ФОРСТЕП** проводилась оценка психологического статуса спортсмена в «Шкале ПсихоЭмоционального Самопозиционирования Индивида – «Тест ШПЭСИ» посредством разработанного аппаратно-программного комплекса «Eight-Choice-Color – «ECC-1,0» [3]; в основу интерпретации полученных таким способом результатов брались базовые положения парадигмы обширной констелляции т.н. «Теста Люшера», взаимодополнительно проявляющих векторную последовательность психо-эмоционального состояния человека в его текущих оперантных отношениях с постоянно меняющимися событиями окружающей среды на текущем отрезке онтогенеза [5,7]. Многолетняя успешная практика применения теста **ШПЭСИ** в получении предикторных рекомендаций построения, формирования конкретных тактико-технических спортивно-педагогических конструкций непосредственно в «полевых», а не лабораторных условиях, делает целесообразным его применение в широком спектре не только профессиональных, но и бытовых коллизий; получаемая спортсменом таким способом ориентировка в своих текущих «Приоритетах Самореализации» и в «Способах Достижения Заданного Результата» процедурно осуществляется клавиатурным выбором предпочитаемой последовательности цветов «*a-синий, b-зеленый, c-красный, d-желтый, e-фиолетовый, f-коричневый, g-черный и h-серый*» и последующим анализом текущего состояния, а также по базе данных относительно полезности использования предикций успеха самореализации в предыдущих спортивных поединках своих, а также соратников по футбольной команде, причем референтное индивидуальное позиционирование базово соответствует последовательности «*a>b>c>d>e>f>g>h*» [3].

Полученные данные обрабатывались статистически в пакете “Statistica 6.0” с оценкой достоверности отличий по непараметрическому критерию «Критерий Знаков» при уровне значимости  $P \leq 0,05, K3$  [7].

**Результаты исследования и заключение.** По результатам выполнения физической нагрузки **ФОРСТЕП**, из общего числа участников 28 студентов, характеризующихся «Индексом Кетле» в пределах 22,9-23,4, можно выделить ( $P \leq 0,05, K3$ ) три группы – «**группа-I**» (11 спортсменов) с отличными показателями физической работоспособности: показатель *PWC170* равный 17,2 кг\*м/мин/кг, *IGST* равный 89,9, *Ky* равный 6,6; «**группа-II**» (10 спортсменов) с хорошими показателями физической работоспособности: показатель *PWC170* равный 16,3 кг\*м/мин/кг, *IGST* равный 80,2, *Ky* равный 5,7; «**группа-III**» (7 спортсменов) с удовлетворительными показателями физической работоспособности - показатель *PWC170* равный 15,4 кг\*м/мин/кг, *IGST* равный 70,4, *Ky* равный 3,8.

По суммарным результатам в тесте **ШПЭСИ**, в *real-time* рекомендациях для оперативно-тактических перестроений непосредственно в динамике матча самими футболистам, представлены следующие результаты по всем трем группам: «**группа-I**», «*c>b<a>d>e>f>g>h*» - доминирование в приоритете самореализации «*Агрессивное исполнение очевидно принятого решения самоутверждением через признание*», в способе самореализации «Очевидное, иррациональное избегание принятия решений»; «**группа-II**», «*b>c<a>d>e>f>g<h*» - доминирование в приоритете самореализации «*исполнение явно принятого решения и затаенно*», в способе самореализации «*чувственная самореализации в мистической близости субъекта и объекта*»; «**группа-III**», «*d>g<e<b>d>a<f<h*» - доминирование в приоритете самореализации «*бескомпромиссное отстранение от принятия решений*», в способе самореализации «*через экстремальные формы поведения*». Таким образом, первая и вторая группы, при некоторых различиях в психоэмоциональном позиционировании на текущем отрезке онтогенеза, вполне сопоставимы друг с другом ( $P \geq 0,05, K3$ ), но обе достоверно отличаются ( $P \leq 0,05, K3$ ) от третьей группы.

Итак, в однородной, сопоставимой по физическому развитию, спортивно-техническому потенциалу группе футболистов, тестированием, однако, выявлено наличие двух подгрупп, различающихся по физической работоспособности, причем различие обнаруживается также и в их психофизиологическом потенциале, психоэмоциональном состоянии. Здесь нужно напомнить, что перечень свойств разработанного нами теста **ФОРСТЕП** максимально соответствует тому мощному каскаду реальных физических нагрузок, которые испытываются спортсменом на футбольном поле во время матча [6,7]. Еще одно ценное свойство цветопреферентного тестирования – это его относительная «инерционность»; результаты, получаемые тестированием цветовыми стимулами, характеризуют психоэмоциональное состояние испытуемого на отрезке времени несколько месяцев до и после даты тестирования [3,6]. Следовательно, результаты экспресс тестирования (5мин) в тесте **ШПЭСИ**, полученные непосредственно в день соревнования, дают возможность полезной экстраполяции и в отношении состояния физической работоспособности спортсмена. Практика показывает, что ориентировка тренера на выше представленные материалы позволяет ему эффективнее управлять тренировочным процессом, а также организацией работы команды в матче.

#### Список литературы.

1. Нифонтов, М.Ю. Особенности комплексного отбора в футболе на основе диагностики психологических качеств/ М.Ю. Нифонтов, М.С. Данилов// Культура физическая и здоровье. - №2.- 2018.- С.148-149.
2. Стеблев, А.А. Исследование влияния различных физических упражнений на развитие выносливости у футболистов/ А.А. Стеблев, Г.Е. Никитин, Е.М. Акимова, Н.В. Безрученко// Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта.– № 5.- 2019.- С.334-337.



3. Суханов, Н.С. Спортивно-педагогический формат индивидуализации учебно-тренировочного занятия в инжиниринге медико-биологического контроля/ Н.С. Суханов, Т.М. Сереброва, И.К. Яичников// Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник научных трудов/ СПб. Изд-во Политехи, ун-та.- 2017.- С.439-445.

4. Техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности [Электронный ресурс]. <http://poznayka.org/s86140t1.html> (дата обращения: 6.11.2017)

5. Шапошникова, В.И. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея)/ В.И. Шапошникова, М.А. Рубин, Л.В. Михно// М.: Советский спорт.- 2013.- 68с.

6. Яичников, И.К., Данилов, М.С., Лотоненко, А.А. «ФОРСТЕП» в подготовке футболистов// Культура физическая и здоровье.- №3.- 2010.- С.49-56.

7. Яичников, И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем: учеб.-метод. Пособие// И.К. Яичников/ СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 54с.

8. Namazov, A.K. Cognitive coaching under university educational technologies| / A.K. Namazov, V.G. Ignatov, L.V. Shamraj, I.K. Yaichnikov // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS Future Academy. <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.120/18th PCSF 2018>.

## ДОПИНГ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Ларионов С.С.

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Санкт-Петербург

**Аннотация:** В данной статье автором рассматривается одна из ключевых проблем современного студенческого спорта – допинг. Целью статьи является раскрытие допинга в разных его аспектах, выявление последствий его употребления для спортсмена-студента, а также обозначение возможных путей решения данного вопроса.

**Ключевые слова:** допинг, студенческий спорт, последствия, пути решения.

Многие развитые и активно развивающиеся страны с каждым годом все больше и больше уделяют внимание развитию спорта в его различных аспектах, и Российская Федерация не является исключением. В 2014 году по Постановлению Правительства РФ N 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации» была разработана федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы». Одним из основных направлений данной программы является развитие студенческого спорта, целью которого является не только привлечение все большего количества

студентов к занятию спортом, тем самым повышая их здоровье, но и развитие профессионального спорта на основе студенческого, благодаря набору хорошо подготовленных спортсменов из различных образовательных организаций, в которых будущий спортсмен не только получает высшее образование по своей специальности, но так же и подготавливается к возможному будущему в спорте, как основной его деятельности. Но в связи с большой конкуренцией среди обучающихся-спортсменов и доступностью многих препаратов, многие студенты, чтобы быстрее набирать лучшие свои формы и показывать всё, на что они способны, начинают прибегать к допингу. В связи с разработкой программы по развитию спорта данная тема становится все более популярной.

Для того, чтобы более четко понять все аспекты данной темы, хотелось бы изначально обратиться к определению самого понятия «допинг». Как утверждает Федорович С.В. «допинг – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния» [3]. Существуют многочисленные причины применения студентами допинга при подготовке к различным соревнованиям, но самая основная состоит в том, что без дополнительных препаратов, повышающих активность, выносливость и стимулирующих психический тонус, обучающимся сложно добиться определенных успехов в спортивных соревнованиях, а иногда даже просто закрепиться в составе основной студенческой команды (если это групповой спорт, например, хоккей). Возможно, специальные фармакологические средства и окажут нужное студенту влияние, его возьмут на соревнования или он станет основным игроком команды. Но что будет дальше? Допинг – это лишь мимолетный успех студента-спортсмена, ведь через определённое количество времени, во-первых, организм студента будет истощен, а во-вторых, при сдаче пробы на допинг-тест он окажется положительным и произойдет исключение спортсмена из соревнований. В таком случае все усилия студента окажутся бесполезными, и в его арсенале вместо кубков и наград останутся лишь отрицательные последствия от употребления допинга, а их не мало. Так, например, «у представителей тяжелой атлетики, культуризма, бегунов на короткие дистанции, пловцов в результате использования анаболиков, амфетамина, диуретиков происходят резкие изменения обмена веществ, гормонального фона» [4]. Если говорить в целом, то допинг оказывает разнообразное негативное влияние на организм человека, которое может привести даже к его смерти. Такое влияние «складывается из токсического эффекта (т.е. отравления) жизненно важных органов, прежде всего печени, грубых нарушений

обмена веществ, поражения эндокринной и половой систем, заболеваний сердечно-сосудистой, мочеполовой и других систем, выраженных психических нарушений» [4].

Важно отметить и правовой аспект данной темы. Студенты-спортсмены, которые употребляют допинг, самостоятельно несут ответственность за то, что находится в их организме. Каждый студент должен понимать, что «для установления факта НАДП необязательно доказывать умысел, вину, халатность или знание об использовании со стороны спортсмена. Это так называемый принцип объективной ответственности, принятый в антидопинговом кодексе Международного олимпийского комитета (МОК) и в подавляющем большинстве антидопинговых правил» [2]. Не следует забывать, что употребление допинга влечет за собой не только лишение права дальнейшего участия студента в соревнованиях как международного, так и внутригосударственного уровней и лишение его наград, полученных в период употребления, но и влечет собой применение к лицу, нарушившего закон административную ответственность. Так, например, часть 1 статьи 6.18 кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации содержит следующее положение: «умышленное нарушение спортсменом установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним, выразившееся в использовании или попытке использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода (за исключением случаев, если в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте осуществление указанных действий не является нарушением антидопинговых правил, а также случаев, предусмотренных частью 2 настоящей статьи и статьями 6.9, 20.20 и 20.22 настоящего Кодекса), влечет наложение административного штрафа в размере от тридцати тысяч до пятидесяти тысяч рублей» [1].

Нельзя не сказать и об этическом аспекте данного вопроса. Следует понимать, что спорт на протяжении всего своего существования ассоциировался с честной борьбой между спортсменами. Всем известная поговорка гласит: «главное - не победа, а участие». Как смешно и примитивно бы это не звучало, но в данном вопросе она является очень кстати. Спортсмены-студенты для достижения своей цели пытаются обмануть своих коллег, таких же студентов, как и они, которые возможно во много раз больше работали над достижением своей цели нежели студент, который принимал препараты, и были более достойны этой победы, но проиграли лишь потому, что вели «честную игру», соблюдая все правила как профессионального, так и студенческого спорта. Прежде всего, каждый студент-спортсмен должен проявлять уважение к своему коллеге и уважение к его труду. Также немаловажным аспектом является то, что любой спорт должен приносить радость и удовольствие как студентам, которые соревнуются между собой, так и зрителям, которые наблюдают данное соревнования. Употребляя различные средства, у

спортсмена уходит радость и удовлетворение спортом, он начинает терять интерес к самому делу как таковому, оставляя у себя лишь жажду победу и возможно какой-то выгоды.

Для того, чтобы данная проблема сводилась к минимуму и постепенно вовсе исчезала, можно предложить ужесточение мер, которые будут применяться спортсменам за употребление допинга. В первую очередь, введение уголовного наказания именно для них, а не для тренеров и специалистов, а также увеличение размеров штрафов. Так же для того, чтобы студенты, занимающиеся спортом, не имели никакой возможности употреблять различные добавки, следует проводить тестирование намного чаще, чем проводится это сейчас. Как известно, список запрещенных препаратов стремительно пополняется, и многие спортсмены даже не могут узнать о том, что препарат, который ранее был не запрещен, сейчас является допингом. Тем самым, спортсмены-студенты могут попасть в ситуацию, по которой в связи с определенной неточностью информации их могут лишиться звания, отстранить от участия в соревновании и выписать штраф. Исходя из этого, предлагается более четкий мониторинг изменений списка запрещенных препаратов специально уполномоченными на то органами и немедленное уведомление студента, занимающегося спортом или же его тренера о вступивших изменениях.

Итак, подводя итог данной теме следует сказать, что допинг – это не только нарушение правил спорта, которое влечет за собой дисквалификацию спортсмена и лишение наград в соревнованиях во время его употребления, но и огромное, негативное влияние на здоровье самого студента, который активно занимается профессиональным спортом. Употребляя допинг, он разрушает не только карьеру, но и свой организм. Как говорила Джулиана Вильсон: «хорошее настроение — это естественный допинг повышающий устойчивость к перипетиям жизни».

#### Список литературы

1. «Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях» от 30.12.2001 № 195-ФЗ // «Собрание законодательства РФ», 07.01.2002, № 1 (ч. 1), ст. 6.18.
2. [https://mgafk.ru/antidopingovoe\\_posobie\\_fisuwada/download/antidopingtextbookrussian2015.pdf](https://mgafk.ru/antidopingovoe_posobie_fisuwada/download/antidopingtextbookrussian2015.pdf) (дата обращения 02.05.2020)
3. Допинг и аллергия./ Федорович С.В./Мн.: БИТ «Хата»,1994г. – 80с.
4. Холопов А.В., Сумина В.В. Допинг в спорте // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. - 2017. – Спецвыпуск №3. - URL <http://e-journal.omgau.ru/index.php/spetsvypusk-3/36-spets03/733-00318>. С. 2.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ КОПЬЯ

Лебедева Л.Ф., Слуцкая Н.Ю.

Государственный университет

Аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

**Аннотация:** В статье приводятся основные понятия при обучении двигательным действиям, описываются методы используемые при обучении метанию копья и способы предупреждения возникающих ошибок. Рассмотрены основные ошибки темпо-ритмовой структуры разбега при метании копья, причина их возникновения и предложены специальные упражнения для коррекции этих ошибок.

**Ключевые слова:** обучение, ошибки, коррекция

The article evaluates the basic concepts in teaching motor actions, describes the methods used in teaching javelin throwing, and ways to prevent errors that occur. The main errors of the tempo-rhythm structure of the run-up in javelin throwing are considered, the reason for their occurrence, and special exercises for correcting these errors are proposed.

**Key words:** learning error correction

Легкоатлетические метания являются скоростно - силовыми ациклическими упражнениями. Сложная координация движений обеспечивается своевременным управлением движениями. Для достижения высоких результатов требуется обучение технике выполнения этого движения.

В результате обучения формируется двигательный навык и двигательное умение. Двигательный навык это автоматизированный способ управления движениями. Двигательное умение требует концентрации внимания.

При овладении двигательным навыком формируется двигательное умение высшего порядка. [3]

При изучении двух интерферирующих двигательных навыков выгодно ранее начать с того навыка, который будет подвергаться искажению.

При переучивании следует полностью изменить те внешние условия, которые способствовали старому двигательному навыку. [1]

Зависимость между двигательными навыками и физическими качествами разделяется на четыре категории:

Двигательные действия не требующие явно прогрессирующего развития и максимального проявления силы. Это физические упражнения с постоянством структуры (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание).

Двигательные действия требующие явно прогрессирующего развития и максимального проявления силы, но в стандартных условиях (л/а метания, прыжки, подъем тяжести)

Двигательные действия требующие развития специальных физических качеств и их максимального проявления, но в изменяющихся

вариативных условиях (борьба, бокс, спортивные игры).

Двигательные действия требующие развития специальных физических качеств и их максимального проявления, но в условиях многократного циклического повторения (ходьба, бег, плавание).

Методы обучения двигательным действиям делятся на три группы:

- Словесная
- Наглядная
- Практическая

Три условия реализации методов:

- Методы должны быть разнообразными
- Методы должны прямо соответствовать принципам обучения
- Методы должны содействовать развивающему и воспитывающему

обучению.

Различают три метода обучения:

1. Целостное разучивание — характеризуется тем, что не нарушается общая структура движения, завязывается динамическая стереотипия.

Этот метод преимущественно используется при изучении легких движений, которые нельзя расчленить. К недостаткам этого метода относятся:

Внимание рассредоточивается на многие объекты, поэтому они разучиваются неравномерно.

При упражнении с легкими и трудными элементами зря расходуются силы на повтор легких элементов.

Трудные детали движения при этом методе выполняются неуверенно, что располагает к травмам.

Встречаются не одно, а несколько ошибок и все исправлять нецелесообразно. Для устранения этих недостатков применяется целостное движение, но в укороченном варианте. Можно также изменить разучиваемое действие количественно или временно облегчить снаряды.

2. Расчлененное обучение (по частям).

При этом методе упражнение разбивается на части, но при этом нарушается структурное единство упражнения. Этот метод рекомендуется применять временно и тщательно наметить место и предел расчленения. К достоинствам этого метода следует отнести то, что часть движения легче чем целое движение. Применяется этот метод, когда движение очень сложное и целиком его выучить невозможно, когда физическое упражнение осуществляется быстро со значительными инерционными силами, когда физическое упражнение состоит из частей органически мало между собой связанных и когда расчленение ведется из чисто психологических и педагогических соображений.

К недостаткам этого метода можно отнести нецелесообразность применения данного метода длительное время т.к. каждая часть становится самостоятельной.

3. Комплексный метод.

Этот метод является сплавом двух вышеперечисленных методов. В начале изучаются целостные движения, выделяются сложные части и разучиваются отдельно, и снова включаются в целостное движение с уже полученным двигательным навыком сложных частей. [3]

При обучении двигательным действиям могут возникать некоторые ошибки. Причины ошибок:

- Недостаточное или ограниченное физическое развитие занимающихся.
- Неточное представление выполнения упражнения.
- Неуверенность в своих силах, нерешительность, страх получить травму.
- Отрицательное влияние ранее сложившихся двигательных навыков.
- Утомление.
- Нестандартные снаряды, оборудование, плохое место соревнований.
- Внешние условия (ветер, температура, субъективно-объективное влияние, зрители).
- Плохой педагог.
- Двигательная неточность (фигурное катание, прыжки в воду).
- Двигательный промах (из-за случайной дискоординации).
- Координационная недостаточность.
- Дефекты двигательного самоконтроля.
- Двигательные просчёты.
- Нехватка специальных знаний.

К способам предупреждения ошибки относятся следующие:

- Рациональность обучения.
- Нужно добиваться, чтобы учащиеся правильно понимали цель.
- По ходу обучения нужно систематически выяснять правильность представления о технике.
- Для профилактики нужно предлагать занимающимся доступный материал.
- Добиваться тщательного выполнения движения с первой попытки.
- Нужно соблюдать верное соотношение между правильностью выполнения физического упражнения и скоростью его выполнения.
- Снятие напряжения.
- Применение неоднократного показа, объяснения и замечания в процессе выполнения упражнения.
- Создание условий, при которых невозможно совершить ошибку (ограничители).

При обучении технике метания копья с разбега необходимо выделить приоритеты в обучении. Помимо финального усилия, правильное выполнение которого позволяет наиболее эффективно выполнять бросок копья, важное место занимает также овладение темпо-ритмовой структурой подготовительной и заключительной частей разбега. Это в значительной мере повышает реализацию двигательного потенциала копьеметателей. В процессе овладения разбегом могут появиться различные неточности технического исполнения движения. [4]

На основании результатов исследования было выяснено, что основными ошибками в темпо-ритмовой структуре разбега при метании копья являются следующие:

- В предварительной части разбега «топтанье на месте» или «гарцующий бег»
- В предварительной части разбега недостаточное увеличение темпа последних шагов.
- Превышение оптимальной скорости разбега.
- При переходе от предварительной части разбега к заключительной происходит потеря скорости.
- При входе в скрестный шаг несвоевременное сочетание движений правого бедра и левой стопы.
- Неактивное движение бедер в скрестном шаге.
- В скрестном шаге недостаточный акцент на толчок левой ногой.
- Недостаточный вынос правой ноги в скрестном шаге.
- В скрестном шаге пассивная постановка левой ноги на опору.
- Нет упругости отталкивания.
- В финале отсутствует стопорящее движение левой ногой.
- В финальном шаге происходит преждевременный уход с опоры правой ноги.

При анализе этих ошибок в темпо-ритмовой структуре разбега при метании копья определились причины их возникновения:

- Слишком длительный вынос ноги вперёд-вверх в предварительной части разбега.
- Увеличение темпа последних шагов в предварительной части разбега не происходит из-за медленного отталкивания.
- Превышение скорости разбега из-за отсутствия чувства скорости.
- Буквальное понимание термина «отведение снаряда» рукой назад и поворота туловища вправо при переходе от предварительной части разбега к заключительной.
- При входе в скрестный шаг задержка в постановке левой ноги на опору.
- Недостаточно быстрое сведение бёдер в скрестном шаге.

- В скрестном шаге слишком ранний уход левой ноги с опоры.
- Не хватает подвижности в тазобедренных суставах.
- В скрестном шаге при постановке левой ноги на опору происходит раннее подошвенное разгибание в голеностопном суставе.
- Медленное разгибание ног в фазе опоры.
- Несвоевременный вынос левой ноги вперёд за проекцию правой в момент её постановки на опору в конце скрестного шага.
- Преждевременный уход с опоры правой ноги в финальном шаге появляется из-за раннего разгибания правой ноги в коленном суставе.

Для коррекции ошибок в темпо-ритмической структуре разбега при метании копья были разработаны следующие упражнения:

- Многоскоки, бег вверх по ступенькам.
- Ускорения с копьем на участке от 10 до 20 метров.
- Бег с лидером-спортсменом более высокой квалификации.
- Бег с заданной скоростью
- Путём многократного повторения «вбегание» под копьём скрестным шагом и обратно.
- Пробегание скрестными шагами с акцентом на активную постановку левой ноги.
- Ходьба выпадами с грифом от штанги на плечах.
- В висе на перекладине скручивание туловища с помощью сведения и разведения бёдер. Ускорение с копьем скрестными шагами Прыжки в разножке (и.п. – выпад на левую ногу. 1-выпрыгивая сводим ноги. 2-приземление в выпаде на ту же ногу).
- Пробегание скрестными шагами в горку. Пробегание скрестными шагами с грифом от штанги на плечах.
- Имитация активного выноса правой ноги с использованием амортизаторов и отягощений. Бег с копьем на плечах «змейка» (левое плечо вперёд).
- Повороты со штангой на плечах с «отбивом» таза.
- Пробегание скрестными шагами с постановкой «заряженной» стопы (со взятым «на себя» носком). При беге с копьем акцент на постановку «заряженной» стопы на опору.
- Прыжки на скакалке. Прыжки вверх по лестнице с упругим отталкиванием стопы.
- Многоскоки с упругим отталкиванием. Выпрыгивание на песке или опилках.
- Стоя левым боком выпрыгивание с левой ноги на правую. Постановка левой ноги со скамейки на пол. Бег с копьем по

разбегу с отскоком в конце с двух ног одновременно.

- Бросок копья с подбега после 3-4 скачков на правой ноге.
- Метание копья с подбега до постановки левой ноги на опору.
- В исходном положении для броска, отталкиваться левой ногой с переходом в опору на правую ногу.

Представленная методика совершенствования темпо-ритмической структуры разбега при метании копья поможет тренерам наиболее полно проявить двигательный потенциал занимающихся, откроет новые возможности в реализации принципа индивидуального подхода в процессе тренировки.

#### Список литературы:

1. Бюген М.М. Задачи обучения двигательным действиям ТиПФК 1981 г. №3.
2. Лебедева Л.Ф. Методы и средства оптимизации темпо-ритмической структуры разбега при метании копья. Авт. дис. к.п.н СПб. 1993.
3. Легкая атлетика: Учебник/под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкин, Москва: Физическая культура, 2010.
4. Попов Г.Г. Проблемы реализации дидактических принципов ТиПФК 1985г. №2.

### ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ 17-18 ЛЕТ

Луткова Н.В., Макаров Ю.М.

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Аннотация:** В проведенном исследовании предполагалось, что качество выполнения технико-тактических действий у стрелков 17-18 лет будет более эффективным, если совершенствование технико-тактических умений и формирование психологической готовности для их выполнения будет осуществляться в ходе заданий, проводимых соревновательно-игровым методом. Задания были составлены по двум блокам. После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе выявлен прирост показателей технико-тактической подготовленности спортсменов и снижение их уровня тревожности.

**Ключевые слова:** соревновательно-игровой метод, стрелковый спорт, тренировочный процесс.

На современном этапе развития стрелкового спорта, уменьшилось время, отводимое для выполнения упражнения при стрельбе с пневматической и малокалиберной винтовки в ходе соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству технико-тактической

подготовки стрелков. В современной научной литературе по пулевой стрельбе достаточно подробно раскрыты вопросы содержания техники и тактики, средства и методы обучения технико-тактическим действиям стрелков и критерии оценки технико-тактической подготовленности спортсменов в пулевой стрельбе. Однако, вопрос применения в тренировочном процессе соревновательно-игрового метода, направленного на технико-тактическую подготовку стрелков, представляется наименее изученным.

Соревновательно-игровой метод – это способ организации разнохарактерной деятельности на основе замысла, где достижение цели происходит в условиях регламентированного соперничества между участниками [1].

Предмет исследования: Соревновательно-игровой метод, направленный на технико-тактическую подготовку стрелков 17-18 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что качество выполнения технико-тактических действий у стрелков 17-18 лет будет более эффективным, если совершенствование технико-тактических умений и формирование психологической готовности для их выполнения будет осуществляться в ходе заданий, проводимых соревновательно-игровым методом.

Цель исследования: Повышение эффективности технико-тактической подготовки стрелков 17-18 лет на основе использования соревновательно-игрового метода.

Задачи исследования: 1. Выявить методы обучения, наиболее часто применяемые тренерами при технико-тактической подготовке стрелков 17-18 лет. 2. Определить показатели, влияющие на выполнение технико-тактических действий стрелками 17-18 лет. 3. Определить динамику показателей технико-тактической подготовленности у стрелков 17-18 лет за период эксперимента.

Новизна работы заключается в том, что в ней конкретизированы задания по узконаправленным блокам, предусматривающие применение соревновательно-игрового метода для технико-тактической подготовки стрелков 17-18 лет.

Опрос тренеров по пулевой стрельбе проводился с целью изучения вопроса по применению ими методов обучения в ходе тренировочного процесса технико-тактической подготовке. Результаты опроса свидетельствуют, что 100% респондентов применяют методы строго регламентированного упражнения, 80% - соревновательный метод, 30% применяют регулярно игровой метод. Все тренеры, участвующие в опросе, не применяют в работе соревновательно-игровой метод, так как недостаточно осведомлены о его содержании и характеристиках. Поэтому 80% респондентов затрудняются в вопросе об эффективности использования соревновательно-игрового метода в ходе тренировочного процесса при технико-тактической подготовки стрелков 17-18 лет, а 20% считают его не эффективным для применения.

Далее проводилось спортивно-педагогическое и психологическое тестирование. Тестирование предусматривало выполнение пяти контрольных упражнений: бег 500 м. (с.); разгибание туловища (кол-во раз); челночный бег 6х5м. (с.); 10 выстрелов на кучность (мм.); 10 выстрелов на результат (очки). Тревожность спортсменов определялась на основе шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, в модификации Ю.Л. Ханина.

Результаты проведенного тестирования свидетельствуют, что показатели физической, технической и тактической подготовленности находятся на среднем уровне. Показатели не имеют статистически достоверных различий на уровне значимости 0,05. Это позволяет сделать вывод, что группы стрелков можно считать однородными по уровню физической подготовленности. Показатели тревожности в одной из групп выше, они соответствуют среднему уровню тревожности.

Поэтому группа, с более высокими показателями тревожности, была определена нами как экспериментальная.

Для решения третьей задачи исследования нами были составлены блоки заданий, проводимых соревновательно-игровым методом, при технико-тактической подготовке стрелков.

Задания были составлены по 2 блокам. Блок 1. Игры, подводящие к выполнению соревновательного действия. Он предусматривает игры, направленные на выполнение задания с максимальным количеством очков.

Пример: Игра «Выбывание». Стрелки выполняют не более 10 выстрелов в течение 5 минут. По завершению отрезка времени из игры выбывает стрелок, набравший меньше всего очков. Задание продолжается до тех пор, пока не останется один – победитель.

Блок 2. Задания с элементами состязательности при выполнении соревновательного действия. Он предусматривает выполнение задания с максимальным количеством очков в ограниченный промежуток времени и в условиях сбивающих факторов.

Пример: Стрелкам дается 12 минут времени на выполнение 8 выстрелов. При этом в любой момент выполнения упражнения может выключиться свет, и повторяется это от 1 до 5 раз. Стрелок должен сообразить и отложить выстрел. После двенадцати минут время останавливается и ведётся подсчёт результатов. Побеждает тот стрелок, который набрал наибольшее количество очков, не смотря на помехи.

Экспериментальная группа выполняла задания из каждого блока, с учетом частных задач тренировочного процесса, на каждом тренировочном занятии. Задания (в количестве 4) выполнялись в ходе основной части занятия в течение 20-25 минут. Смена заданий осуществлялась каждую неделю. Педагогический эксперимент проводился шесть месяцев, в нем приняли участие 10 девушек.

После проведения педагогического эксперимента было проведено повторное спортивно-педагогическое и психологическое тестирование. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение показателей технико-тактической подготовленности и показателей тревожности в экспериментальной группе до и после проведения педагогического эксперимента (n=10)

| Контрольные упражнения           | Группа «Э» до | Группа «Э» после | P-value     | Заключение о различии |
|----------------------------------|---------------|------------------|-------------|-----------------------|
| 10 выстрелов на кучность (мм.)   | 155,5±1,4     | 144,2±1,0%       | 0,000587872 | p≤0,05                |
| 10 выстрелов на результат (очки) | 91,3±0,5      | 95,1±0,3         | 0,000055144 | p≤0,05                |
| Реактивная тревожность           | 46,4±3,07     | 37,3±1,8         | 0,0364139   | p≤0,05                |
| Личностная тревожность           | 46,5±1,3      | 37,7±1,1         | 0,0412266   | p≤0,05                |

Результаты тестирования, представленные в таблице 1, свидетельствуют, что все показатели в экспериментальной группе имеют статистически достоверные различия. В экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента определена положительная динамика показателей. Выявлен следующий прирост показателей в экспериментальной группе: улучшение результативности в контрольном упражнении «10 выстрелов на результат из пневматической винтовки на расстоянии 10 м.» на 3,8 очка. В контрольном упражнении «10 выстрелов на кучность из пневматической винтовки на расстоянии 10 м.» на 11,3 мм. Снизилась показатели тревожности со среднего до низкого уровня.

В контрольной группе не выявлены статистически достоверные различия показателей до и после эксперимента ни в одном тесте.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Тренеры по пулевой стрельбе (80% ответов респондентов) затрудняются в вопросе об эффективности использования соревновательно-игрового метода в ходе тренировочного процесса, так как недостаточно осведомлены о его содержании и характеристиках.

2. До проведения педагогического эксперимента показатели технико-тактической и физической подготовленности стрелков 17-18 лет двух групп соответствуют среднему уровню. Группы являются однородными по определяемым показателям.

3. Разработку содержания заданий, направленных на технико-тактическую подготовку стрелков, проводимых соревновательно-игровым методом, целесообразно осуществлять по 2 блокам: Блок 1. Игры, подводящие к выполнению соревновательного действия. Блок 2. Задания с элементами состязательности при выполнении соревновательного действия.

4. После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе повышаются показатели технико-тактической подготовленности в контрольных упражнениях – 10 выстрелов на кучность; 10 выстрелов на результат; (показатели в группе до 155,5±1,4 мм. и после 144,2±1,05 мм.; до 91,3± 0,5 очков и после 95,1±0,3 очков соответственно). В группе снизился уровень тревожности со среднего до низкого.

#### Список литературы:

1. Портных, Ю.И. Дидактика игр в школе: учеб. пособие / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова. - 2-е изд, испр. и доп. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 317 с.

### ПОВЫШЕНИЕ СОГЛАСОВАННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

Медведева Е.Н., Супрун А.А., Ракипова Р.Р., Чижова Е.Д.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Аннотация.** Характерной особенностью групповых упражнений художественной гимнастики является участие каждой спортсменки в совместной работе команды над единым образом. В композиции должна обязательно демонстрироваться согласованная (синхронная и асинхронная) работа, точность и согласованность движений, идея сотрудничества между всеми гимнастками. В связи с этим предъявляются высокие требования к технике бесконтактных и контактных двигательных взаимодействий, требующие от спортсменок постоянного внимания, как за собственными действиями, так и за действиями других участниц упражнения. В статье представлен подход к проектированию тренировочного процесса с учетом современных тенденций развития групповых упражнений и индивидуальных особенностей спортсменок, позволяющий повысить согласованность двигательных действий и результативность спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** групповые упражнения, содержание подготовки, индивидуальные психологические особенности.

Коллективная соревновательная деятельность гимнасток в групповых упражнениях - это, прежде всего, работа, согласованная между собой и с музыкальным сопровождением (темпом и ритмом) [1,2]. При этом каждая гимнастка обладает индивидуально-психологическими особенностями, которые накладывают отпечаток на степень тождественности проявления тех или иных способностей в группе. В связи

с этим, на современном этапе развития художественной гимнастики основной задачей подготовки высококвалифицированных спортсменок в групповых упражнениях является поиск путей оптимизации содержания тренировки, позволяющих достигать максимальной согласованности двигательных действий на фоне повышающейся сложности.

На основе анализа специальной литературы, правил соревнований и содержания соревновательных программ групповых упражнений установлено, что за последние четыре олимпийских цикла акцент в оценке качества композиции сместился с количества трудностей тела, на их техническую ценность, а также на элементы сотрудничества и перестроения. Основными тенденциями развития групповых упражнений художественной гимнастики являются: увеличение технической ценности элементов и соединений; увеличение количества и разнообразия движений в единицу времени; увеличение темпа движений и скорости работы с предметом; применение разнообразных перебросок, имеющих различную амплитуду полета; разнообразие в подборе музыкального сопровождения и оригинальность решения постановки программ. При этом, установлено, что компоненты соревновательной композиции в различной степени определяют результативность выступлений команд в групповых упражнениях художественной гимнастики (таблица 1).

Таблица 1 – Влияние содержания композиций групповых упражнений художественной гимнастики на результативность выступлений финалистов чемпионатов мира 2013-2019 года

| год  | вид      | Стат. показ.        | Результат (баллы) | Компоненты (кол-во) |                |                |                      |
|------|----------|---------------------|-------------------|---------------------|----------------|----------------|----------------------|
|      |          |                     |                   | Перестроения        | Сотрудничества | Трудность тела | Танцевальные дорожки |
| 2013 | 1<br>n=5 | M±m<br>r (Спирмена) | 17,29±0,31        | 17,2±3,76           | 15,6±0,88      | 5,8±0,64       | 3,6±0,48             |
|      | 2<br>n=5 | M±m<br>r (Спирмена) | 18,39±0,09        | 18,00±0,79          | 15,60±0,55     | 4,60±0,15      | 2,00±0,19            |
| 2017 | 1<br>n=5 | M±m<br>r (Спирмена) | 18,39±0,09        | 18,00±0,79          | 15,60±0,55     | 4,60±0,15      | 2,00±0,19            |
|      | 2<br>n=5 | M±m<br>r (Спирмена) | 17,07±0,11        | 15,60±0,52          | 14,20±0,24     | 5,40±0,16      | 2,80±0,24            |
| 2019 | 1<br>n=5 | M±m<br>r (Спирмена) | 28,92±0,34        | 19,80±1,48          | 25,40±1,02     | 4±0            | 1,40±0,22            |
|      | 2<br>n=5 | M±m<br>r (Спирмена) | 28,38±0,27        | 23,00±0,50          | 24,20±1,20     | 4,40±0,22      | 1,40±0,22            |

Примечание. Вид многоборья: 1 – с одинаковыми предметами; 2 – с разными предметами

На основе выявленных взаимосвязей установлено, что если до 2017 года результативность соревновательной деятельности в большей степени зависела от оптимального сочетания количественных показателей компонентов соревновательных программ видов многоборья, то на данный

момент успешность выступлений зависит от качества выполнения элементов сотрудничества, имеющих наиболее высокую техническую ценность и определяющих зрелищность композиции. В данном аспекте надежность выполнения сотрудничества, базирующаяся на четком и согласованном взаимодействии, является основополагающим и определяющим успешность соревновательности.

В процессе опроса высококвалифицированных тренеров было установлено, что наиболее значимыми причинами низкой надежности выступлений команд групповых упражнений являются недостаточный уровень технического мастерства каждой в отдельности гимнастки и отсутствие единого восприятия темпо-ритмической структуры элементов, а также в целом композиции. В связи с этим было проведено исследование, направленное на конкретизацию психологических особенностей гимнасток, проявление которых обуславливает единообразие движений и восприятия темпо-ритмических характеристик.

В процессе корреляционного анализа были выявлены психологические особенности спортсменок групповых упражнений, в значительной степени определяющие характер допускаемых ошибок в соревновательной композиции: в положении тела относительно заданной плоскости ( $r=0,67$ ); в амплитуде исходных, промежуточных и конечных положений звеньев тела ( $r=-0,66$ ); в скоростных и временных параметрах исполнения ( $r=0,64$ ).

При этом установлено, что качество воспроизведения ритмических рисунков и, следовательно, единообразие движений под музыку, также в значительной степени предопределено индивидуально психологическими особенностями спортсменок (таблица 2).

Таблица 2 – Влияние психологических особенностей на качество воспроизведения ритмических рисунков (г)

| № п/п | ритмический рисунок | психологические особенности                |   |   |
|-------|---------------------|--|---|---|
|       |                     | N - «прямолинейность» – «дипломатичность»; | L – «доверчивость» - «подозрительность» | MD – «низкая самооценка» - «высокая самооценка» |
| 1     | Двухдольный ритм    | -0,77                                      | -                                       | -   |
| 2     | Трехдольный ритм    | -0,72                                      | 0,74                                    | 0,86  |

Таким образом, была подтверждена необходимость индивидуализации процесса согласования движений в групповых упражнениях на основе учета психологических особенностей. Для решения этой задачи были составлены и сопоставлены профили индивидуально-психологических особенностей гимнасток, определена степень проявления значимых особенностей и различий в группе, а также конкретизирована направленность педагогических воздействий как относительно каждой гимнастки, так и группы в целом. Это послужило основой проектирования содержания и разработки модулей средств тренировки, включающих в себя двигательные взаимодействия (в



парах, тройках, в группе) различной координационной сложности посредством перебросок и передач предмета разными способами. Двигательные взаимодействия выполнялись при перемещениях в разных рисунках и разными способами, под музыку с разным ритмическим рисунком. При этом работа проводилась как со всей группой, так и отдельно с каждой гимнасткой в виде постановки и решения индивидуальных задач. Например, при выраженном факторе «F» (оптимизм) осуществлялся совместный анализ качества выполнения упражнений, характера ошибок, причин возникновения и способов их устранения, выполнялись задания в паре, с группой. При слабо выраженном факторе «F» (пессимизм) применялся совместный повтор алгоритма двигательного задания с общими замечаниями без акцентирования внимание на причинах ошибках, но с детализацией способов их устранения.

С целью проверки эффективности разработанного подхода был проведен педагогический эксперимент на базе СШОР №1 Калининского района города Санкт-Петербург, в котором приняли участие высококвалифицированные гимнастки-студентки групповых упражнений. Экспериментальная методика повышения согласованности движений спортсменок была внедрена в содержание специально-подготовительного этапа подготовки к соревнованиям по художественной гимнастике. Ее эффективность оценивалась по количеству ошибок, допускаемых гимнастками при согласовании двигательных действий в соревновательной программе в начале и в конце эксперимента (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты экспертной оценки синхронности исполнения двигательных действий спортсменками групповых упражнений в процессе педагогического эксперимента (n=6)

| Виды ошибок<br>(экспертная оценка, баллы) |  | Статистические показатели |       |                    |       | Стат.<br>вывод |
|---|--|---------------------------|-------|--------------------|-------|----------------|
|   |  | в начале эксперимента     |       | после эксперимента |       |                |
|   |  | M± m                      | V (%) | M± m               | V (%) |                |
| Нарушения формы упражнения                | отклонения от осевых положений тела, рук                                     | 2,50±0,39                 | 47,14 | 1,4±0,25           | 25,23 | p<0,05         |
|   | смещение тела от заданной плоскости  | 0,90±0,19                 | 63,07 | 0,3±0,16           | 26,43 | p<0,05         |
|   | непредусмотренные передвижения в исходных и промежуточных позициях           | 6,90±0,64                 | 27,71 | 4,3±0,43           | 16,23 | p<0,05         |
|   | «недокручивание» или «перекручивание» вращений                               | 1,20±0,21                 | 52,70 | 0,8±0,35           | 28,56 | p<0,05         |
| Низкий уровень технического мастерства    | недостаточная амплитуда в исходных, промежуточных и конечных положениях      | 0,40±0,17                 | 85,10 | 0,1±0,52           | 29,94 | p<0,05         |
|   | условное отклонение от оси заданного вращения или перемещение оси равновесия | 0,60±0,17                 | 86,07 | 0,2±0,24           | 23,16 | p<0,05         |

|   |  |           |       |          |       |        |
|---|--|-----------|-------|----------|-------|--------|
| Нарушение темпо-ритмической структуры элементов | нарушение четкости позиций и переходов, слитности упражнений и частей композиции | 6,50±0,98 | 45,44 | 4,7±0,64 | 19,35 | p<0,05 |
|   | отклонения от скоростных и временных параметров исполнения                       | 4,30±0,47 | 32,98 | 2,9±0,57 | 18,83 | p<0,05 |

Сравнительный анализ полученных данных позволил установить, что количество допущенных ошибок в согласованности движений каждой в отдельности спортсменкой в конце эксперимента стало достоверно меньше. В среднем сумма сбавок сократилось на (36,1%), что существенно повлияло на окончательную оценку за выполнение соревновательной композиции групповых упражнений. Совершенствование согласованности двигательных действий отразилось, прежде всего, на качестве бросковых действий, уменьшении количества ошибок в согласовании движений, на оценке за сложность работы предмета.

На основе проведенного исследования можно сделать следующее заключение:

- наиболее значимыми причинами низкой надежности выступлений команд групповых упражнений являются недостаточный уровень технического мастерства каждой в отдельности гимнастки и отсутствие единого восприятия темпо-ритмической структуры элементов, а также композиции в целом;

- ведущими психологическими особенностями, предопределяющими успешность реализации спортивной деятельности спортсменок групповых упражнений художественной гимнастики, являются: практичность, жесткость, прямолинейность, оптимизм, вера в успех, доверчивость, оптимальная напряженность, адекватная самооценка;

- повышение результативности соревновательной деятельности в групповых упражнениях обеспечивается эффективностью применения в спортивной подготовке команды разработанного комплекса средств и методических приемов, направленных на повышение согласованности двигательных действий гимнасток с учетом индивидуальных психологических особенностей.

#### Список литературы:

1. Медведева, Е.Н. Темпо-ритмические характеристики движений как фактор синхронизации элементов в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е.Н. Медведева, А.Ю. Давыдова, А. А. Супрун, О. А. Двейрина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). С. 214-219.

2. Шевчук, Н.А. Методика оценки синхронности исполнения двигательных действий спортсменками в групповых гимнастических упражнениях / Н.А. Шевчук, Е.В. Турчина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015. – № 12 (130). С.290-293.

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ АДРЕНАЛИНА И НОРАДРЕНАЛИНА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ НАГРУЗКИ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Около-Кулак П.Н.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

**Аннотация:** Проанализированы данные о различной интенсивности секреции катехоламинов (адреналина и норадреналина) при разных видах физических нагрузок, их положительное и отрицательное влияние на организм. Методика данного исследования подразумевает определение количества катехоламинов в крови и анализ уровня их метаболитов в суточном диурезе после физической нагрузки. Объектом исследования являются люди, занимающиеся различными видами спорта. Целью нашей работы стало оценить пользу и вред катехоламинов при занятиях спортом. Исходя из исследования предпочтительнее заниматься теми видами спорта, которые соответствуют физической и эмоциональной подготовке каждого индивида, но делать это регулярно.

**Ключевые слова:** катехоламины, адреналин, норадреналин, физическая нагрузка

Надпочечники представляют собой небольшие структуры, расположенные на верхних полюсах каждой почки. Они состоят из двух частей – коркового и мозгового вещества. Гормоны, которые секретируются в мозговом веществе, – это катехоламины (адреналин и норадреналин). Адреналин и норадреналин вырабатываются из аминокислоты тирозин, который поступает в организм с продуктами животного происхождения. Норадреналин является предшественником адреналина. Они обладают похожими эффектами на организм, но есть принципиальное отличие, одно из ключевых: норадреналин как нейромедиатор, который частично образуется в гипоталамусе, влияет на функции головного мозга (на лимбическую систему и гиппокамп, обеспечивая эмоциональную реакцию), а другая часть норадреналина вместе с адреналином, которая образуется в надпочечниках, влияет на периферические ткани через соответствующие адренорецепторы. Эти гормоны участвуют в реакциях стресс-адаптации и обеспечивают способность к мобилизации в ситуации, когда необходимо избежать опасности либо собрать все силы для успешного ей противостояния. Их основная функция - обеспечивать достаточные источники энергии, когда это необходимо организму. В этом смысле физическая работа напрямую контролирует количество гормонов, выделяемых из надпочечников. Считается, что адреналин – гормон стресса, не только психологического, но и физического. Любые физические нагрузки в разной степени стимулируют выброс адреналина в кровь. Он сужает кровеносные сосуды и повышает артериальное давление, увеличивает частоту сердечных сокращений, учащает дыхание, высвобождает глюкозу из гликогена в печени и мышцах, тем самым обеспечивая организм энергией,

стимулирует расщепление жира, что тоже добавляет энергию мышцам, повышают болевой порог, приводит в тонус мышцы, вызывает потливость и сухость во рту [4]. Состояние страха и тревоги обычно сопровождается выделением в кровь адреналина, а состояние умственного и физического напряжения, выносливости реализуется на фоне выделения норадреналина.

### Влияние физической нагрузки на концентрацию адреналина и норадреналина в крови и в моче.

Занятие профессиональным спортом приводит к запредельной концентрации катехоламинов и сдвигу гомеостаза, поэтому сомнительно говорить о безусловной пользе профессионального спорта. Уровень адреналина и норадреналина в артериальной крови повышается при увеличении интенсивности физических упражнений. Во время выполнения динамических упражнений концентрация адреналина в плазме крови увеличивается в 5-10 раз, а уровень норадреналина увеличивается в 2-6 раз. Продолжительность физической нагрузки также влияет на секрецию катехоламинов с прямой зависимостью между уровнем адреналина и норадреналина и временем физической активности. После прекращения физической нагрузки концентрация адреналина в крови возвращается к исходному уровню в течение нескольких минут, в то же время концентрация норадреналина в крови остается повышенной в течение нескольких часов. Катехоламины не обладают прямым действием на увеличение массы скелетных мышц при физической нагрузке [3].

Мы решили проанализировать изменения концентраций адреналина, норадреналина в крови и метаболитов катехоламинов в суточной моче у спортсменов с физической нагрузкой разной интенсивности (таблица 1).

Таблица 1.

Изменения концентраций адреналина, норадреналина в крови и метаболитов катехоламинов в суточной моче у спортсменов с физической нагрузкой разной интенсивности. Использованы данные, взятые из работы [3]

|                                 | Норма по [4]    | Виды спорта с максимальной выносливостью (марафон, конькобежный спорт, лыжный спорт) | Виды спорта с максимальной силой (спринт, метание) | Виды спорта с высокой интенсивностью (футбол, баскетбол) | Занятие физической культурой и фитнес |
|---------------------------------|-----------------|--|--|--|---------------------------------------|
| адреналин в крови               | менее 110 пг/мл | ↑  | ↑↑   | ↑↑   | ↑                                     |
| норадреналин в крови            | 70-750 пг/мл    | ↑↑↑  | ↑  | ↑↑   | ↑                                     |
| метанефрин в суточной моче *    | 0-320 мкг       | ↑  | ↑↑   | ↑↑   | ↑                                     |
| норметанефрин в суточной моче * | 0-390 мкг       | ↑↑↑  | ↑  | ↑↑   | ↑                                     |

\*метанефрин - продукт распада адреналина; норметанефрин - продукт распада норадреналина

↑- низкая концентрация

↑↑-высокая концентрация

↑↑↑-максимальная концентрация

Обмен норадреналина резко усиливается во время соревнований, сопряженных с длительными физическими нагрузками и требующих высокой физической выносливости, концентрация может достигать повышения до 170%. После кратковременных интенсивных физических нагрузок у спортсменов обычно повышается выделение адреналина. Кроме того, высокая концентрация адреналина проявляется у спортсменов тех видов спорта, которые требуют быстроты и точности выполнения двигательных реакций [3].

Такие гормональные скачки могут иметь разные последствия для здоровья и самочувствия — как положительные, так и отрицательные. Эта касается всех видов спорта от фитнес-тренировок, и силовых нагрузок, и спортивных упражнений, до попадающих в категорию экстремальных. Все зависит от степени физической подготовки организма. Но если умеренная физическая активность приводит к умеренному повышению уровня гормона, то спортивные нагрузки высокой интенсивности провоцируют значительный всплеск катехоламинов, воздействие которых на организм сохраняется еще довольно долго после окончания занятия спортом. Не всегда подобные гормональные встряски являются безобидными для здоровья [1].

Адреналин оказывает сильное влияние на сердечно-сосудистую систему. В организме происходит резкое перераспределение массы крови, сужаются сосуды, возрастают сила и частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление. Даже если сердце и сосуды функционируют нормально, резкие и частые скачки кровяного давления со временем могут привести к появлению аневризм, а это уже прямая угроза инсульта. Существует опасность развития аритмии из-за постоянной стимуляции и перегрузки сердечной мышцы. Под воздействием адреналина сгущается кровь, а значит, увеличивается риск образования тромбов [2]. Соответственно, при занятиях спортом, где возникает эмоциональная нагрузка, требуется максимальная сила и интенсивность, риск осложнений на сердечно-сосудистую систему возрастает. С другой стороны, адреналин подготавливает организм к противостоянию стрессовым ситуациям. Благодаря ему люди становятся более активны, стимулируется мозговая и нервная деятельности, в крови увеличивается число лейкоцитов и тромбоцитов. При длительных занятиях спортом, требующих выносливости и равномерного распределения интенсивности физической нагрузки, концентрация адреналина повышается несильно, преобладает секреция норадреналина. Спортсмены “норадреналинового типа” обладают большей выносливостью и показывают более высокие спортивные результаты, чем спортсмены “адреналинового типа”. С

повышением спортивного мастерства у спортсменов отмечается повышение реактивности норадреналинового звена, а сверхсекреция адреналина, особенно перед соревнованием, - отрицательный прогностический признак [3].

Таким образом, катехоламины адаптируют организм к различным физическим нагрузкам, но в то же время длительная высокая концентрация катехоламинов в крови запускает процессы катаболизма (окисление и распад белка), из-за чего снижается тонус организма, уменьшается мышечная масса, что может привести к истощению организма, в первую очередь, гипоталамо-гипофизарной надпочечниковой системы, поэтому предпочтительнее заниматься дозированной физической нагрузкой, соответствующей уровню физической подготовки в регулярном режиме.

**Вывод:** Исходя из исследования предпочтительнее заниматься теми видами спорта, которые соответствуют физической и эмоциональной подготовке каждого индивида, но делать это регулярно.

#### Список литературы

1. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2002.
2. Кардиология. Национальное руководство / под ред. Е. В. Шляхто. – 2е издание, переработанное и дополненное. М.:«ГЭОТАР-Медиа», 2019.
3. Кассиль Г.Н. Внутренняя среда организма. М.: Наука, 1978.
4. Эндокринология. Национальное руководство / Под ред. И.И. Дедова, Г.А. Мельниченко. М.:«ГЭОТАР-Медиа», 2019.

## ВОЗМОЖНЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УТОМЛЯЕМОСТИ МЫШЦ И ПОЛОВОЗРАСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Островский М.А.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

**Аннотация:** Целью данной работы является выявление взаимосвязей между половозрастными факторами и функционированием мышц человеческого организма. Работа была построена на эмпирических методах исследования (наблюдение, сравнение, эксперимент, измерение). Именно они позволили составить наиболее полное представление о теме исследования. Возрастная категория участников варьируется от 15 до 67 лет. В статье были исследованы закономерности мышечного утомления у людей разных половозрастных групп и показаны взаимосвязи возрастных процессов в организме с функционированием мышц, помимо этого были отмечены наиболее существенные проблемы по данному вопросу, которые до сих пор вызывают споры в научном сообществе. В ходе исследования было выявлено, что вне зависимости от гендерной принадлежности с увеличением возраста время, за которое мышцы устают в силу каких-либо нагрузок, уменьшается.

**Ключевые слова:** Мышечная активность, половозрастные изменения, методы исследования, взаимосвязь, результаты исследования, актуальность исследования

**Key words:** muscle activity, age and gender changes, research methods, interconnection, research results, research relevance.

Цель исследования - изучение закономерностей мышечного утомления людей; влияние половозрастной принадлежности на степень утомляемости мышц.

Актуальность данной работы заключается в том, что каждому человеку для поддержания здоровья необходимо следить за состоянием своих мышц в зависимости от возрастных изменений.

Проблема утомления всегда актуальна в физиологии спорта и труда человека. Это связано с тем, что каждый из нас нуждается в четком алгоритме действий по поддержанию мышц в тонусе, так как именно от него зависит трудоспособность человека.

Для научной достоверности данной работы мною было проведено исследование, которое проходило среди мужчин и женщин в 3 возрастных категориях: 15-20, 30-40, 55-65. В ходе исследования испытуемым разного пола и возраста было предложено в течение одной минуты сделать 30 приседаний. В результате были экспериментально установлены следующие результаты:

Группа 1. Молодые люди в возрасте от 15 до 20 лет. В данном возрасте утомляемость достаточно низкая у обоих полов. Более 90% испытуемых обоих полов достаточно легко сделали предложенное упражнение (из 30 человек успешно справились 28)

Группа 2. Зрелость, 30-40 лет, функции организма стабилизируются, темпы мышечной утомляемости начинают возрастать. Более 60% испытуемых справились с испытанием успешно (из 16 человек 9 успешно выполнили задание). Однако, у мужчин наблюдаются более удачные результаты: из 8 мужчин соответствующего возраста с испытанием справились 6, а из 8 женщин - 3, что свидетельствует о природной склонности мышечной системы женщин к более быстрому увяданию.

Группа 3. Пожилой возраст, 55-65 лет, в данном возрасте происходят наиболее существенные морфофункциональные перестройки в человеческом организме, а темпы утомляемости стремятся к максимальному уровню у каждого человека. Из 16 испытуемых в возрасте от 55 до 65 лет с испытанием успешно справились трое, то есть чуть более 20%, что свидетельствует об общей слабости мышц людей пожилого возраста. Однако и здесь наблюдается тенденция, указанная в прошлом абзаце: у мужчин процесс затухания мышечной активности и силы, происходит медленнее, чем у женщин (из 8 мужчин с испытанием справились двое, а из женщин - всего одна).

Из всего вышесказанного справедливо будет сделать следующие выводы:

1. Утомляемость мышц у мужчин в среднем ниже, чем у женщин (доказать это можно тем, что, как указано выше, среди мужчин процент успешно справившихся с заданием выше, чем среди женщин)

2. С возрастом (независимо от пола) утомляемость мышц возрастает, то есть они устают при меньших физических нагрузках и за меньшее количество времени (об этом свидетельствует тот факт, что с переходом к каждой возрастной группе количество успешно справившихся с заданием только неуклонно уменьшалось).

В качестве научного обоснования указанных выводов можно привести следующее: в старшем возрасте процессе торможения в нервной системе только усиливаются. В результате соответствующих процессов мышечная активность снижается, утомляемость мышц наоборот увеличивается. Связь между общими физическими нагрузками и функциональным состоянием отдельных мышц в разном возрасте и у людей разного пола может быть объяснена центральными механизмами регуляции нервных функций, но лишь в сочетании с мышечными морфофункциональными изменениями.

С возрастом все процессы в организме человека начинают затормаживаться, особенно это касается мышечной активности, а также такого важного показателя работы мышечных тканей как утомляемость. Именно этому был посвящен очерк известного российского физиолога, доктора медицины И.М. Сеченова, который изучал мышечное утомление у людей и пришел к главному выводу, что с увеличением возраста человека выносливость его мышц уменьшается. [1] (...с течением процессов старения мышцы у каждого из нас утомляются все быстрее и быстрее). Выяснение закономерностей утомления мышц необходимо для выяснения возможностей продления жизни людей, а также продления возможности вести активный спортивный образ жизни и трудиться как можно дольше. [2] (Таким образом, выяснение природы утомления необходимо для решения проблем физиологического обеспечения продления с возрастом работоспособности человека и сохранения его профессионального здоровья).

В ходе работы также мною был проведён социологический опрос участников разных возрастных категорий. Указанные ниже вопросы также были заданы представителям тех половозрастных групп, которые были указаны выше.

- 1) Какие нагрузки вызывают у Вас наибольшее утомление?
- 2) За какое примерное количество времени вы устаете при нормальном режиме жизнедеятельности?

Наиболее популярные ответы на вопрос были:

- Среди лиц обоих полов в возрасте от 15 до 20 лет наибольшее утомление вызывает спорт и тяжелая физическая работа; время утомляемости 15-20 минут
- Среди лиц в возрасте от 30 до 40 лет обоих полов наибольшее утомление вызывает тяжелая физическая работа и спорт; время утомляемости 12-15 минут
- Среди лиц в возрасте от 55 до 67 лет обоих полов наибольшее утомление вызывает любая физическая нагрузка, выходящая за рамки привычной жизнедеятельности; время утомляемости 7-10 минут.

Проанализировав полученные ответы, я пришёл к следующим выводам:

1. С возрастом время утомляемости мышечных тканей только уменьшается, что свидетельствует об общем «износе» человеческого организма по мере его жизнедеятельности и мышц, как неотъемлемой части организма каждого из нас.

2. У женщин утомляемость мышц выше, чем у мужчин, что связано с большей физической силой большинства мужчин в сравнении с большинством женщин.

Научно указанные выводы можно объяснить следующим: Женский организм изначально более слаб, чем мужской, что связано в первую очередь с половыми различиями мужчин и женщин. В связи с этим мышечная утомляемость женского организма происходит быстрее, нежели мужского. [3] (...процесс утомления мышц у мужчин протекает медленнее, чем у женщин, что связано с определенными биолого-химическими особенностями женского организма).

Если рассматривать сугубо возрастное утомление мышц, можно сказать о том, что утомление мышц связано в первую с процессами, происходящими в организме (учеными доказано, что с возрастом обмен веществ в организме человека замедляется, в результате чего каждый из органов получает гораздо меньше необходимых ему для нормального функционирования биологических и химических ресурсов, что вызывает его общий износ и снижение темпов работы его органов и тканей, в том числе и мышц).

Проведенная работа позволяет сформулировать выводы, которые сводятся к следующему:

1. С увеличением возраста человека мышечная утомляемость увеличивается, мышцы устают за меньшее количество времени, что связано с общим ослаблением всего человеческого организма в силу происходящих в нем биологических и химических процессов
2. В среднем процесс утомляемости мышц у мужчин происходит медленнее, чем у женщин (независимо от возраста)
3. Увеличение мышечной утомляемости связано с процессами торможения в нервной системе.

### Список используемой литературы:

[1] Сеченов И.М. Очерк рабочих движений человека. Москва: издание АРФА, 2011. - 53 с.

[2] Коурова О.Г. Мышечная деятельность локального характера: плюсы и минусы. Челябинск: Вестник Челябинского государственного университета, 2013. - 54 с.

[3] Попова Т.В. Особенности утомления при локальной работе мышц у представителей ациклических видов спорта. Москва: Наука и спорт, 2017. - 81 с.

## ПРОБЛЕМА ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СПОРТ

Петрова Д. А.

Санкт-Петербургский государственный университет

**Аннотация:** В статье рассматривается тема доступности спорта для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Обосновывается проблема в наличии инфраструктуры, квалифицированных кадров, феномен освобождения от занятий физкультурой в школе и университете, ограниченность адаптированных спортивных курсов.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, квотный режим, адаптивный спорт.

На данный момент общество создаёт все необходимые условия для социализации лиц с инвалидностью. Так, «5 ноября 2009 г. Президент РФ Дмитрий Медведев в своем ежегодном Послании Федеральному Собранию определил основную задачу российской политики, отметив, что ее основу должна составить идеология, в центре которой – человек как личность и как гражданин, которому от рождения гарантированы равные возможности, а жизненный успех которого зависит от его личной инициативы и самостоятельности, от его способности к новаторству и творческому труду. И для России сейчас это важнее, чем, когда бы то ни было» [4]. По статистическим данным 2019 года, их приходится 7,6% к общему числу населения России [7]. Бесспорно, что эта категория населения нуждается в определенном развитии инфраструктуры, доступности передвижения, условий работы. Помимо этого, им нужна физическая и психологическая реабилитация для поддержания удовлетворительного состояния здоровья, которая доступна не везде.

Например, первая спортивная школа для инвалидов появлялась в России только в 1994 году в Саратове. Начиная с секции по плаванию она уже в 1995 году предоставляла занятия на тренажерах, лечебной физкультуры и массажа [8]. В последующем воспитанники стали завоевывать медали на параолимпийских играх в Сиднее и Афинах. На данный момент там проводятся учебно-тренировочные занятия по

плаванию, настольному теннису, легкой атлетике, пулевой стрельбе, бадминтону, дартсу, греко-римской борьбе, дзюдо, гандболу, иппотерапия.

Под физической реабилитацией понимается комплекс мер по восстановлению и поддержанию физического состояния индивида посредством массажа, лечебной физической культуры, физиотерапии и занятии на специализированных тренажерах [5]. Основными задачами реабилитации являются функциональное восстановление (полное или компенсация при недостаточном или отсутствии восстановления); приспособление к повседневной жизни и труду; привлечение в трудовой процесс; диспансерный надзор за пациентами. Ключом к эффективности этих мер является её непрерывность, комплексность, индивидуальность и коллектив. Естественно, эти задачи можно выполнить, находясь на санаторно-курортном или стационарном лечении. Студенты очного отделения высших учебных заведений не могут позволить себе подобные длительные реабилитации на протяжении учебного года.

Таким образом, необходимо создание всех условий в стенах университета. Стоит заметить, что спорт в этом плане будет удовлетворять сразу несколько потребностей: физическая реабилитация и социализация. То есть студенты в процессе занятия спортом также знакомятся, общаются, что для лица с ограниченными возможностями здоровья представляется затруднительным. Всё это, во-первых, переключит внимание лица с ограниченными возможностями с болезни на отдых и физическое развитие. Во-вторых, научит здоровых людей обращаться с инвалидами. На самом деле проблема коммуникации достаточно глубока. Дети с малых лет избегают игр с болезненными ребятами, что связано со страхом им навредить. А лица с ограниченными возможностями принимают это на свой личный счёт, в последующем сторонясь общения в социуме. В последующем инвалиды оказываются отрешёнными от всего остального мира, а их попытки коммуникации со здоровыми людьми оканчиваются провалом. Для сужения этой пропасти была разработана государственная программа «Доступная среда». Её основной целью является интеграция индивида с ограниченными возможностями здоровья в общество. Это осуществляется путём совместного обучения в школе и здоровых, и детей с инвалидностью, аналогично со средними и высшими учебными заведениями. А также предоставление информации в доступном для слабослышащих и глухих граждан формате, развитие инфраструктуры, которая будет доступна всем категориям населения [2].

Подобная интеграция инвалидов должна быть и в спорте. «Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений» [6]. Основным затруднением в вовлечении лиц с ограниченными возможностями в любительский спорт является узкий спектр выбора секций для регулярных занятий. Хотя в соответствии со Всероссийским реестром для инвалидов интерпретированы 69 спортивных дисциплин, 49 из которых входят в программу летних и зимних Паралимпийских и Сурдлимпийских игр [1].

Выделяют 3 вида занятий [3]:

- Индивидуальные, когда программа составляется тренером под конкретного человека;
- Групповые, когда программа занятий составляется с учётом особенности группы;
- Индивидуально-групповые, когда занятия проходят в группе, однако лиц, которым это необходимо, сопровождает ассистент, они выполняют те же упражнения, но в адаптированном виде.

Последний вариант, или же индивидуально-групповой, представляется самым эффективным, как в физическом, так и психологическом плане. Так, инвалидам не всегда нужны отдельные группы, ограничения в занятиях, сколько необходим особый подход тренера. В физическом воспитании инвалидов должны широко использоваться все средства этой системы, хотя в то же время, они должны быть разработаны в строгом соответствии с коррекционно-компенсаторными задачами и применяться для той или иной группы инвалидов. Однако при всех плюсах, есть существенный минус. Далеко не все тренеры обладают необходимым образованием для занятий с людьми, ограниченными в возможностях, а также те, кто обладает необходимой квалификацией, отказывается связываться с болезненными людьми, не желая брать на себя ответственность. Квотный режим и доплаты с работу с такими людьми могут разрешить проблему в большинстве случаев.

Хотя инвалидов всё ещё нужно привлекать к занятиям спортом, так как большинство убеждено, что они для этого не созданы. Такая ситуация образуется из-за феномена освобождения от занятий физкультурой в школе и университете. Учащиеся должны заниматься в меру своих возможностей независимо от заболевания. То есть самым лучшим способом вовлечения инвалидов в спорт является снятие ограничений на занятия в детстве. Если ребёнок-инвалид с юных лет будет приучен к спорту, то проблем с атрофией мышц во взрослом возрасте не возникнет. К тому же расширение спектра выбора спортивной секции в университете для студента с инвалидностью повысит его заинтересованность в занятиях. Тренеры, готовые взять под опеку студента с ограничениями, должны быть на каждой секции, тогда и инвалиды будут чувствовать меньшую ущемленность в правах. А также обязательность этих занятий мотивирует даже лиц с ограниченными физическими возможностями заниматься спортом, улучшая тем самым своё самочувствие.

Таким образом, спорт играет решающую роль в жизни инвалида. Помимо реабилитации, улучшения здоровья, он социализирует, развивает личностные качества. Серьёзная проблема – низкая вовлеченность лиц с ограниченными возможностями здоровья в спорт. Связано это с рядом факторов: отсутствие инфраструктуры, отсутствие квалифицированных кадров, феномен освобождения от занятий физкультурой в школе и университете, ограниченность адаптированных спортивных курсов.

Вышеперечисленные проблемы решаемы. Для этого стоит начать работу с детьми-инвалидами, предоставив им все средства для занятия желанным спортом. Обнаруженное в юные годы увлечение пройдёт красной нитью через всю биографию индивида.

#### Список литературы:

1. Богомолов, В.И. Спорт инвалидов в Российской Федерации (информационные справочные нормативно-правовые документы). – часть 1. – С. 5.
2. Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» // Минтруд России URL: <https://rosmintrud.ru/ministry/programms/3/0> (дата обращения: 15.06.2020).
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.: ил.
4. Исаков Э. В. Инвалиды, спорт, развитие человеческого потенциала // Социология власти. 2010. С. 58-66.
5. Сичинава Н.В., Стяжкина Е.М., Гуркина М.В., Яшина И.В., Нувахова М.Б. Физическая реабилитация больных с дорсопатиями после декомпрессионных операций на пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2013;90(6):18-22.
6. Сунагатова, Л. В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов / Л. В. Сунагатова, У. А. Марченкова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 12 (47). — С. 603-607.
7. Численность инвалидов // Федеральный реестр инвалидов URL: <https://sfri.ru/analitika/chislennost/chislennost?territory=1> (дата обращения: 15.06.2020).
8. Шокина И. Н. Практика социальной реабилитации инвалидов с помощью занятия спортом в Саратовской области // Вестник Поволжского института управления. 2008. С. 119-124.

#### СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РАЗВИТИЯ НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Курочкина Е.В.

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

**Аннотация:** в современных условиях у высококвалифицированных спортсменов не стоит вопрос о выборе между обучением в вузе и занятиями спортом высших достижений. Большинство членов спортивных сборных команд различных территорий России в возрасте от 17 до 25 лет, совмещают обучение в вузе и профессиональные занятия спортом. Это обусловлено появлением новейших дистанционных технологий обучения,

грамотной работой специалистов и преподавателей вузов, а также развитием различного уровня соревновательной деятельности для студентов. Отмеченные новшества в студенческом спорте сделали лыжные гонки более доступными и вызвали большой приток занимающихся, а также повысили качество занятий спортом у студентов.

**Ключевые слова:** обучение в вузе, высококвалифицированные спортсмены, соревновательная деятельность, технологии дистанционного обучения, профессиональный спорт.

#### Annotation:

Highly qualified athletes don't have the issues with choosing between higher education and high performance sports under the circumstances. The majority of members of sport teams from different Russian regions aged between 17 and 25 combine their education with professional sports. This is due to the latest distant education technologies, the handy work of specialists and university teachers and due to the growth of the level of competitive activities for students. The noted innovations in university sport have made skiing more available, caused an influx of sportsmen and increased the quality of students' training.

**Key words:** higher education, highly qualified athletes, competitive activity, distant education technologies (distant learning technologies), professional sports.

Период после Олимпийских игры в Сочи 2014 г. можно охарактеризовать как период плодотворной работы по развитию зимних видов спорта. Специалистами в области физической культуры и спорта был отмечен рост массовости в лыжном спорте, в том числе в высших учебных заведениях.

За время подготовки к Олимпийским Играм в Сочи в стране было построено много новых спортивных комплексов и сооружений, необходимых для тренировочных занятий лыжников гонщиков и спортсменов других видов спорта. Среди них современный учебно-тренировочный комплекс «Кавголово» в г. Санкт-Петербурге, принадлежащий национальному государственному университету физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. Комплекс обладает широкими, освещёнными лыжными и лыжероллерными трассами, крытым лыжным тоннелем, в котором лыжники гонщики могут осуществлять круглогодичный тренировочный процесс на оснежённой трассе, а также различными залами и спортивными площадками.

За счёт взаимодействия ВУЗов со спортивными школами и стандарту спортивной подготовки, значительно увеличилось количество и улучшилось качество спортивного инвентаря и оборудования. Многие вновь построенные спортивные базы укомплектованы самым современным оборудованием и аппаратурой для научно-методических и медико-биологических исследований.

Значительно усовершенствовался процесс обучения, во многих ВУЗах используются технологии дистанционного обучения, что в свою

очередь облегчает студентам процесс совмещения профессиональных занятий спортом и обучение в вузе.

Нами был проведён опрос среди 100 респондентов – высококвалифицированных спортсменов спортивных сборных команд различных территорий России в возрасте от 17 до 25 лет, было выявлено, что 91% спортсменов обучаются или уже окончили высшие учебные заведения. Это обусловлено новыми технологиями обучения, работой специалистов тренеров и преподавателей вузов. Что способствует развитию и популяризации различного уровня соревнований для студентов. Всё вышперечисленное стимулирует высококвалифицированных спортсменов к совмещению профессиональных занятий спортом и обучению в университетах.

Большой вклад в развитие лыжного спорта у студентов внес ООО «Российский студенческий спортивный союз» и Федерация лыжных гонок России в лице президента Елены Валерьевны Вяльбе и главного специалиста Галины Андреевны Шлыковой, которые из года в год способствуют качественному проведению таких мероприятий как «Первенство ВУЗов России» и «Всероссийская зимняя универсиада» по лыжным гонкам. Количество ВУЗов-участников с каждым годом растёт: 2012 г. – 12, 2018г. - 15, 2019г. - 23, 2020г. – 40 учебных заведений.

Так же вырос и уровень подготовленности у студентов-лыжников. В 2012 году участвовало – 14 «Мастер спорта» (МС) и 23 «Кандидат в мастера спорта» (КМС), в 2018 году – 52 МС и 61 КМС, в 2019 году – 59 МС и – 65 КМС, в 2020 году – 61 МС и 74 КМС (рис. 1).

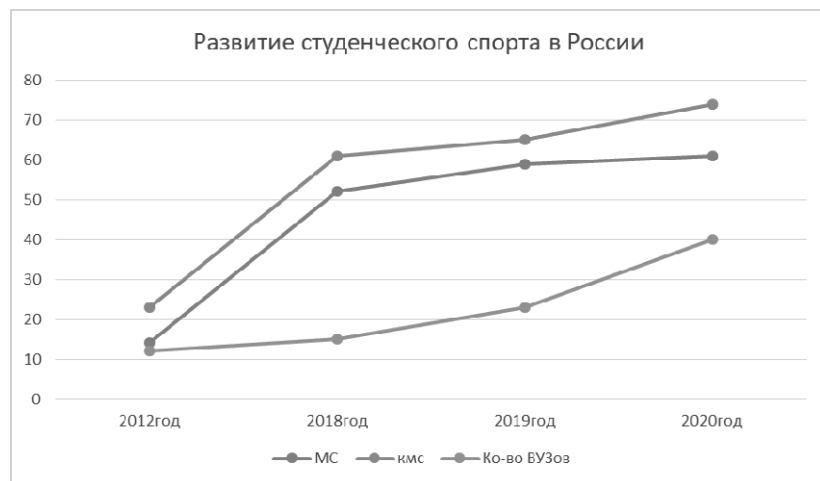


Рисунок 1

Стоит отметить, что данные соревнования являются отборочными на «Всемирную зимнюю универсиаду», которая проводится раз в 2 года. На XXIX Всемирной зимней универсиаде 2019г. представители России завоевали 9 золотых, 11 серебряных и 8 бронзовых медалей.

Вышеуказанные мероприятия дали толчок для проведения региональных соревнований с расширенной программой. Таких как «Первенство Санкт-Петербурга среди ВУЗов по лыжным гонкам». Не может не радовать динамика развития данного мероприятия, количество ВУЗов принимающих участие с каждым годом растёт, так же растёт и количество спортсменов-студентов. Статистика представлена на рисунке 2.

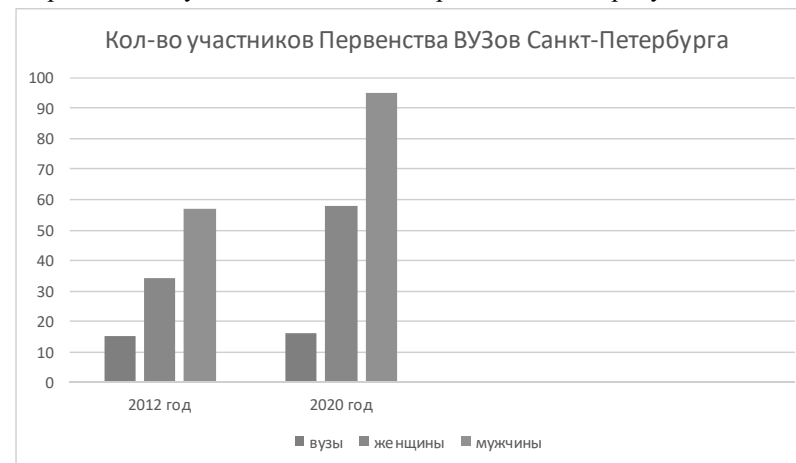


Рисунок 2

Практика проведения массовых соревнований обогатилась новыми формами привлечения студентов к активным занятиям спортом. К ним следует отнести такие мероприятия как «Лыжня России», нормы ГТО. Всё это, безусловно, сказалось на развитии и популяризации лыжных гонок среди студентов.

Отмеченные новшества в студенческом спорте сделали лыжные гонки более доступными и вызвали большой приток занимающихся, а также повысили качество занятий спортом у студентов. Поэтому хотелось бы уже сейчас, выстроить работу на местах для эффективного взаимодействия между ООО «Российским студенческим спортивным союзом», Федерацией лыжных гонок России, региональными федерациями, а в особенности между ВУЗами и спортивными школами, чтобы наметившиеся тенденции превратились в развитую систему.

#### Список литературы:

1. Авладеев, А.А. Концепты развития студенческого спорта в России/ А.А. Авладеев. – Текст: непосредственный // Молодой учёный. –



2016. - №10 (114). – С. 430-434. - URL: <https://moluch.ru/archive/114/30252/> (дата обращения: 15.07.2020)

2. Хуббиев, Ш. З. Сочетание качественной учебы и занятий спортом высших достижений в училищах олимпийского резерва и вузах физической культуры / Ш. З. Хуббиев // Ученые записки университета Лесгафта. — 2010. — № 3.

### УРОВЕНЬ И СТЕПЕНЬ ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ У БОКСЕРОВ

Петров М. А.

Московский университет имени С.Ю. Витте, Россия

**Аннотация.** Одной из актуальных проблем современного спорта вообще и бокса в частности является повышение эффективности управления тренированностью спортсмена и, в первую очередь, на основе изучения психофизиологических функций.

**Ключевые слова:** боксер, тренированность, психофизиологические функции.

**Annotation.** One of the urgent problems of modern sports in General and Boxing in particular is to improve the effectiveness of training management of the athlete and, first of all, on the basis of the study of psychophysiological functions.

**Keywords:** boxer, fitness, psychophysiological functions.

Приступая к систематическому изучению психофизиологических функций у высококвалифицированных боксеров прежде всего необходимо определить уровень развития этих функций. Особый интерес представлял сравнительный анализ показателей психофизиологических функций у представителей разных видов спорта.

Интересен опыт советских ученых А. П. Лаптева, В. А. Лаврова, П. Г. Левитана в разработке и экспериментальной проверке различных методических подходов и методов исследования, способов обработки, сопоставления и анализа информации [2]. Приведем некоторые результаты этих исследований, так как они остаются актуальными и в настоящее время.

Экспериментальная группа, в которой проводились исследования, включала 39 взрослых боксеров (мастеров спорта). Результаты этих исследований представлены в табл. 1.

Таблица 1.

### Показатели развития психофизиологических функций в экспериментальной группе

| № N | Показатели   | M±m      | v (%) |
|-----|--|----------|-------|
| 1   | Время двигательной реакции (мсек.)                   | 320±5,7  | 9,7   |
| 2   | Латентный компонент (мсек.)                          | 181±3,3  | 10,1  |
| 3   | Моторный компонент (мсек.)                           | 139±4,2  | 16,5  |
| 4   | Латентный период сложной реакции (мсек.)             | 233±7,8  | 20,6  |
| 5   | Чистое время сложной реакции (мсек.)                 | 88±6,6   | 45,1  |
| 6   | Коэффициент ошибки сложной реакции (%)               | 29±3,4   | 72,6  |
| 7   | Максимальная частота движений (количество движений); |          |       |
|     | за 5 сек.  | 67±0,9   | 7,2   |
|     | за 10 сек.   | 129±1,7  | 7,0   |
|     | за 20 сек.   | 238±4,0  | 8,9   |
| 8   | Коэффициент асимметрии мышечной силы (кг)            | 4,6±0,8  | 88,3  |
| 9   | Коэффициент ошибки мышечных усилий (%)               | 18,1±1,9 | 57,5  |
| 10  | Время ошибки РДО (мсек.)                             | 19,2±0,7 | 23,9  |
| 11  | Данные корректурной пробы.                           |          |       |
|     | а) скорость просмотра знаков (знак/сек)              | 8±0,16   | 11,9  |
|     | б) показатель внимания (усл. ед.)                    | 144±11,5 | 45,4  |
|     | в) количество ошибок (усл. ед.)                      | 2,1±0,2  | 51,1  |

Для сравнительного анализа было проведено изучение аналогичных показателей у 396 представителей других видов спорта: баскетболистов, волейболистов, футболистов, гимнастов, легкоатлетов, бегунов на длинные дистанции, пловцов, гребцов, игроков в водное поло, тяжелоатлетов [1]. Показатели точности РДО изучались также у игроков в настольный теннис.

Как и следовало ожидать, у боксеров по сравнению с представителями других видов спорта был отмечен высокий уровень развития психофизиологических функций, связанных с управлением движениями.

Время двигательной реакции и ее моторного компонента у боксеров было значительно меньше, чем у легкоатлетов, пловцов, гребцов, тяжелоатлетов и стайеров. Но у баскетболистов и волейболистов эти показатели были примерно такими же. Это и понятно, так как этим спортсменам так же, как и боксерам, необходимо быстро реагировать на меняющуюся обстановку и тем самым постоянно совершенствовать скорость двигательных реакций.

В связи с имеющимися рекомендациями использовать спринтерский бег в подготовке боксеров специально обследовались 88 легкоатлетов различных специальностей. Результаты показали, что у высококвалифицированных спринтеров время двигательной реакции (316

$\pm 8,6$  мсек.) и моторного компонента ( $153 \pm 3,3$  мсек.) было примерно таким же, как и у боксеров.

Полученные данные важны тем, что дают экспериментальное обоснование для широкого применения в тренировке боксеров спортивных игр и спринтерского бега при совершенствовании скорости двигательных реакций и движений [3].

Следует отметить высокий уровень показателей точности простых и сложных сенсомоторных реакций, и движений.

Анализируя данные максимальной частоты движений, можно заключить, что у боксеров отмечается высокий темп движений за 5 и 10 сек. Однако показатели максимальной частоты движений за 20 сек. у боксеров были ниже, чем у представителей тех видов спорта, где необходимо длительное время поддерживать максимальный темп движений (гребля, плавание, футбол, баскетбол). Это свидетельствует об определенных резервах в развитии темпа движений у боксеров и о том, что занятия другими видами спорта могут оказать положительное влияние в этом направлении.

У боксеров был отмечен высокий уровень точности мышечных усилий. Коэффициент ошибки воспроизведения мышечных усилий у боксеров, игроков и гребцов был практически одинаков. У боксеров наблюдались небольшие величины функциональной асимметрии мышечной силы.

Изучение свойств внимания с помощью корректурной пробы показало следующее. Скорость просмотра корректурного текста была наиболее высокой у боксеров и игроков. Интересно, что у высококвалифицированных спортсменов, в том числе и у боксеров, был значительно выше уровень внимания, чем у их сверстников, не занимающихся спортом [4].

Среднегрупповые величины времени ошибки РДО у боксеров и представителей указанных видов спорта были значительно меньше, чем у спортсменов, занимающихся другими видами спорта (плавание, гребля, тяжелая атлетика, стайерский бег). При этом разница во времени ошибки РДО была статистически значима как при действии рукой ( $p < 0,02$ ), так и действии ногой ( $p < 0,01$ ).

Эти данные имеют большое практическое значение. Они показывают, что одну из важных для боксеров психофизиологических функций (точность движений во времени и пространстве) можно совершенствовать, используя занятия баскетболом, волейболом, футболом и настольным теннисом. Таким образом, доказывается целесообразность использования в тренировке спортивных игр.

Следует подчеркнуть, что у профессионалов очень популярен настольный теннис, в который боксеры играют и правой и левой рукой, а зачастую и одновременно двумя руками, держа в каждой по ракетке. Широкое применение спортивных игр (баскетбол, футбол на площадке малого размера, настольный теннис) при подготовке боксеров

экспериментальной группы значительно повысило точность РДО, а также точность различных атакующих и защитных действий у боксеров.

Полученные данные натолкнули нас на мысль определить уровень точности РДО у большой группы сильнейших боксеров и одновременно выяснить, имеются ли различия в точности РДО у победителей соревнований по сравнению с другими участниками.

Интересен опыт решения этих задач при проведении исследований, выполненных советскими учеными на чемпионате СССР по боксу в 1968 г.

Наблюдения осуществлялись на протяжении всего турнира ежедневно с 8 до 9 часов. Всего было обследовано 135 боксеров, у которых было произведено свыше 350 определений точности реакции на движущийся объект.

Анализовались показатели точности РДО у боксеров (лучший результат), выделенных в две группы.

В группу (19 человек) вошли боксеры, занявшие первое и второе места на данном первенстве. Во II группу были выделены все другие боксеры (116 человек). Результаты этих исследований характеризовались следующими цифрами [табл. 2].

Таблица 2.

Результаты исследований РДО

| Показатели                                 | 1 группа (призеры) |      | 2 группа (остальные участники) |      |
|--|--------------------|------|--------------------------------|------|
|  | M $\pm$ m          | v(%) | M $\pm$ m                      | v(%) |
| Время ошибки (мсек.)                       | 13,1 $\pm$ 0,5     | 38   | 20,8 $\pm$ 0,5                 | 29   |
| Размах вариаций времени ошибки (0,01 сек.) | 62,1 $\pm$ 0,4     | 28   | 79,0 $\pm$ 0,9                 | 31   |
| Коэффициент точности (усл.ед.)             | 66 $\pm$ 0,3       | 47   | 4,7 $\pm$ 0,2                  | 37   |

Таблица 3.

Распределение реакции у спортсменов

|                                    | 1 группа | 2 группа |
|------------------------------------|----------|----------|
| Количество точных определений      | 30       | 19       |
| Количество преждевременных реакций | 45       | 38       |
| Количество запаздывающих реакций   | 25       | 43       |

Таким образом, в результате большого количества наблюдений установлено, что у сильнейших боксеров отмечается высокий уровень точности РДО. Представленные данные убедительно показывают, что у финалистов первенства СССР (1 группа) уровень точности РДО был выше, чем у других боксеров. Об этом свидетельствуют все показатели РДО. Обращает на себя внимание большое количество точных определений (300/0), отмеченное у финалистов турнира.

При изучении точности РДО необходимо было выяснить также еще один важный практический вопрос: влияет ли вес боксера на показатели этой сенсомоторной реакции? Для этого было сделано определение показателей точности РДО у 121 высококвалифицированного боксера. Спортсмены были выделены в соответствующие 11 весовых категорий. Результаты этих наблюдений характеризовались следующими цифрами [табл. 4].

Таблица 4.

Зависимость точности РДО от веса боксера

| Вес боксера (кг) | Время ошибки (мсек.) | Количество реакций (%) |               |                 |
|------------------|----------------------|------------------------|---------------|-----------------|
|                  |                      | точные                 | запаздывающие | преждевременные |
| до 48            | 21,8±2,2             | 12                     | 61            | 27              |
| до 51            | 19,7±1,6             | 20                     | 54            | 26              |
| до 54            | 20,5±1,6             | 24                     | 53            | 23              |
| до 57            | 20,2±0,8             | 18                     | 56            | 26              |
| до 60            | 21,3±2,1             | 16                     | 64            | 20              |
| до 63,5          | 23,1±2,3             | 12                     | 57            | 31              |
| до 67            | 21,1±2,3             | 15                     | 66            | 29              |
| до 71            | 21,2±2,5             | 16                     | 72            | 12              |
| до 75            | 19,5±2,0             | 15                     | 63            | 22              |
| до 81            | 20,1±2,3             | 23                     | 50            | 27              |
| св. 81           | 19,9±1,8             | 24                     | 52            | 24              |

При анализе среднегрупповых величин показателей точности РДО не было установлено существенных различий у боксеров различных весовых категорий. Следовательно, точность РДО не зависит от веса боксера. У всех боксеров преобладали запаздывающие реакции (50–72%), значительно меньше наблюдалось преждевременных реакций (12–31%). При этом отмечалось большое количество точных определений (12–24%).

Наряду с анализом общегрупповых значений показателей психофизиологических функций значительный интерес представляет изучение данных сильнейших боксеров. Проведенные в этом направлении исследования показали, что в период хорошей спортивной формы у сильнейших боксеров отмечается очень высокий уровень показателей психофизиологических функций, связанных с быстротой и точностью движений. При этом, естественно, полученные данные отражают те или иные индивидуальные особенности боксеров [3].

О высоком уровне развития психофизиологических функций, связанных с быстротой и точностью движений у сильнейших боксеров, свидетельствуют также данные, полученные нами у трехкратного олимпийского чемпиона Ласло Паппа. Наряду с отличной техникой, мудрой тактикой высокой всесторонней физической подготовкой Ласло Папп продемонстрировал образец спортивного долголетия и стабильность высоких спортивных достижений. Более 300 боев провел на ринге Ласло

Папп и только в 13 боях уступил победу. Ни одного нокаута за многие годы выступлений! Шесть раз он получал звание чемпиона Европы среди профессионалов. В 1968 г. Ласло Папп был приглашен для участия во Всероссийской научно-методической конференции по боксу, которая состоялась в Волгоградском институте физической культуры. Прославленный боксер рассказал о некоторых сторонах своей подготовки и прошел комплексное обследование психофизиологических функций. При этом у него были зафиксированы следующие показатели: время ошибки РДО — 13 мсек.; коэффициент точности — 7; время двигательной реакции — 300 мсек.; латентного компонента — 179 мсек.; моторного компонента — 121 мсек. Таким образом, в 42 года Ласло Папп еще сохранял высокий уровень быстроты и точности движений.

#### Выводы:

1. Одну из важных для боксеров психофизиологических функций (точность движений во времени и пространстве) можно совершенствовать, используя занятия баскетболом, волейболом, футболом и настольным теннисом. Таким образом, доказывается целесообразность использования в тренировке спортивных игр.

2. Широкое применение спортивных игр при подготовке боксеров экспериментальной группы значительно повысило точность РДО, а также точность различных атакующих и защитных действий у боксеров.

3. Наблюдается прямая зависимость точности РДО от уровня спортсмена.

4. Точность РДО не зависит от веса боксера.

#### Список литературы:

1. Кирилина Л.Ю. Необходимость совершенствования организации массовых спортивных соревнований студентов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 1. С. 71.
2. Лаптев А. П. / А. П. Лаптев, В. А. Лавров, П. Г. Левитан // Подготовка боксеров к крупнейшим соревнованиям с использованием экспериментальных данных. Брошюра. Волгоград, 1967.
3. Петрова Л.Ю. Организационно-методические основы массовых спортивных соревнований в вузе. / Л. Ю. Петрова, М. А. Петров // Учебно-методическое пособие. Москва, 2019. – 80с.
4. Петрова, Л.Ю. Мониторинг социально-педагогического значения массовых спортивных соревнований студентов / Л.Ю. Петрова, М.А. Петров // Культура физическая и здоровье. 2018. №4 (68). С. 58-59

#### References:

1. Kirilina L. Yu. the Need to improve the organization of mass sports competitions of students. Physical culture: upbringing, education, training. 2012. no. 1. P. 71.
2. Laptev A. P. / A. p. Laptev, V. A. Lavrov, P. G. Levitan // Preparation of boxers for the largest competitions using experimental data. Brochure. Volgograd, 1967.

3. Petrova L. Yu., Petrov M. A. Organizational and methodological foundations of mass sports competitions in higher education. Educational and methodical manual / Moscow, 2019.
4. Petrova, L.Yu. and Petrov, M. A. (2018), «Monitoring of social and pedagogical significance of mass sports competitions of students», Physical Culture and health, No. 4 (68), pp. 58-59.

### МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Петряева О.Е., Быстрова Е.А.  
СПбГМУ им. ак. И.П.Павлова, Санкт-Петербург

**Аннотация:** разработать методику развития специальной выносливости на занятиях по плаванию в Медицинском Университете, на примере студентов-медиков 1, 2 и 3 курса. В процессе работы был использован метод эмпирического исследования – сравнение. Средний балл успеваемости на 1 курсе составил 4,52 балла, на 2 курсе 4,43, на 3 курсе 4,71 балла. Более низкий балл 2 курса можно объяснить тем, что на 1 курсе требования к сдаче норматива легче, учитывая исходный уровень плавательная подготовки студентов. По мере тренированности и увеличения объемов плавания наблюдается повышение успеваемости к 3 курсу.

**Ключевые слова:** студенты, занятия плаванием, специальная выносливость, плавательная подготовка

The methodology for the development of special endurance in swimming classes at the Medical University, for example, medical students 1, 2 and 3 courses. In the process of work, the empirical research method was used - comparison. The average grade point in the 1st year was 4.52 points, in the 2nd year of 4.43 points, in the 3rd year of 4.71 points. The lower score of the 2nd year can be explained by the fact that in the 1st year the requirements for passing the standard are easier, given the initial level of students' swimming training. As you train and increase your swimming volume, there is an increase in academic performance by the 3rd course.

**Keywords:** students, swimming, special endurance, swimming training

В современном мире уметь плавать – это не только полезно для здоровья, но и жизненно необходимо. Так по данным МЧС в России в период купального сезона погибает на воде более 1500 человек. Занятия плавание в условиях вуза, дают возможность многим поколениям студентов-медиков, не только научиться плавать и освоить технику всех спортивных способов, но и целенаправленно развивать свои физические способности.

На отделении плавания учебно-тренировочная программа имеет следующую последовательность: на первом курсе студенты, начиная с элементарных упражнений на освоение с водой, за год сдают технические нормативы кролем на спине 100 м, кролем на груди 100 м, 50 м баттерфляем и 100м способом брасс, кроме этого выполняют старты и повороты, участвуют во внутри вузовских соревнованиях и осуществляют судейство. По мере освоения способов, увеличиваются плавательные отрезки, что положительно сказывается на развитие плавательной выносливости. За год при двухразовых занятиях в неделю студенты проплывают 37 км.

Уже на втором курсе объём плавательных нагрузок увеличивается до 62 км в год, чуть больше на третьем курсе, около 75 км, за счёт совершенствования техники плавания и развития функциональных возможностей.

Если на первом курсе проходил процесс обучения, то на старших курсах используются средства и методы основ спортивной тренировки. Тем самым готовим организм занимающихся к сдаче контрольного норматива 800 м кролем на груди девушки и 1500 юноши, без учёта времени. А на третьем курсе программа предусматривает прикладную направленность. В неё входят совершенствования прикладных способов плавания и сдача контрольного норматива 400 м без поворотов брассом, брассом на спине, способом на боку и кролем на груди с поднятой головой. Для того, чтобы сдать эти нормативы необходима соответствующая плавательная подготовка, в процессе которой ставится акцент на развитие специальной выносливости. Необходимо отметить, что на каждом курсе во втором семестре студенты медики в качестве промежуточной аттестации сдают тест Купера, адаптированный для плавания с учётом уровня подготовки студентов-медиков. Тест применяется сегодня для оценки аэробных возможностей человека, он длится ровно 12 минут: именно за это время среднестатистический организм начинает испытывать кислородное голодание, после чего энергетические ресурсы начинают истощаться, т.к. тест ограничен лимитом времени, его может выполнить человек любого уровня подготовки [1].

Следует различать 2 вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – это способность к продолжительному, эффективному выполнению работы неспецифического характера, в процессе которой происходит повышение адаптации к нагрузкам и переноса тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость – способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления при выполнении нагрузок, обусловленных соревновательной деятельностью в конкретном виде спорта, а применительно к плаванию на конкретной дистанции [2].

Для подготовки студента-медика к сдаче нормативов, связанных со специальной выносливостью, необходимо развивать его аэробные возможности.

Аэробная способность пловца характеризуется поддержанием мышечной активности длительное время за счёт усиления окислительных процессов в тканях. Она зависит от слаженности действий широкого круга функциональных систем организма, связанных с поступлением кислорода через систему внешнего дыхания, транспортировкой его кровью и утилизацией кислорода в митохондриях работающих мышц [3, 4].

Примерные задания, проводимые со студентами на занятиях плаванием 1, 2, 3 курсов, направленных на развитие специальной выносливости и подготовки к сдаче контрольных нормативов в разделе плавания.

#### 1 курс

- 75 м кролем на груди со старта;
- 100 м на спине (12,5 м ногами, руки за головой «в стрелке» + 12,5 м в координации);
- 2х25 м баттерфляем на технику, с отдыхом 1 минута;
- 100 м брасс, акцент на выполнении поворотов;
- 4х25 м кроль на задержке дыхания;
- 200 м кроль на груди с доской (25 м ноги + 75 м руки);
- 4х25 м кроль (10 гребков на задержке дыхания быстро, доплываем спокойно);
- 8 минут кролем на груди без остановки до команды «стоп» (считаем количество бассейнов).

Объём занятия ~ 1100 м.

#### 2 курс

- 2х25 м баттерфляем старта;
- 50 м на спине;
- 75 м брасс;
- 100 м кроль на груди;
- 2х200 м кроль на груди (25 м ноги + 25 м упражнение + 50 м руки + 50 в координации со скоростными поворотами);
- 6х50 м в парах 3 способа транспортировки слабоплавающих, смена партнёров через 50 м;
- 9 минут кролем на груди без остановки до команды «стоп» (считаем количество бассейнов).

Объём занятия ~ 1300 м.

#### 3 курс

- со старта самостоятельно 8 минут любыми способами;
- 250 м комплексная горка (25 м бат. + 50 м н/сп. + 75 м брасс + 100 м кроль);

- 4х100 м прикладными способами плавания без поворота и толчка от стенки (интервал отдыха 30 секунд);
- 6х25 м кроль на груди в парах (первый выполняет движения руками, второй держит его за ноги, работает ногами);
- 200 м (25 м брасс на груди + 25 м брасс на спине);
- 6х25 м (1-ый бассейн бат., 3-ий н/сп., 5-ый кроль 2-й бассейн способом на боку, 4-ый брасс на груди, 6-ой брасс на спине).

Объём занятия ~ 1450 м.

Таблица № 1  
Оценочные баллы по тесту Купера

| 1 курс 10 минут дистанционного плавания   | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2-1 балл(а) |
|---|----------|---------|---------|-------------|
| юноши                                     | 450      | 400     | 300     | –           |
| девушки                                   | 400      | 300     | 250     | –           |
| 2-3 курс 12 минут дистанционного плавания | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2-1 балл(а) |
| юноши                                     | 600      | 500     | 400     | –           |
| девушки                                   | 500      | 400     | 300     | –           |

Средний балл успеваемости на 1 курсе составил 4,52 балла, на 2 курсе 4,43, на 3 курсе 4,71 балла.

Более низкий балл 2 курса можно объяснить тем, что на 1 курсе требования к сдаче норматива легче, учитывая исходный уровень плавательная подготовки студентов. По мере тренированности и увеличения объёмов плавания наблюдается повышение успеваемости к 3 курсу. Студенты преодолели заданную дистанцию с более высокой скоростью, лучше, чем на втором курсе. Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что учебно- тренировочная программа по плаванию способствует постепенному развитию физических способностей студентов-медиков, в том числе специальной выносливости.

#### Список литературы:

1. В.В. Руденик. Оздоровительный бег. Учебно-методическое пособие по курсу «Физическое воспитание» для студентов всех специальностей [Электронный ресурс].- URL: <http://ebooks.grsu.by/rudenic/glava-1-ozdorovitelnyj-beg-i-fizicheskaya-rabotosposobnost-cheloveka.htm> (дата обращения: 13.06.2020).
2. В. Н. Платонова. Плавание. Киев. Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

3. Н. Ж. Булгакова. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры. Москва. Физкультура, образование и наука, 1996. – 430 с.

4. В. Б. Иссурин. Блоковая периодизация спортивной тренировки. Москва. Советский спорт. 2010. – 284 с.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Смирнов А. Д., Волостных В. В.

Санкт-Петербургский государственный морской технический университет

**Аннотация:** В статье проведен рефлексивный обзор технических прикладных видов спорта популяризируемых в Ленинградском кораблестроительном институте, сейчас это Санкт-Петербургский государственный морской технический университет. На этом примере анализируется значимость этих направлений в высшем учебном заведении. Намечаются тенденции и возможные пути развития этих направлений спорта и активного стиля жизни.

**Abstract:** The article presents a reflexive review of technical applied sports popularized in the Leningrad Shipbuilding Institute, now it is the St. Petersburg State Marine Technical University. By this example there is analyzed the importance of such trends in higher education. The article lays down main tendencies and possible ways of development of these directions of sport and active lifestyle.

**Ключевые слова:** технические виды спорта, профессионально-прикладная подготовка, парусный спорт, шлюпочные походы, регата.

**Keywords:** technical sport, professional and applied training, yachting, boat trips, regatta.

Содержательную основу прикладных видов спорта определяют военные, хозяйственные и прочие прикладные навыки, по владению которыми и проводятся состязания. Профессионально-прикладная физическая подготовка определяется как специально направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Технические виды спорта определяются как «умения, связанные с использованием и управлением техническими спортивными снарядами» [1, 491].

Уровень физической нагрузки в них может сильно различаться. Например, управление радиоуправляемой моделью лодки и спортивным гоночным катером. Зато уровень эмоциональности всегда высок. Студенческому, юношескому возрасту характерен более эмоциональный подход в восприятии окружающего. Таким образом, создание условий для увлекательного, процесса обучения является весьма важным моментом в

мотивации к занятиям. Можно определить ряд факторов, которые мотивируют к занятиям в спортивных секциях:

1. удовольствие от самого процесса занятия спортом;
2. самосовершенствование, укрепление здоровья, обладание красивым телом, воспитание сильного характера,
3. общение, удовольствие от встреч с единомышленниками;
4. материальные бонусы, льготы, награды, различные поездки и сборы;
5. уважение со стороны окружающих, достижение побед, успехов и различных регалий.

Все эти мотивы вполне характерны и для видов спорта технической направленности. Но в профильном учебном заведении формируется преемственности от занятий в спортивной секции к будущей работе по специальности. Это использовало руководство Ленинградского кораблестроительного института (ЛКИ), сейчас Санкт-Петербургский государственный морской технический университет (СПбГМТУ), развивая следующие виды спортивно-прикладной подготовки студентов:

1. парусный спорт с использованием олимпийских классов яхт, виндсерфинг;
2. парусный спорт, связанный с походами на крейсерских яхтах;
3. гребля на ялах, участие в походах на ялах;
4. судомодельный спорт.

Эти спортивные секции способствовали приобретению навыков не только управления техническими средствами и физической подготовки, но и технического обслуживания, ремонта, устойчивых профессиональных качеств: «шлюпочные походы положили начало уникальной методике – воспитанию студентов через походную романтику устойчивых профессиональных качеств и физической закалки в природных условиях» [2, 4]. Студенты закрепляли знания, полученные в институте: по поведению судна на воде, по устройству, навигации, мореходности. Приходя в гребную, парусную или судомодельную секцию, студент проходил весь цикл от теоретической подготовки, приобретения практических навыков в обслуживании и ремонте и заканчивая соревнованиями с использованием этих технических средств. Полученные знания облегчали переход от выпускников к специалистам по окончании высшего учебного заведения. Участие в таких учебно-спортивных мероприятиях как шлюпочные походы, инициировало возникновение повышенного интереса к морскому делу и судостроению, как его неотъемлемой части. Имена будущих известных специалистов отрасли можно увидеть в списке студентов-участников шлюпочных походов, так как известен их поименный состав. Будучи далеко неполным, он составляет 834 человека [2, 598-607]. Среди них министр судостроительной промышленности, генеральные конструкторы, профессора кафедр, директора и заместители директоров предприятий и

конструкторских бюро. В яхт-клубе было более двадцати яхт различных классов, а число активных членов насчитывало более ста студентов [3, 34].

Начиная с середины девяностых, учитывая положение в стране, спортивно-прикладные и технические секции в Санкт-Петербургском государственном морском техническом университете последовательно закрывались. Это сказалось на снижении интереса к процессу обучения и уровню практической подготовки студентов. Однако, удалось сохранить традиции морской практики. Она входит в программу обучения на Военно-морская кафедре и в Учебном военном центре. Сохранились и являются структурными подразделениями СПбГМТУ две крупнейшие крейсерские яхты. Участие в шлюпочных походах и в регатах «Весла на воду» вызывает большой интерес и мотивирует студентов к учебе [2]. В последнее время в СПбГМТУ, наметились определенные положительные тенденции в возрождении прикладных видов спорта. Наряду с регатой «Весла на воду», с 2015 года студенты стали участниками «Солнечной регаты» - Всероссийских, а затем международных инженерных соревнований в конструировании, постройке и гонках лодок с энергоустановкой на основе солнечных панелей. В 2018 году регата проходила в Великом Новгороде. В категории Еврокласс-1 команда «Корабелка» (Санкт-Петербургский государственный морской технический университет) заняла первое место. Почетный гость мероприятия, советник генерального директора Фонда содействия инновациям Иван Михайлович Бортник так охарактеризовал регату: «"Солнечная регата" - это не просто соревнования между молодыми амбициозными инженерами. Это продвижение перспективных технологий на водном транспорте, а главное - вовлечение молодёжи в научно-техническое творчество...» [4, электронный ресурс]. Инженерные соревнования «Солнечная регата» вошли в Приказ Минобрнауки России от 05.10.2017 N 1002 «Об утверждении перечня олимпиад и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсов, мероприятий, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской), инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений».

Очевидно, что разрабатывать технические устройства виртуально, пусть даже на новейших компьютерных системах и видеть их воплощение в материале, ощутить непосредственную причастность и даже использовать их в соревнованиях - совсем разные принципы. Открытие в 2018 году новой специальности «Проектирование и производство конструкций морской техники из композиционных материалов» может стать стимулом к возрождению и развитию таких славных для СПбГМТУ видов спорта как парусный спорт (яхтинг) и судомоделизм. Композиционные материалы: стеклопластик и углепластик являются

основными при изготовлении корпусов и мачт современных яхт и моделей судов. Обучение в вузе является сознательным выбором студента, который представляет свою будущую профессию и хочет связать с ней свою жизнь и деятельность. Именно таких студентов государство должно видеть молодыми специалистами соответствующих направлений, так как оно заказывает их обучение. Стремление России к выходу на передовые позиции в высокотехнологичных отраслях побуждает развивать прикладные и технические виды спорта по профилю высшего учебного заведения, стимулировать действительно увлеченных студентов и выделять среди них лучших. Занятия видами спорта, соотносящимися с учебной направленностью, положительно влияет на формирование профессионально значимых качеств обучающихся. Кроме этого, способствует повышению интереса к процессу обучения и будущей профессии.

#### **Список литературы:**

1. Большая Энциклопедия в шестидесяти двух томах, Т 50. Москва «Тerra», 2006.
2. Сапожников В. А. «Мы в такие ходили дали...: летопись шлюпочных походов корабелов (1935-2015): (сборник материалов)» Санкт Петербург, 2015. 608 с. «Свое издательство».
3. Смирнов А. Д. «Спортивный маломерный флот и подготовка студентов морского технического университета» // Сборник материалов 1-й научно технической конференции Санкт-Петербургского морского технического университета по физической культуре студентов. СПб, 2013.
4. URL: <https://ecovolna.ru/ru/solnechnaya-regata-2/#1524821186250-df3bf751-47d8> (дата обращения: 07.06.2020).

### **СОГЛАСОВАНИЕ РИТМОВ ДЫХАНИЯ С РИТМОМ СТРЕЛБЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ**

Фарбей В.В., Жевлаков Е. Г.

Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

**Аннотация:** В статье рассматривается влияние согласования дыхательных упражнений и ритма стрельбы в стрелковой подготовке квалифицированных биатлонистов, в условиях соревнований на скорострельность, и качество стрельбы. Научно обосновывается эффективность применения комплексов дыхательных упражнений и специальных тренажеров в стрелковой подготовке квалифицированных биатлонистов.

**Ключевые слова:** стрелковая подготовка, скорость стрельбы, ритм стрельбы комплексы дыхательных упражнений, навык контролируемого дыхания.

Resume: The article discusses the impact of harmonizing breathing exercises and the rhythm of shooting in the shooting training of qualified biathletes, in the conditions of competition on rate of fire, and the quality of shooting. The effectiveness of the use of complexes of breathing exercises and special simulators in the shooting training of qualified biathletes is scientifically substantiated.

Keywords: shooting training, rate of fire, rhythm of shooting complexes of breathing exercises, skill of controlled breathing.

**Введение.** Структура соревновательной деятельности квалифицированных биатлонистов предъявляет жесткие требования к выполнению стрелковых упражнений на фоне высоких физических нагрузок.

Быстрая и точная стрельба является важной составляющей высокого конечного результата выступления биатлониста на соревнованиях. Это выдвигает новые требования к совершенствованию стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. [1,2,3].

В теории и практике физической культуры и спорта имеются сведения о положительном влиянии дыхательных упражнений в подготовке спортсменов различного уровня [4, 6, 7].

В современной литературе научное обоснование применения дыхательных упражнений в подготовке биатлонистов встречается фрагментарно [1, 3, 5].

Предполагалось, что повышение скорости стрельбы в соревновательном упражнении биатлона, возможно при применении комплексов дыхательных упражнений в стрелковой подготовке в сочетании с тренажерами и стрелковыми упражнениями, за счет согласования ритмов дыхания с ритмом стрельбы при функциональных сдвигах.

Задача исследования: Выявить влияние комплексов дыхательных упражнений на показатели качества, скорости, ритма стрельбы и ритма дыхания у квалифицированных биатлонистов в условиях соревнований.

**Организация.** В эксперименте (с мая по сентябрь) приняли участие 36 квалифицированных биатлонистов Сборной РГПУ им. А.И. Герцена, ШВСМ по ЗВС, УОР 2, СДЮШОР Выборгского района Санкт-Петербурга. Спортсмены были разделены на экспериментальную группу (ЭГ) -26 спортсменов и контрольная группа (КГ) – 10 спортсменов. Тренировочный план ЭГ включал стрелковую подготовку с применением КДУ в тренировочном и соревновательном процессах. В тренировочном процессе применялись (ДК): ДК № 1 - в спокойном состоянии, № 2- с задержкой дыхания, № 3- дыхание силой, № 4- с наведением мушки на цель, № 5- на повышенной подвижной опоре, № 6- перед зеркалом с оружием, № 7- дыхательная «заминка» (дыхательные упражнения релаксационного характера); в сочетании со стрелковыми тренажерами (ЭЛТ, Skatt),

координационными (балансирующие подушки, платформы, батуты, возвышенные опоры и др.), лыжными (Concept 2, Мираж, Ercolina). В соревновательном: применение дыхательных упражнений в общей и специальной разминке перед соревнованиями и применение регламентированных режимов дыхания (РРД) на подходе к огневому рубежу. КГ проводила подготовку по общепринятой методике. Объем и интенсивность нагрузки в группах не отличались.

Аналізу подверглись выступления спортсменов на Кубке Санкт-Петербурга по летнему биатлону и контрольные испытания в кроссовом биатлоне и спринте на лыжероллерах в начале и в конце подготовительного периода подготовки. Стрельба на огневых рубежах фиксировались на видеозаписи с хронометрированием.

**Результаты.** Экспериментальная проверка влияния комплексов дыхательных упражнений на показатели стрельбы в условиях соревнований выявила прирост показателей в ЭГ: ритма стрельбы лежа на 19 %, стоя 22% по окончании эксперимента, количество циклов дыхания между выстрелов сократилось на 1-2 цикла в среднем по группе, что сократило время между выстрелов на 0,5-1с. В то же время отмечается стабильность количества циклов дыхания и ритма стрельбы лежа и стоя в ритме стрельбы в соревновательной стрельбе биатлона (рис.); улучшение времени изготовления до первого выстрела на 2,7с лежа, 2,9с стоя; точности стрельбы на 10,3 % лежа, 9% стоя; Общего времени на рубеже на 17,8% (P <0,05).

В КГ группе достоверно значимые отличия выявлены в показателях качества стрельбы на 4,1 % и сокращении времени пребывания на рубеже лежа 6,2 % (P <0,05). В остальных показателях различий не выявлено (P >0,05).

На рисунке отображен ритм дыхания и стрельбы стоя в условиях соревнований (спринтерская гонка на лыжероллерах) до эксперимента и после окончания представителя ЭГ (рис.).

До эксперимента, отмечается нестабильность показателей ритма стрельбы и количества дыхательных циклов между выстрелами от 4,3 с до 5,6 с, количество циклов дыхания от 4 до 5, что является не высокими показателями стрелковых навыков.

По окончании эксперимента: сократилось время между выстрелами - 3,5-3,6 с; количество дыхательных циклов снизилось до 3-х; время изготовления до первого выстрела уменьшилось на 2 с, а время пяти выстрелов на 5 с. Показатели учитывались без брака в стрельбе, при отсутствии промахов.

Сравнение графиков до и после эксперимента, наглядно демонстрирует положительное влияние на формирование навыка контролируемого дыхания и стабилизацию двигательных действий во время стрельбы стоя.



Графики стрельбы стоя представителя ЭГ в спринте на лыжероллерах

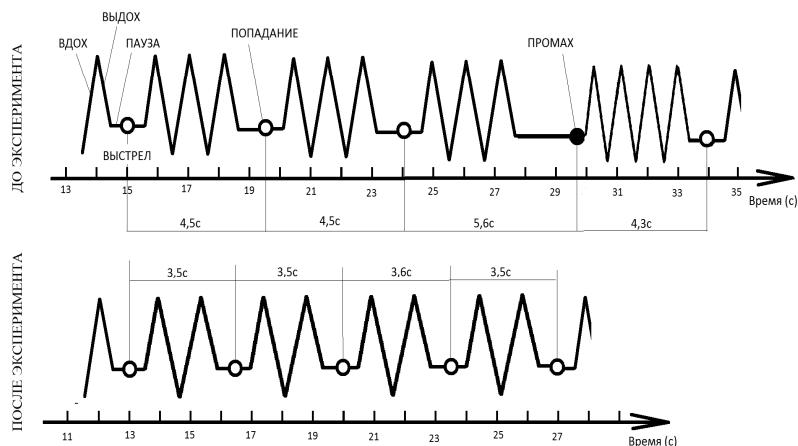


Рисунок. - Сочетание ритмов дыхания и стрельбы биатлонистов ЭГ

**Выводы.** Применение в стрелковой подготовке квалифицированных биатлонистов ЭГ комплексов дыхательных упражнений, позволило повысить: скорость изготовления до первого выстрела; скорость и качество стрельбы; стабилизировать ритм стрельбы из положения лежа и стоя, сократить количество циклов дыхания между выстрелами и общее время на рубеже.

Согласование дыхания и двигательных действий на огневом рубеже, в сочетании с тренажерами, выявило положительную динамику в развитии дыхательных возможностей квалифицированных биатлонистов, совершенствованию навыка стрельбы при функциональных сдвигах, повышению скорострельности, стабилизации ритма дыхания и росту результатов стрельбы в условиях соревнований.

Включение комплексов дыхательных упражнений в общую и специальную разминку перед соревнованиями, в сочетании с тренажерами и стрельбой, позволило повысить качество стрельбы квалифицированных биатлонистов.

#### Список литературы

1. Зрыбнев Н.А. Особенности дыхания биатлониста во время лыжной гонки и стрельбы // Уч. записки ун-та П.Ф. Лесгафта. –2015. – № 3 (121) – С. 39-42.
2. Михайлов А.С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений: Автореф. дис....канд. пед. наук. – СПб., 2008. – 23 с.

3. Мурашко Е.В., Дунаев К.С. Особенности дыхания биатлонистов различной квалификации во время ведения стрельбы / Уч. записки ун-та П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105) – С.110-113.

4. Милодан В.А. Влияние регламентированных режимов дыхания на увеличение работоспособности в беге: Автореф. дис....канд. пед. наук. – СПб., 2008. – 23 с.

5. Фарбей В.В., Фарбей Вад.В., Жевлаков Е.Г. Влияние дыхательных технологий на увеличение работоспособности в биатлоне: Монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – с. 171.

6. Чёмов В.В. Методологические и технологические основы интеграции двигательных заданий и регламентированных режимов дыхания эргогенического воздействия в тренировке квалифицированных легкоатлетов: Автореф. дис....д-ра. пед. наук. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – 48 с.

7. Чуев В.А. Гипоксические и релаксационные средства тренировочных воздействий в подготовке футболисток: Дис. ... канд. пед. наук. – СПб, 2004. – 157 с.

### ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРЫЖКОВ С ПРЕДМЕТАМИ У СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Цюрлик М. В., Крючек Е.С.

**Аннотация.** Одной из тенденций современной художественной гимнастики является возрастание количества элементов с предметами, включаемых в соревновательные программы спортсменок высокой квалификации. Это объясняется стремлением гимнасток увеличить техническую ценность соревновательных программ и таким образом повысить общую оценку за выступление. Для увеличения технической ценности соревновательных программ гимнастки выполняют элементы «трудности предмета» одновременно с элементами «трудности тела»: на равновесиях и на поворотах, но практически совсем не выполняют на прыжках. Целью данного исследования явилась разработка содержания технической подготовки, предусматривающей сочетание "трудности предмета" и "трудности прыжков". В результате проведенных педагогических наблюдений и экспертной оценки определены двигательные действия, выполняемые с различными предметами и логически сочетающиеся с прыжками, исполнение которых обеспечивает совершенствование технической подготовленности высококвалифицированных гимнасток.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, элементы «трудности предмета», прыжки

## ВВЕДЕНИЕ

Анализ крупнейших международных соревнований по художественной гимнастике позволяет сделать заключение о том, что при выполнении прыжков - наиболее сложной в освоении структурной группе, выполняются простые фундаментальные или нефундаментальные движения предметом, не дающие надбавку за их исполнение, в то время как элементы «трудности предмета», добавляющие к стоимости каждого прыжка от 0,2 до 0,4 балла, практически не используются гимнастками в соревновательных программах, так как существует риск допустить на таких элементах технические ошибки и, соответственно, сбавки [1-3].

В связи с этим появилось предложение, что применение комплексов специальных упражнений с предметами на прыжках в технической подготовке спортсменок, выступающих в индивидуальной программе в художественной гимнастике позволит повысить уровень их мастерства и техническую ценность соревновательных программ.

### МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения цели исследования применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературы, педагогическое наблюдение, экспертная оценка, методы математической статистики. В ходе исследований проанализировано 48 соревновательных композиций личного первенства финала многоборья на 37 Чемпионате Мира по художественной гимнастике. Экспертной оценке подвергнуты контрольные упражнения – элементы «трудности предмета», выполняемые на прыжках высококвалифицированными гимнастками.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате анализа соревновательных композиций были выявлены количество и стоимость прыжков (Таблица 1). Гимнастки высокой квалификации в каждом из видов многоборья выполняют 2-3 разных прыжка, отдавая предпочтение прыжкам более высокой стоимости и выполняя серии таких прыжков.

Таблица 1 – Количество и ценность прыжков в соревновательных программах гимнасток высокого класса (n=12 гимнасток в каждом виде программы)

| № | Предмет | Ценность элементов (баллы)  |   |   |   |   |   |  |   | Кол-<br>чест-<br>во<br>BD | Цен-<br>ность<br>BD |
|---|---------|---|---|---|---|---|---|--|---|---------------------------|---------------------|
|   |         | 0,3   |   | 0,4   |   | 0,5   |   | 0,6  |   |                           |                     |
|   |         | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7  | 8   |                           |                     |
|   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |                     |
| 1 | Обруч   | 1   | 0   | 7   | 4   | 5   | 1   | 17   | 0   | 3                         | 1,5                 |
| 2 | Мяч     | 0   | 0   | 7   | 5   | 4   | 1   | 12   | 1   | 3                         | 1,3                 |
| 3 | Булавы  | 0   | 0   | 8   | 1   | 2   | 2   | 24   | 1   | 3                         | 1,7                 |
| 4 | Лента   | 0   | 0   | 9   | 2   | 5   | 2   | 20   | 0   | 3                         | 1,7                 |
| M |         | 1   | 0   | 31  | 12  | 16  | 6   | 73   | 2   |                           |                     |

Примечание - прыжки: 1 – подбивной с наклоном туловища назад; 2 – в шпагат; 3 – в шпагат с поворотом; 4 – в шпагат с наклоном туловища назад; 5 – подбивной с поворотом; 6 – в шпагат (кольцо) с поворотом; 7 – в шпагат (наклон туловища назад) с поворотом; 8 – другие

В таблице представлены результаты четырех видов многоборья. Фиксировалось количество выполнений определенных прыжков каждой гимнасткой, общее число прыжков внесено в таблицу. В таблице указано среднее количество выполняемых всеми гимнастками прыжков, а также средняя ценность всех прыжков в соревновательной программе по каждому виду многоборья. Данные таблицы позволяют сделать заключение, что во всех четырех видах многоборья гимнастки из всех разновидностей прыжков, представленных в таблице элементов правил соревнований, чаще всего выполняют только несколько элементов. Такими явились: прыжок в шпагат с поворотом, прыжок в шпагат с наклоном туловища назад, подбивной прыжок с поворотом, прыжок в шпагат (наклон туловища назад) с поворотом. Эти же прыжки являются более высоко оцениваемыми по правилам соревнований, чем остальные. Именно эти прыжки использовались в контрольных упражнениях для оценивания экспертами результатов реализации разработанной экспериментальной программы, направленной на повышение технической ценности прыжков. Всего одной гимнасткой в каждом виде многоборья выполнялось только по одному прыжку, большинством гимнасток выполнялись серии из двух-трех и реже четырех одинаковых прыжков, таких как в шпагат с поворотом или в шпагат (наклон туловища назад) с поворотом.

Результаты анализа количества и ценности прыжков (BD), сочетающихся с «трудностью предмета» (AD) в соревновательных композициях представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количество и стоимость прыжков, сочетающихся с выполнением элементов «трудности предмета» (AD) (n=12 гимнасток в каждом виде программы).

| № | Прыжок<br>Предмет | Ценность элементов (баллы) |   |     |    |     |   |     |   | Кол<br>ичес<br>тво<br>BD | Стои<br>мость<br>BD<br>(AD) |
|---|-------------------|----------------------------|---|-----|----|-----|---|-----|---|--------------------------|-----------------------------|
|   |                   | 0,3                        |   | 0,4 |    | 0,5 |   | 0,6 |   |                          |                             |
|   |                   | 1                          | 2 | 3   | 4  | 5   | 6 | 7   | 8 |                          |                             |
| 1 | Обруч             | 1                          | 0 | 5   | 3  | 3   | 0 | 6   | 0 | 2                        | 0,7<br>(0,7)                |
| 2 | Мяч               | 0                          | 0 | 5   | 5  | 2   | 0 | 6   | 0 | 2                        | 0,8<br>(0,6)                |
| 3 | Булавы            | 0                          | 0 | 6   | 1  | 0   | 0 | 2   | 1 | 1                        | 0,4<br>(0,4)                |
| 4 | Лента             | 0                          | 0 | 3   | 2  | 2   | 0 | 0   | 0 | 1                        | 0,3<br>(0,4)                |
| М |                   | 1                          | 0 | 19  | 11 | 7   | 0 | 14  | 1 |                          |                             |

Примечание - прыжки: 1 – подбивной с наклоном туловища назад; 2 – в шпагат; 3 – в шпагат с поворотом; 4 – в шпагат с наклоном туловища назад; 5 – подбивной с поворотом; 6 – в шпагат (кольцо) с поворотом; 7 – в шпагат (наклон туловища назад) с поворотом; 8 – другие

Исходя из результатов, можно утверждать, что не на всех прыжках гимнастики выполняют элементы «трудности предмета». Больше всего элементов «трудности предмета» выполняется на прыжке в шпагат с поворотом, а также на прыжке в шпагат (наклон туловища назад) с поворотом. На остальных прыжках элементы «трудности предмета» выполняются гимнастками в очень малом количестве или не выполняются совсем. В упражнении с обручем, булавами и лентой при выполнении прыжков больше всего использовались элементы «трудности предмета» с броском и ловлей, так как они являются более высоко оцениваемыми по правилам соревнований, чем остальные. В упражнении с мячом гимнастики при выполнении прыжков больше всего совершали элементы «трудности предмета» с высоким и малым броском.

Полученные данные позволили разработать программу, направленную на повышение трудности предмета при выполнении прыжков, включаемых в соревновательные программы гимнасток. Составленный комплекс упражнений состоит из 4 блоков, которые содержат следующие средства:

- 1) Элементы фундаментальной и нефундаментальной групп работы с предметами. Выполнение элементов «трудности предмета» в стандартных условиях;
- 2) Элементы "трудности предмета", выполняемые в усложненных условиях.
- 3) Элементы "трудности тела";
- 4) Объединение элементов "трудности тела" и "трудности прадмета".

## ВЫВОДЫ

Таким образом определено, что на чемпионате мира-2019 по художественной гимнастике не на всех возможных элементах «трудности тела», а именно на прыжках, спортсменки выполняют элементы «трудности предмета». Техническую ценность соревновательных программ высококвалифицированных гимнасток можно повысить, выполняя элементы «трудности предмета» на всех прыжках в соревновательной программе. Для повышения технической ценности соревновательных программ гимнасток, а также для повышения качества исполнения элементов трудности тела – прыжков и выполняемых на них элементов «трудности предмета» необходимо как отдельно совершенствовать прыжковую и предметную подготовленность, так и совмещая работу предмета и прыжки.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ результатов чемпионата мира - 2019 по художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, О.А. Двейрина, Т.И. Колесникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 349-354.
2. Обоснование необходимости регламентации освоения техники прыжков в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Е.Б. Котельникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 215-219.
3. Обоснование подхода к определению сложности элементов художественной гимнастики и их технической ценности / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, А.С. Мальнева, Н.И. Кузьмина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 146-149.

## ФОРМИРОВАНИЕ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЁННОСТИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

(на примере ИСБ, номинации 5 на 5)

Чепчугов Д.М.

Государственный университет Гражданской авиации, Санкт-Петербург

**Аннотация:** командные разновидности спорта считаются не только наиболее впечатляющими спортивными мероприятиями, но также являются тяжёлым трудом, предъявляющим к игрокам (бойцам) строгие требования. Результативность команды находится в зависимости равно как от чрезвычайно высокого тактического взаимодействия, так и от взаимоотношений, складывающихся между бойцами. Понимание связи командной сплоченности, качествами отдельного индивида с коллективным тактическим превосходством - основная задача, поставленная ещё в 1890-х годах.

В качестве базовой модели зачастую выбирают 4-х факторную модель, описывающую свойства базисной модификации в командных играх путём сочетания слабых и сильных сторон игроков для достижения сплочённости команды.

Опытные сведения доказывают, что в ходе применения изученных методик уровень развития коллективной сплоченности позволил увеличить количество побед на турнирах, а также повысить единение и мотивацию состава к тренировкам.

**Ключевые слова:** фехтование, групповая сплоченность, технико-тактическая подготовка, тренировочный процесс, феномен массовой целостности.

Fencing, group unity, technical and tactical preparation, the training process, the phenomenon of wide integrity.

Командные разновидности спорта считаются не только наиболее впечатляющими спортивными мероприятиями, но также являются тяжёлым трудом, предъявляющим к игрокам (бойцам) строгие требования. Результативность команды находится в зависимости равно как чрезвычайно высокого тактического взаимодействия, так и от взаимоотношений, складывающихся между бойцами. Понимание связи командной сплоченности, качествами отдельного индивида и коллективным тактическим превосходством - основная задача, поставленная ещё в 1890-х годах. В качестве базовой модели зачастую выбирают 4-х факторную модель, описывающую свойства базисной модификации в командных играх путём сочетания слабых и сильных сторон игроков для достижения сплочённости команды.

Также давно отмечено появление общего коллективного субъекта в ходе коллективной работы, воспринимаемого членами команды, как "мы (единое целое)". Совместная деятельность, по Берну, является одним из самых эффективных методов упорядочивания времени, ощущения эмоции удовлетворения, притока энергии, ощущения целостности и исключения эмоциональной депривации. Дабы понимать суть коллективного труда группы людей, считается верным использовать опросник или анонимный тест, коллективное и индивидуальное психологическое тестирование, для выявления степени и коэффициента условного "единства" в коллективе/команде. Ввиду недостатка материала в изысканиях принимали участие, заведомо неосведомлённые о его цели, команда ИСБ клуба "Рольфхейм" среди юниоров и новичков в боях 5 на 5.

Для любительской команды, представленной в исследовании, получены в ходе такие результаты:

Определения индекса групповой сплоченности Сижора

13,9 - что является показателем Выше среднего, при порогах 11,6 – 15 баллов (выше среднего).

Оценка микроклимата студенческой группы (В.М.Завьялова)

38 балла, при порогах 21-39 баллов (средняя степень благоприятности ПМ)

Определение ценностно-ориентационного единства группы (ЦОЕ) (В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева)

Коэффициент ценностно-ориентационного единства (45%) находится в промежутке  $30\% < C < 50\%$ , ЦОЕ среднее.

Полученные сведения говорят, о том, что низкопрофессиональный уровень бойцов оказывает большое влияние на коллективное единство, а также на феномен группового единства. Таким показателем также являются феномены массовой целостности. Такие высокие показатели благоприятности и ценностно-ориентационного единства показывают, что для любителей главным в совместных занятиях спортом является удовольствие от совместных действий, коллективные тренировки и занятия с мечом, изучение исторических архивов и музейных экспонатов, а также важную роль играет историческая подоплёка происходящего, формирующая заинтересованный круг лиц определённого психологического типажа.

Регулярные занятия данным видом неофициального спорта для детей в возрасте до 18 лет начинаются с мягкой разновидности ИСБ, для совершеннолетних - тренировки можно начинать с полноценного ИСБ снаряжения (сталь). У детей до 15 зачастую отмечают небольшие сложности с единением коллектива, а также в отношениях бойцов. В командах старшей группы чаще всего единство команды превалирует над личными неурядицами. Необходимо понимать характерные черты сплоченности участвующих и основательно приступать к укомплектованию "пятёрки" или "тройки". Единство людей предполагает собою их целостность, как коллектива, единого "организма". Интеграцию во ходе коллективной работы с целью свершения определенной миссии. В таком случае весь период самостоятельных занятий бойцов, становится вследствие регулярности совместных занятий чрезвычайно важным фактором вработываемости людей в ходе работы.

В связи с этим разработка видов сплоченности, различные позиции при рассмотрении сплоченности, ее структура, критерии, влияние важнейших факторов на ее формирование и некоторые другие вопросы, связанные с совместной деятельностью спортивных команд, были актуальны, и актуальны в настоящее время.

Технология изучения. В ИСБ, равно как и в иных видах спорта, имеются соответствующее разновидности подготовки: техническая, тактическая, физическая и психологическая.

В первую очередь, в ходе моего исследования для нахождения путей повышения уровня сплочённости команды я анализирую принципы технико-тактической и физической подготовки.

С целью выполнения тренировочных боёв нашим тренером был применён комплекс методик, содействующих увеличению

степени коллективной сплоченности. При боях 1 на 1, принимается во внимание степень подготовленности каждого бойца. В совокупности вводили соответствующее процедуры: спарринги слабейшего бойца пятёрки с сильнейшим, для натаскивания "младшего". Спарринги более мелкого соперника с более крупным для наработки опыта в соперничестве с противниками крупнее себя, развития общей координации движений и подвижности бойцов "пятёрки". Краткие спарринги 1 против 2, для развития навыков ведения дуэли с двумя соперниками одновременно.

Также в целях увеличения сплоченности в тактической подготовленности, используются разделения бойцов по профилю во время тренировок (авангард, бегуны, и алебардисты). В период занятий они, по задумке, привыкают друг к другу и потом, в дальнейшем, мгновенно понимают друг друга на ристалище по малейшим действиям или по первым тонам командного крика уже понимают, какая команда произносится, получая превосходство над конкурентами в скорости и тактике.

В качестве сплочающего элемента используется совместная практика выполнения физических упражнений - бойцы одной "пятёрки" со временем имеют примерно одинаковую физ. подготовку, а общие занятия - мотивируют к более тщательному выполнению упражнений (чтобы не посрамиться перед товарищами) и способствуют меньшему пропуску тренировок (желание взять реванш за проигранный спарринг). Опытные сведения доказывают, что в ходе тренировочного курса и смены изначального тренера на тренера, применяющего данные методики – уровень развития коллективной сплоченности позволил увеличить количество побед на турнирах, а так же повысить единение и мотивацию состава к тренировкам.

Для улучшения же психологического климата в команде, а именно личных отношений членов клуба, были использованы методики совместной деятельности в соответствии с изысканиями Э. Берна. Появились новые интересы, совместные празднования, пиры, помощь в изготовлении доспехов и прочего инвентаря, учебные и исторические пособия, а также совместный доступ в музей для изучения экспонатов позволили и, что главное, мотивировали одноклубников больше времени проводить вместе. Повышение уровня групповой сплоченности улучшило благоприятную атмосферу не только для дружеского общения, но и для улучшения результатов на турнирах.

#### Список литературы:

1. Е. П. Ильин "Психология спорта".
2. Психология спортивной команды и конфликты в ней [http://www.psypsports.ru/articles/39-2013-05-22-11-08-23].
3. Эрик Леннард Берн "Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры". 1964.
4. Д.Ю. Уланов "Прикладное фехтование как эффективное средство патриотического воспитания"

5. Камилла Агриппа «Трактат об искусстве владения оружием с философскими диалогами» 1553 год  
(дата обращения: 12.05.2020).

### ВКЛЮЧЕННОСТЬ СУТДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПУТИ ЕЁ УВЕЛИЧЕНИЯ

Чехачева Е.А.

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург

**Аннотация.** Статья посвящена анализу причин уменьшения физической активности среди студентов высших учебных заведений Российской Федерации и ставит своей целью разработку метода решения данной проблемы на государственном уровне. Посредством анализа научных работ по теме исследования и проведения социального опроса в работе выявлены основные культурные предпосылки ослабления роли спорта среди российских студентов в возрасте 17-22 лет и приведен список конкретных действий для улучшения современной ситуации.

**Ключевые слова.** физическая культура в вузе, студенческий спорт, мнение студентов, культура повседневности, реформа системы образования.

**Annotation.** The article analyzes the reasons for the decrease in physical activity among students of higher educational institutions of the Russian Federation and aims to develop a method for solving this problem at the state level. Through the analysis of scientific papers on the research topic and conducting a social survey, the paper identifies the main cultural prerequisites for the weakening of the role of sports among Russian students between the ages of 17 and 22 and provides a list of specific actions to improve the current situation.

**Keywords.** physical education at the university, college sports, students' opinion, culture of everyday life, reform of educational system.

Исследования последних лет, посвящённые включенности студентов в занятия физической культурой в вузе и уровню удовлетворенности от них, показывают проблематичность нынешнего подхода. Так, работа А. Ю. Анисимовой демонстрирует, что только 51,7 % студентов первого курса Ижевского государственного технического университета посещают занятия по физической культуре [1], схожий результат можно увидеть в исследовании М. М. Кольцева и А. Ю. Баженова, согласно которой 55,9% учащихся Иркутского государственного технического университета выполняют физические упражнения нерегулярно [4]. По данным исследования С. Ю. Щетининой, лишь 28,2% опрошенных студентов Тихоокеанского государственного университета удовлетворены занятиями физической культуры [6]. Поскольку вопрос о привлечении современной молодежи к занятиям

спортом по-прежнему является актуальным, он требует внимания со стороны различных сфер научного знания. Одной из таких точек зрения может стать культурологический подход, который позволяет анализировать ведущие культурные тенденции современности и предлагать новые способы разработки и осуществления программ по физической культуре. Можно выделить несколько тенденций, которые связаны с нынешним отношением студентом к занятиям спортом:

1. Приоритет личности над социальной общностью. С момента перехода к постиндустриальному обществу наша бытовая культура становится всё более индивидуализированной. Массовое общество, феномен которого активно исследовался философами и культурологами первой половины двадцатого века (Х. Ортега-и-Гассет, Х. Арендт, теоретики Франкфуртской школы), больше не является полным описанием современного общества. В области образования, в частности в занятиях физической культурой, эти перемены вызывают несколько последствий: 1) стремление к индивидуальному подходу — возможность отказа от выполнения неподходящих для студента физических упражнений и разработки персональной программы тренировок 2) желание получать удовольствие от занятий спортом и, как следствие, выбор более интересных для студента спортивных активностей и внимание к виду и оснащённости пространств для занятий. Однако действующие учебные программы по физкультуре не удовлетворяют приведенным требованиям, что подтверждается исследованиями. Педагогический эксперимент среди студентов в Самарском государственном педагогическом университете показал, что возможность выбора двигательной деятельности по интересам в ходе занятий физкультурой способствует росту уровня физической подготовленности и росту интереса к занятиям физкультурой [2], а сравнение реализации личностно ориентированного и традиционного подходов в рамках занятий студентов Ульяновского государственного педагогического университета показал наибольшую эффективность первого из них [3]. Затрагивая материально-техническую базу высших учебных заведений, научные работы фиксируют недоработки в современных вузах: к примеру, И. В. Павлова и Т. Ю. Белова в своей отмечают неготовность введения в вузах спортивного комплекса ГТО из-за невозможности проведения занятий по некоторым видам спорта [5].

2. Связь уменьшения физической активности молодежи с изменением облика Университета. Главными источниками деформации классического высшего учебного заведения являются цифровые технологии, главным образом Интернет, а также централизация. Речь идёт не столько о занятиях физкультурой, сколько о бытовых активностях, которые были неотъемлемой частью студенческой жизни ещё несколько лет назад: поход в библиотеку, дорога до другого факультета, посещение административных органов Университета. Интернет переносит многие действия в виртуальное пространство, а централизация всех мест,

необходимых для посещения во время учебы, экономит время студентов и преподавателей. Яркими примерами этих процессов в Санкт-Петербургском государственном университете могут послужить переход на дистанционное обучение в связи с пандемией Covid-19 и перенос Высшей школы менеджмента в кампус «Михайловская дача», где рядом расположены учебный корпус, общежитие и здание студенческого клуба. При всех преимуществах описанных перемен, мобильность, а значит и бытовая активность студентов, сокращаются, что приводит к необходимости увеличения объема самостоятельных или урочных физических нагрузок.

3. Физическая культура как часть образовательной программы. Несмотря на присутствие физкультуры в учебных планах специальностей бакалавриата и специалитета, в восприятии студентов физическая культура оторвана от образовательной программы, так как студенты не имеют представления о том, насколько с практической точки зрения могут быть полезны тренировки (к примеру, в виде компенсации сидячего характера будущей работы или, напротив, выработки необходимой для профессиональной деятельности выносливости). Такой вывод можно сделать, проанализировав результат опроса, проведенного среди 107 студентов Института Философии Санкт-Петербургского государственного университета в мае 2020 года. На вопрос «Считаете ли Вы, что занятия физической культурой положительно отразятся на вашей профессиональной подготовке?» 59,81% (64 респондента) дали ответ «нет», 16,48% (18 респондентов) выразили сомнение и выбрали ответ «не могу сказать», и только 23,36% (25 респондентов) дали ответ «да».

Резюмируя описанные тенденции, можно выявить несколько способов решения проблемы исчезновения спорта из повседневной жизни студентов. Во-первых, создание базы материально-технического обеспечения, соответствующего требованиям времени: тренировочных залов с надлежащим оборудованием, просторных раздевалок, наличие в местах занятий туалетов, душевых кабин и кулеров с водой. Во-вторых, разработка разнообразных программ реализации предмета физическая культура. В-третьих, просвещение студентов о необходимости регулярных занятий спортом в рамках их повседневной жизни и будущей профессии. В-четвёртых, индивидуальный подход к студенту, который учитывает его физические возможности и интересы. Заклучая, необходимо отметить, что исполнение этих требований может быть осуществлено только на государственном уровне в связи с необходимостью комплексного подхода в реформировании образовательных программ, создании материально-технической базы для их осуществления и оценки результатов нововведений.

#### Список литературы:

1. Анисимова А.Ю. Определение и оценка степени включенности студентов в физкультурно-спортивную деятельность. Педагогико-

психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т.14 – №1. – 120-126.

2. Булавкина Т.А., Дубогрызова И.А., Забелина Л.Н. Декларируемые студентами технического университета мотивы посещения занятий физической культуры. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т.12 – №2. – 160-170.

3. Валкина О.Н., Фунина Е.Е., Панова Е.О. Организация физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи на основе личностно ориентированного подхода. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т.12 – №1. – 39-45

4. Колокольцев М.М., Баженов А.Ю. Характеристика двигательной активности студентов вуза и стадии их поведения, связанного с выполнением физических нагрузок. // Вестник ИрГТУ. – 2014. – №2 (85). – 250-255.

5. Павлова И.В., Белова Т.Ю. К вопросу о готовности высших учебных заведений к внедрению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». // – 2015. – №4(141). – 227-230

6. Щетинина С.Ю. Удовлетворённость студентов организацией учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» и внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – 170-175.

## ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ТАНЦА И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ПРОБЛЕМА И ПОИСК ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Шарипова Н.А., Димура И.Н.

Санкт-Петербургский государственный институт культуры,  
Санкт-Петербург

**Аннотация.** В данных тезисах выступления рассматривается взаимосвязь эмоционального интеллекта (EQ) с пластической выразительностью. Сущность данного феномена заключается в умении управлять эмоциями и естественно выражать их в танце, прибегая к осознанности и саморегуляции в процессе хореографической деятельности.

Основная цель работы: анализ развития EQ посредством танцевальной деятельности в любительском хореографическом коллективе (ЛХК), одним из показателей которого служит динамика танцевальной выразительности. Методики исследования: методика диагностики «Эмоционального интеллекта» Н. Холла, анкета «Как вы понимаете эмоции», наблюдение за деятельностью коллектива, педагогический эксперимент.

Благоприятным для развития EQ является младший школьный возраст (7-11 лет). В этом возрасте дети охотно занимаются в ЛХК. Танец с помощью своих средств совершенствует основные компоненты EQ, следовательно, повышает уровень выразительности в танцевальной деятельности. С помощью разработанных нами упражнений, удалось одновременно повысить EQ подростков и добиться пластической выразительности в танце.

**Annotation.** These abstracts address the relationship of emotional intelligence (EQ) with plastic expressiveness. The essence of this phenomenon lies in the ability to control emotions and naturally express them in a dance, resorting to awareness and self-regulation in the process of choreographic activity.

The main goal of the work: analysis of the development of EQ through dance activity in an amateur choreographic collective (LHK), one of the indicators of which is the dynamics of dance expressiveness.

Favorable for the development of EQ is primary school age (7-11 years). At this age, children are willingly engaged in HLC. Dance with the help of its means improves the basic components of EQ, therefore, increases the level of expressiveness in dance activity. With the help of the exercises we developed, it was possible to simultaneously increase the EQ of adolescents and achieve plastic expressiveness in dance.

Research Methods: N.Hall's Diagnostic Technique for "Emotional Intelligence", "How Do You Understand Emotions" Questionnaire, Monitoring Team Activities, Pedagogical Experiment.

**Ключевые слова:** выразительность, эмоциональный интеллект, средства хореографии, младший школьный возраст, любительский хореографический коллектив.

**Keywords:** expressiveness, emotional intelligence, means of choreography, primary school age, amateur choreographic collective.

Выразительность танца и эмоциональный интеллект тесно связаны. Однако в имеющейся литературе отсутствуют четкие параметры этого взаимовлияния.

Признано, что «выразительность служит внешним проявлением внутренней эмоциональной жизни» [3]. С ее помощью ярче доносится и передается смысл хореографической лексики исполнителя зрителю. В этой связи: «эмоциональный интеллект рассматривается в качестве способности (competence) идентифицировать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции в мышление и регулировать как позитивные, так и негативные эмоции у себя и других людей» [2].

Развитие EQ у детей младшего школьного возраста способствует качеству их жизни в целом и процессу профессионализации в танцевальной деятельности, однако такая задача педагогами не ставится. Тогда как необходимость расширения приемов, повышающих выразительность исполнителя, признается большинством. Однако педагог может эффективно формировать EQ у детей младшего школьного

возраста. С точки зрения выразительности задача педагогов научить детей распознавать свои эмоции и брать их под контроль, не нарушая внутриличностные изменения ребенка, может звучать в виде расширения хореографической лексики, средств выразительности, при внимании к их осознанному использованию. Именно в поведении ребенка должна проявляться саморегуляция, неся на себе груз EQ.

Обычно эмоциональная сфера формирует личность ребенка-дошкольника, а также все необходимые когнитивные, физические и поведенческие навыки. Чтобы эти навыки имели сбалансированный характер в развитии, необходим поиск специальных педагогических средств, способствующих оттачиванию художественно-творческих способностей таких, как креативность, силовая выносливость, координация, понимание и осознание эмоций, музыкальные способности.

Заметим, что средства, повязанные с телесными практиками, обычно не ассоциируют с EQ. Но на его развитие может оказывать влияния занятия хореографией как телесно-ориентированная деятельность [1]. Кроме того, 75% респондентов педагогов-хореографов ЛХК констатируют недостаток выразительности детей в процессе танцевальной деятельности по данным проведенного нами опроса. Подчеркнем, наблюдения, и опыт педагогов-хореографов позволяет утверждать, что эмоционально развитый ребенок эффективнее участвует в танцевальной деятельности коллектива, способствуя его сплоченности и устойчивости, менее конфликтен, что оказывает поддержку положительной динамике EQ.

На базе теоретического анализа литературы, педагогического опыта и экспертной оценки нами выделены средства хореографии, работающие на эмоциональный интеллект. Мы их сопоставили с компонентами EQ и связали с разработанными хореографическими элементами методики (упражнениями), работающими на них (Таблица 1).

| Компоненты EQ по Н. Холлу        | Средства хореографии  | Хореографические элементы методики    |
|----------------------------------|---|---------------------------------------|
| Эмоциональная осведомленность    | Движения классического, народного, современного и бального танца; Пластические движения | «Солнышко и тучка», «Змейка»          |
| Управление своими эмоциями       | Пантомима (для выразительности движений)  | «Самоконтроль движений», «По воздуху» |
| Самотивация                      | Ритмика   | «Дублирование», «Гармоничный танец»   |
| Эмпатия                          | Специфические группы движений   | «Четыре стихии», «Повтори позу»,      |
| Управление эмоциями других людей | Общеразвивающие упражнения  | «Передача чувств», «Управление»       |

Таблица 1 – Соотношение компонентов EQ, средств хореографии и упражнений

Найденные нами средства хореографии потребовали экспериментальной проверки в педагогическом эксперименте, проверке гипотезы о взаимосвязи танцевальной деятельности в ЛХК и EQ участников, эффективности их танцевальной деятельности в качестве еще одного приема повышающего пластическую выразительность в танце. Подтверждением служат результаты исследования.

Во-первых, результаты методики Н. Холла показали, что экспериментальная (танцевальная) группа имеет достаточно низкие значения EQ. Данный возраст неустойчив с точки зрения эмоционального состояния и подлежит постоянным колебаниям настроения, становясь к следующим этапам развитию. Средний показатель EQ методики Н. Холла экспериментальной группы составил 0,7%, контрольной - 39,6%, что вызывает к необходимости овладения приемами развития эмоционального интеллекта в ЛХК.

Во-вторых, анкетный опрос «Как вы понимаете эмоции» осуществлялся с целью диагностики распознавания и понимания различных эмоций по фотографиям из балетов. Средний показатель в понимании эмоций экспериментальной группы анкеты составил 9,05%, средние показатели контрольной группы составили 6,25%. Целесообразно полагать, что более точно понимала эмоции по фотографиям, пластической выразительности экспериментальная группа. Она оказалась более компетентной в распознавании и понимании различных эмоций, максимально точно отличая восемь базовых эмоций друг от друга.

Далее на протяжении четырех месяцев с детьми младшего школьного возраста, занимающихся в ЛХК, проводилась работа по повышению уровня EQ. Проведено 16 развивающих занятий под наблюдением двух педагогов хореографии. Благодаря включению в обучение хореографических элементов, дети в танцевальном классе развивались не только физически, демонстрируя технику исполнения, но также интеллектуально и эмоционально. По завершению проводимых занятий, дети активно пластикой тела могли выразить различные ситуации, передать эмоции, «ощутить» партнера, группу и пространство, вести диалог, тем самым демонстрируя усложнение выразительности в исполнении, а также в позировках.

В-третьих, повторное диагностическое обследование детей младшего школьного возраста обеих групп позволяет констатировать положительную динамику в развитии EQ и отсутствие динамики развития EQ у контрольной группы. Средний показатель EQ «танцующих детей» до эксперимента составлял 0,7%, путем введения средств хореографии для повышения EQ, они увеличились и составили 10,5%. Критерий Манна-Уитни показал статистически значимые изменения. Развивающий эксперимент подтвердил повышение эмоционального интеллекта «танцующих» и отсутствие динамики у «не танцующих». Действительно, хореографические элементы предлагаемой методики развивают эмоциональный интеллект младших школьников. Их танцевальная



выразительность как художественная окраска танцевальной деятельности детей в ЛХК увеличивается.

В дальнейшем предполагается включить в исследование мальчиков младшего школьного возраста, с целью определения гендерных различий EQ, их показателей и критериев результатов, увеличив батарею тестов и сроки проведения эксперимента.

#### Список литературы:

1. Димура И. Н. Танцевальная выразительность артистов балета: к вопросу о дефинициях [Текст] / И. Н. Димура, Д. С. Макарова // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой [Текст] - Вып.45(4); гл. ред. С. В. Лаврова. – 2016. – 20-30 с.
2. Matthews G. Emotional intelligence: Science and myth / G. Matthews, M. Zeidner, R.D. Roberts. – Cambridge, MA: MIT Press, 2004.
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер Ком, 1999. - 720 с.

### ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ УРОВНЕМ ОБЩЕНИЯ ТРЕНЕРА-СПОРТСМЕНА И ВОСПРИНИМАЕМЫМ МОТИВАЦИОННЫМ КЛИМАТОМ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Юркина З.В.

Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И.П. Павлова

**Аннотация.** Целью данного исследования явилось выявление следующих факторов: взаимосвязь между отношениями спортсмена и тренера и мотивационным климатом, созданным тренером. В данном исследовании использовалась реляционная модель опроса. В исследуемую выборку вошли волейболистки, которые являются активными игроками женской волейбольной лиги по Санкт-Петербургу среди студентов. Для сбора данных использовались опросник взаимоотношений тренера и спортсмена и воспринимаемого мотивационного климата в спорте. Полученные данные были исследованы с использованием описательной статистики которая показала, что воспринимаемый мотивационный климат мастерства, в котором подчеркивается разделение ролей в команде, сотрудничество с товарищами по команде и улучшение, был связан с переживанием более высоких уровней близости, приверженности и взаимодополняемости с тренером. Эти результаты подтверждают о том, что отношения между тренером и спортсменом положительно связаны с мотивационным климатом, ориентированным на овладение мастерством. В этом контексте можно сказать, что отношения тренер-спортсмен могут влиять на мотивацию спортсменов в командных видах спорта.

**Ключевые слова:** взаимоотношения, тренер-спортсмен, мотивационный климат.

Самые важные люди, влияющие на спортсменов, опыт работы в спорте есть у тренеров. Взаимоотношения спортсмена и тренера в последнее время стали одной из самых интересных тем в области спортивной психологии [1]. Качество отношений, устанавливаемых между тренером и спортсменом, составляет основу спортивной подготовки и успешного коучинга [2]. Отношения тренер-спортсмен выражаются как ситуация, в которой чувства, мысли и поведение тренеров и спортсменов взаимно и причинно взаимосвязаны [3]. Это определение подчеркивает двойственную природу отношений между тренером и спортсменом; чувства, мысли и поведение тренера одновременно влияют и влияют на чувства, мысли и поведение спортсмена. Это определение также способствует убеждению в том, что отношения тренер-спортсмен многомерны, и поэтому необходимо учитывать эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты этих отношений [4, 5].

В исследованиях, выполненных в области спортивной психологии, были представлены модели описания взаимоотношений тренера и спортсмена [3, 6, 7]. Одной из таких моделей является 3-Сmodel (обязательство, близость, комплементарность), на основе исследования Келли и др. (1983). Модель 3-с описывает три основных измерения, которые определяют отношения между тренером и спортсменом: приверженность, близость и взаимодополняемость-(комплементарность).

"Обязательство" означает преданность без взаимности, непрерывность отношений, стремление к отношениям и позитивное намерение. "Близость" означает эмоциональную близость, взаимность и доверие, любовь и уважение к другому человеку [9]. «Комплементарность" описывает интерактивный процесс, способствующий совместной работе, взаимной поддержке и сотрудничеству.

Комплементарность подчеркивает совместную работу в дружественной, чувствительной и желательной манере, чтобы улучшить работу тренера и спортсмена (10). Совместная ориентация, или общие убеждения, интересы, ценности и цели, может быть достигнута только через открытое общение и включает в себя дискуссии, диалоги, переговоры и принятие решений.

Как показано в модели, мысли тренера и спортсмена о приверженности, чувства близости и комплементарности поведения являются основными детерминантами, которые составляют отношения тренера и спортсмена, все из которых являются взаимозависимыми (11).

Было высказано предположение, что мотивация тренеров к участию в тренировках и соревнованиях зависит от их организации и практики, поведения, а также от того, как они общаются со своими спортсменами [11, 12]. Тренеры могут положительно влиять на способности своих спортсменов, убеждения и удовольствие, которое они получают от занятий спортом, способствуя развитию конкурентоспособности и приобретению опыта мастерства [14, 15]. Кроме того, поскольку тренеры вносят большой вклад в индивидуальное развитие и приобретение положительных

жизненных навыков своих спортсменов [16], возможно также, что они могут увеличивать стресс и выгорание, которые испытывают их спортсмены, даже заставляя некоторых спортсменов вообще бросить спорт [13, 15].

При рассмотрении исследований взаимоотношений спортсмена и тренера было обнаружено, что они связаны с такими переменными, как личностные факторы [18], коллективная компетентность [19], страсть [20], эмпатическая точность и удовлетворенность [21], а также психологические потребности и благополучие (22). Одной из переменных, обсуждаемых в исследованиях отношений спортсмена и тренера, является мотивационный климат, создаваемый тренером, и некоторые исследования показали, что восприятие качества отношений тренера и спортсмена может влиять на мотивационные диспозиции спортсменов (23).

Мотивационный климат - это ситуационная структура, которая раскрывает, как создаваемая тренером тренировочная среда и оценки достижений (ситуационные цели) воспринимаются спортсменами в рамках спортивной среды [24, 25]. Мотивационный климат характеризует ситуативный характер поведения тренеров на тренировках и соревнованиях, их реакцию на успех и неудачу, их соревновательный уровень, форматы данных рекомендаций и оценки ключевых людей. Более определенно мотивационный климат описывает то, как спортивная среда воспринимается спортсменами. Согласно теории достижения целей (AGT), существует два различных воспринимаемых мотивационных климата: "мотивационный климат, ориентированный на мастерство" и "мотивационный климат, ориентированный на производительность".

Мотивационный климат, ориентированный на овладение мастерством, включает в себя индивидуальный прогресс (т. е. текущую производительность по сравнению с предыдущей), повышение квалификации, приложенные усилия, вклад каждого члена команды в производительность, готовность членов команды не только учиться, но и выполнять новые задачи, а также их поддержку друг другу. Мотивационный климат, ориентированный на результативность, характеризуется учебной средой, включающей сравнение результатов деятельности членов команды, конкуренцию между отдельными людьми, общие оценки и социальные сравнения [26, 27, 28, 29, 30]. Кроме того, как только спортсмены считают, что их ошибки будут наказаны их тренером, они классифицируются в соответствии с их уровнем способностей их тренером и этой средой впоследствии способствует развитию внутрикомандного соперничества (31). Согласно АГТ, могут существовать некоторые дополнения мотивационного климата (32). Когда мотивационный климат воспринимался как более высокий уровень задачи и более низкий уровень эгоистических особенностей, спортсмены демонстрировали более позитивное поведение и сообщали о более позитивных моральных установках. С другой стороны, когда мотивационный климат был на более низком уровне задачи более высоким

уровне Эго-вовлеченных особенностей, спортсмены сообщали об одобрении аморального поведения, меньшем одобрении уважения к правилам и должностным лицам и более низкой приверженности к продолжению участия в ответ на неудачу.

Среди исследователей, изучавших взаимосвязь между отношениями тренер-спортсмен и мотивацией, обнаружили, что тренеры старались повысить мотивацию своих спортсменов за счет использования межличностных приемов, и что тренеры, устанавливающие эффективную коммуникацию и оказывающие социальную поддержку, облегчают способность своих спортсменов улучшать свои показатели и фактически наслаждаться спортом. Удовольствие очень важно в легкой атлетике и соревнованиях, и уровень удовольствия, испытываемого в легкой атлетике, сильно коррелирует с отношением и поведением тренера. Тренеры, которые демонстрируют приемлемое и поддерживающее отношение к тренировкам и соревнованиям и которые создают мотивационный климат, ориентированный на мастерство, увеличивают удовольствие, получаемое от занятий спортом, и способствуют улучшению результатов. Исследование испанских гандболистов, проведенное Балагером, Дудой, Атьенсой и Майо [34], изучило взаимосвязь между мотивационным климатом и поведением тренера и показало, что спортсмены, которые воспринимали мотивационный климат, ориентированный на мастерство, более интенсивно воспринимали своих тренеров как более поддерживающих с технической, тактической и психологической точек зрения. Они также заявили, что эти спортсмены считают своих тренеров "идеальными" тренерами и обнаружили положительную корреляцию между мотивационным климатом, ориентированным на овладение мастерством, и близостью, целеустремленностью и взаимодополняемостью в отношениях между тренером и спортсменом. С другой стороны, они также показали, что в мотивационном климате, ориентированном на производительность, тренеры, чьи спортсмены, которые чувствовали, что их тренеры наказывают их за ошибки, поддерживали соперничество и не относились ко всем своим спортсменам одинаково, получали более низкие баллы за приверженность, близость и взаимодополняемость.

Более качественные отношения между тренером и спортсменом тесно связаны с целями подхода к мастерству и отрицательно с целями избегания производительности. Кроме того, спортсмен воспринимает хорошие отношения со своим тренером с точки зрения близости, приверженности и комплементарности может быть более возможной для поддержания целей подхода, чтобы показать компетентность самому себе и другим, в то время как плохие отношения заставляют спортсмена принимать цели избегания, чтобы скрыть отсутствие личной компетентности.

Изучение взаимосвязи между уровнями общения тренера и спортсмена и воспринимаемый мотивационный климат для волейболистов выявлено, что цели подхода к овладению мастерством частично

опосредовали связь между отношениями тренер-спортсмен и внутренней мотивацией (23).

Согласно литературе, существует корреляция между отношениями тренер-спортсмен и мотивационным климатом, и спортсмены, имеющие хорошие отношения со своими тренерами, воспринимают свою тренировочную среду как более позитивную и поддерживающую.

Основываясь на вышеприведенных объяснениях и результатах исследований, целью данного исследования было выявить взаимосвязь между коммуникацией спортсмена-тренера и мотивационным климатом, созданным тренером. В этом контексте были найдены ответы на следующие гипотезы:

Гипотеза 1: приверженность, близость отношений тренер-спортсмен положительно связаны с мотивационным климатом, ориентированным на овладение мастерством.

Гипотеза 2: приверженность, близость и отношений тренер-спортсмен отрицательно связаны с мотивационным климатом, ориентированным на результативность.

Учителя образования, демонстрирующие демократическое и социально поддерживающее поведение, воспринимали созданную среду как ориентированную на овладение мастерством. Кроме того, они сообщили, что люди, которые воспринимали мотивационный климат как основанный на производительности эго, выражали, что они получали меньшую социальную поддержку и менее демократичное поведение от своих инструкторов. В другом исследовании, обнаружили положительную связь между поведением тренера, поддерживающим автономию, и мотивационным климатом, ориентированным на овладение мастерством. Они пришли к выводу, что тренеры, которые поддерживают сотрудничество, индивидуальное развитие и усилия, другими словами, тренеры, которые создают ориентированную на мастерство тренировочную среду, могут способствовать развитию внутренней мотивации у спортсменов. Спортсмены, получившие положительную и поддерживающую обратную связь от своих тренеров как после успехов, так и после проигрышей, с большей вероятностью воспринимали свою тренировочную среду как ориентированную на мастерство, в то время как те, кто сообщал о получении менее положительной и более карательной обратной связи от своих тренеров, воспринимали свою тренировочную среду как более ориентированную на производительность. В результате спортсмены, которые воспринимают свою тренировочную среду как ориентированную на мастерство, другими словами, те, чьи тренеры подчеркивают сотрудничество, тяжелую работу, усилия, поддержку товарищей по команде и усилия, проявленные больше, чем успех или неудача, будут иметь более прочные отношения со своими тренерами и будут ближе к ним, более привержены им и более готовы работать с ними.

Выводы:

Коммуникация и мотивационный климат, ориентированный на овладение мастерством, а также другие результаты исследований, целесообразно для тренеров, работающих со спортивными командами, создавать среду обучения, ориентированную на овладение мастерством. В то же время создание качественных вех и условий для расширения обмена информацией рекомендуется для укрепления позитивных отношений и эффективного общения между тренерами и спортсменами. Таким образом, тренеры вносят больший вклад в удовольствие спортсмена от тренировок и улучшают его индивидуальное развитие. В то же время укрепление позитивных отношений и проведение качественного времени со спортсменами, а также создание мотивационного климата, ориентированного на мастерство, может в свою очередь повысить внутреннюю мотивацию спортсмена и помочь ему удовлетворить потребности своих положительных эмоций. Тренерам нужно помочь осознать, что спортсмены будут нуждаться в помощи не только во время участия в тренировках, соревнованиях, но и вне этой среды (например, социальная жизнь, вузы и т. д.). Как известно, виды спорта высокого уровня, где успех необходим, имеют некоторый риск для спортсменов (например, интенсивные тренировки, которые могут привести к травмам и выгоранию, отказ от спорта)

Поэтому тренеры должны: развивать тесные и поддерживающие отношения, чтобы защитить своих спортсменов от таких рисков, принимая во внимание все вышеперечисленные детерминанты.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Джоветт С. межличностные и структурные особенности Диад греческого тренера-спортсмена, выступающих в индивидуальных видах спорта. Журнал прикладной спортивной психологии, 18, 69-81, 2006.
2. Джоуэтт С., Кларк-Картер Д. восприятие эмпатической точности и предполагаемого сходства в отношениях тренер-спортсмен. Британский журнал социальной психологии, 45, 617637, 2006.
3. Почвардовский А., Барот Дж., Хеншен КП. Спортсмен и тренер: их взаимосвязь и ее значение: результаты интерпретативного исследования. Международный спортивный журнал.
4. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов // Психология и современный спорт, 1982. №3. С. 113.-114.
5. Акимова Л.Н. психология спорта. Курс лекции. - Одесса: студия «Негоциант», 2004 г.
6. Ханин Ю.Л. Психологии общения в спорте М., ФиС 1980.
7. Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб. РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. 155 с.

|   |          |
|---|----------|
| <b>Соколов Н.Г.</b> Роль партизанских отрядов лесгафтовцев в битве за Ленинград.....  | 3        |
| <b>Секция 1. Проблемы реализации дисциплины «физическая культура» федерального государственного образовательного стандарта в образовательном учреждении .....</b>                 | <b>6</b> |
| <b>Гурьева М.В.</b> Роль здорового образа жизни в решении вопросов демографии и здоровья нации.....   | 6        |
| <b>Липовка А.Ю., Игумнова П.И.</b> Результаты внедрения онлайн-курса «физическая культура и спорт» в образовательный процесс НГУ им. П.Ф. Лесгафта .....                          | 10       |
| <b>Алтухова Н.Н., Киав З.Х.</b> Влияние информационного сопровождения на активность участия иностранных студентов СПбГМТУ в спортивной жизни и внеучебной деятельности .....      | 13       |
| <b>Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г.</b> Особенности ситуационной тревожности в учебной деятельности студентов .....   | 16       |
| <b>Волкова Л.М., Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г.</b> Значимость спортивных игр в формировании социальной компетентности и психологической устойчивости студента авиационного ВУЗа.....   | 20       |
| <b>Волкова Н.Л., Пономарев Г.Н.</b> Реализация федерального государственного образовательного стандарта образования в рамках уроков по физической культуре в школе .....          | 23       |
| <b>Ермошина А.В.</b> Организация рабочего места и рабочего дня студента для обучения в условиях пандемии с целью профилактики хронических и опорно-двигательных заболеваний.....  | 27       |
| <b>Петрова Л.В., Богданова Т.В.</b> Использование силовой гимнастики для поддержания и восстановления здоровья студентов.....   | 30       |
| <b>Журин А.В.</b> Использование переноса двигательного навыка при реализации разделов рабочей программы «волейбол» и «легкая атлетика» в подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» ..... | 32       |
| <b>Зуб И.В.</b> Дисциплина «физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения .....  | 36       |
| <b>Коваль Т.Е., Лукина С.М., Ярчиковская Л.В.</b> Студенческий спорт в период пандемии (на примере занятий северной ходьбой в СПбГУ) .....  | 40       |
| <b>Кряклина А.А., Тараканова М.Е., Титорова О.Н.</b> Повышение мотивации к занятиям северной ходьбой для сохранения здоровья студентов.....                                       | 44       |
| <b>Лебедева Л.Ф., Слуцкая Н.Ю.</b> Физическая культура студентов ГУАП в условиях пандемии .....   | 47       |
| <b>Леопова Ж. Г.</b> Влияние физической культуры на сохранение и укрепление здоровья обучающихся студентов .....  | 49       |
| <b>Липовка А.Ю., Игумнова П.И.</b> Совершенствование электронного ресурса по дисциплине «физическая культура и спорт» НГУ им. П.Ф. Лесгафта .....                                 | 55       |
| <b>Лупач К. В.</b> Проблема негативного отношения студентов к занятиям физической культурой и пути ее решения.....  | 59       |
| <b>Моисеева О.А., Крстич М.М., Маврин С.А.</b> Организация процесса физвоспитания обучающихся в военном учебном центре СПбГМТУ .....  | 64       |
| <b>Писарев М.П.</b> Плавание вперед ногами с моноластом для рук, как средство оздоровления и закаливания здоровья студентов.....  | 67       |
| <b>Роженова А.В.</b> Освоение программы по физической культуре в рамках онлайн занятий .....  | 72       |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Сидоренко А.С.</b> Основные причины пропусков студентами учебно-тренировочных занятий по физической культуре .....  | 79         |
| <b>Сомкин А.А., Кочергин И.А.</b> Спортивные игры и их использование в учебном процессе в ВУЗе творческого профиля.....  | 83         |
| <b>Суворов И.А., Кузнецов Г.Д.</b> Проблема посещаемости уроков физической культуры в старших классах школ Санкт-Петербурга .....  | 86         |
| <b>Филиппова Н.Б.</b> Особенности дистанционных занятий физической культурой в непрофильном ВУЗе .....   | 90         |
| <b>Шулико Н.М., Сидорова О.В.</b> Профилированная физическая подготовка студентов музыкальных высших учебных заведений .....   | 93         |
| <b>Секция 2. Подготовка и переподготовка кадров в области физической культуры и спорта в современных условиях.....</b>   | <b>98</b>  |
| <b>Костоусов В.Е.</b> Современные проблемы подготовки и переподготовки кадров в сфере физической культуры и спорта .....   | 98         |
| <b>Синельник Е.В., Синельник А.А.</b> Характеристика профессиональной направленности будущих педагогов по физической культуре .....  | 101        |
| <b>Секция 3. Студенческий спорт, состояние и пути развития.....</b>  | <b>106</b> |
| <b>Харитоновна Н.Ю., Мальцева Л.В., Кондратьева М.В.</b> Управление развитием студенческого спорта в высших учебных заведениях.....  | 106        |
| <b>Гусева О.А.</b> Развитие студенческого спорта на примере сборной команды по академической гребле ПСПбГМУ имени академика И. П. Павлова .....  | 109        |
| <b>Виноградова А.В.</b> Средства тренировки бросковых действий в личных упражнениях в художественные гимнастики .....  | 113        |
| <b>Данилов М.С, Иванов В.Г., Яичников И.К.</b> Спортивно-педагогические подходы формирования состава футбольной команды.....   | 116        |
| <b>Колесников М.Б.</b> Развитие специальной выносливости у регбистов 17-18 лет .....   | 120        |
| <b>Данилов М.С., Спиринов В.Д., Яичников И.К.</b> Психофизиологический мониторинг физической работоспособности футболистов.....  | 123        |
| <b>Ларионов С.С.</b> Допинг в студенческом спорте .....  | 127        |
| <b>Лебедева Л.Ф., Слуцкая Н.Ю.</b> Совершенствование техники метания копья.....  | 131        |
| <b>Луткова Н.В., Макаров Ю.М.</b> Применение соревновательно и игрового метода в процессе технико-тактической подготовки стрелков 17-18 лет .....  | 136        |
| <b>Медведева Е.Н., Супрун А.А., Ракипова Р.Р., Чижова Е.Д.</b> Повышение согласованности двигательных действий в групповых упражнениях художественной гимнастики на основе учета индивидуальных психологических особенностей спортсменок ..... | 140        |
| <b>Около-Кулак П.Н.</b> Повышение уровня адреналина и норэдреналина при занятиях спортом с различной степенью нагрузки: польза и вред.....   | 145        |
| <b>Островский М.А.</b> Возможные взаимосвязи показателей утомляемости мышц и половозрастных характеристик .....  | 148        |
| <b>Петрова Д. А.</b> Проблема вовлеченности студентов с ограниченными возможностями здоровья в спорт .....   | 152        |
| <b>Курочкина Е.В.</b> Студенческий спорт, состояние и пути развития на примере лыжных гонок .....  | 155        |
| <b>Петров М. А.</b> Уровень и степень изменения психофизиологических функций у боксеров .....  | 159        |
| <b>Петряева О.Е., Быстрова Е.А.</b> Методика развития специальной выносливости на занятиях по плаванию в медицинском университете.....   | 165        |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Смирнов А. Д., Волостных В. В.</i> Технические виды спорта в системе профессионально – прикладной подготовки студентов .....                         | 169 |
| <i>Фарбей В.В., Желлаков Е. Г.</i> Согласование ритмов дыхания с ритмом стрельбы квалифицированных биатлонистов .....                                   | 172 |
| <i>Цюрлик М. В., Крючек Е.С.</i> Повышение технической ценности прыжков с предметами у спортсменов высокой квалификации художественной гимнастики ..... | 176 |
| <i>Чепчугов Д.М.</i> Формирование групповой сплочённости в спортивных играх (на примере ИСБ, номинации 5 на 5) .....                                    | 180 |
| <i>Чехачева Е. А.</i> Включенность студентов в физкультурно-спортивную деятельность и пути её увеличения.....   | 184 |
| <i>Шаринова Н.А., Димура И.Н.</i> Выразительность танца и эмоциональный интеллект: проблема и поиск возможностей .....                                  | 187 |
| <i>Юркина З.В.</i> Изучение взаимосвязи между уровнем общения тренера-спортсмена и воспринимаемым мотивационным климатом волейболистов .....            | 191 |

## МАТЕРИАЛЫ

69-й Санкт-Петербургской межвузовской  
научно-практической конференции  
по физическому воспитанию студентов  
Высших учебных заведений России

часть 1

Редакционная коллегия

С.Е. Бакулев (научный редактор);  
С.С. Крючек (отв. ред.);  
С.М. Ашкинази (отв. ред.);  
Л.Г. Рубис (отв. ред.).

**Статьи отпечатаны в авторской редакции.  
Оргкомитет ответственности за их содержание не несет.**

Сдано в набор 01.10.2020. Подписано в печать 26.10.2020  
Объем 12,5 п.л. Тираж 100 экз. Зак. -20 Цена свободная

---

Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35