

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Евразийская ассоциация университетов
Координационный научно-методический Центр кафедр
физического воспитания университетов

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**XVIII Всероссийская научно-практическая конференция
(Россия, г. Ульяновск, 18 июня 2021 года)**

Сборник научных трудов

Ульяновск
УлГТУ
2021

УДК 378.172

ББК 74.58

С 69

Редакционная коллегия:

Буянов В. И., канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой «Физическое воспитание» УлГТУ;

Рыжкина Л.А., канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ (ответственная за выпуск);

Николаиди Е. С., инструктор-методист кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ.

С69 Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки. XVIII Всероссийская научно-практическая конференция (Россия, г. Ульяновск, 18 июня 2021 г.): сборник научных трудов. – Ульяновск : УлГТУ, 2021. – 155 с.

ISBN 978-5-9795-2122-0

XVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки» стала логическим продолжением научных всероссийских конференций, начало которым было положено в 2003 году.

Материалы, представленные на данную конференцию, сопряжены с проблемами физического воспитания, поиском новых здоровьесберегающих технологий и систем, с исследованиями в области спорта высших достижений.

Представленные научные труды могут быть интересны для широкого круга специалистов: ученых, аспирантов, студентов специальных вузов и любителей спорта.

Статьи представлены в авторской редакции.

УДК 378.172

ББК 74.58

ISBN 978-5-9795-2122-0

© Коллектив авторов, 2021

© Оформление. УлГТУ, 2021

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аладьева Н. В., заведующая кафедрой физического воспитания и спорта, филиал Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова в г. Севастополе, г. Севастополь, Россия;

Василюк А. А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта филиала МГУ им. В.М. Ломоносова в г. Севастополе, г. Севастополь, Россия.

Аннотация. В статье рассматриваются проблемные вопросы, а также исследуются перспективы развития студенческого спорта. Делается вывод, что на текущий момент существует ряд проблем, ограничивающих развитие спорта среди студентов. Отмечается, что среди студентов снизился интерес к спорту, поэтому становится наиболее актуальным вопрос о том, как и с помощью чего можно восстановить и повысить уровень мотивации и заинтересованности студентов к спорту с помощью различных методов и средств. Решением проблем связанных с мотивацией студентов заниматься спортом в рамках университетов является регулярное обновление спортивного инвентаря, привнесение разнообразия на занятиях, а также возможность для студентов выбрать направление, в котором они хотели бы заниматься.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, студенты, учащаяся молодежь, проблемы и перспективы развития студенческого спорта.

В наше время в развитии современного общества значение спорта в жизни студентов достаточно высокое. Технический прогресс, быстрое развитие науки и все возрастающее количество, новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность

студента все более интенсивной и напряженной, в связи с чем возрастает значение спортивной деятельности как средства улучшения режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения [1, с. 316-319].

Для того чтобы стать драйвером развития физкультуры и спорта в стране, студенческий спорт обладает рядом уникальных компетенций и конкурентных преимуществ: объединяет наиболее активную целевую аудиторию; наличие хорошей физической формы способствует занятиям научной и образовательной деятельностью; формирование командных навыков, соревновательного духа и стремления к лидерству в студенческой среде [2, с. 3-5].

Вместе с тем, несмотря на бесспорное значение спорта для студентов, данной теме заключается в том, что на современном этапе интерес студентов к спорту значительно снизился [3, с. 99-101].

Закономерным результатом стало то, что число людей, занимающихся спортом и физкультурой, существенно уменьшилось.

Так, И.А. Балыкиным отмечается, что примерно 20-30% населения России постоянно занимается физическими упражнениями и ведет здоровый образ жизни, что существенно меньше, чем в Европе и Северной Америке, где этот показатель достигает 50% и выше в некоторых странах. Автор среди причин сложившейся ситуации указывает существенное сокращение ассигнований и финансирования из бюджета всех уровней в следствии распада СССР. Отсутствие финансирования привело к тому, что многие секции и отдельные виды спорта стали платными, это привело к тому, что для многих людей это стало недоступная роскошь. В отсутствии альтернативы и падения общей культуры у подростков и молодежи привело к росту уровня алкоголизма, наркомании, преступности и отказ от спорта в пользу компьютерных игр. Несмотря на то, что в России существуют определенные юридические механизмы регулирования,

контроля и управления системой спорта и физкультуры, все ещё присутствуют определенные затруднения и проблемы, которые кардинально влияют на создание и организацию физкультурно-спортивной деятельности, остаются не решенными [4, с. 59].

В научной литературе среди проблем развития студенческого спорта также отмечаются:

- 1) падение уровня состояния здоровья и физической подготовки студентов;
- 2) отсутствие рабочей модели государственной и эффективной системы детско-юношеского спорта;
- 3) отсутствие необходимого инвентаря;
- 4) низкая мотивация среди студентов;
- 5) отставание от ведущих стран в научно-техническом оснащении спортивных секций и др. [5, с. 46-47].

Ряд указанных проблем возникли в результате того, что большинство учебных заведений были построены во времена СССР и обновление спортивного инвентаря с тех лет, или вообще не происходило, или очень редко, а тот, что все еще остался с тех времен, в некоторых случаях уже не совсем пригоден для эксплуатации.

По причине отсутствия технических возможностей учебных заведений, указанных выше, они не могут обеспечить студентам желаемое ими техническое оснащение. И в связи с этим, вместо походов на занятия физкультуры, студенты предпочитают ходить в фитнес залы или заниматься на дому с тренером. Также многие студенты отмечают, что мотивация ходить на занятия физической культуры падает из-за неудачной организации занятий, их однообразности, а также заинтересованности другими предметами.

Чтобы отношение студентов к занятиям физической культурой изменилось, М.А. Лобанова отмечает, что им необходимо осознать

важность физических упражнений, а также повысить двигательную активность. Для этого учебные заведения должны быть не только оснащены всем необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, спортивными залами и площадками, но также позволить студентам свободно выбирать те виды спорта, которые соответствуют их собственным интересам [6, с. 165-167].

Обращаясь к перспективам развития студенческого спорта, отметим, что для его прогрессивного развития необходимо искоренить или минимизировать проблемы, которые существуют на данный момент.

В связи с этим, предлагаем следующие рекомендации:

1) следует постоянно обновлять перечень доступных молодежи секций, проводя среди студентов опросы для учета их мнения.

2) необходимо регулярно осуществлять обновление спортивного инвентаря для того, чтобы помимо повышения качества занятий, студенты, которые предпочитают парам физической культуры, занятие в спортивных залах и другие варианты физической деятельности, пересмотрели свои взгляды на занятия спортом в учебном заведении и отдали бы предпочтение ему;

3) популяризовать тренд на занятия здоровым образом жизни в целом посредством рекламы: фитнес центров, вегетарианских ресторанов и отделов здорового питания в супермаркетах и пр.

Для их реализации необходимо:

1. Совершенствование нормативно-правового регулирования.
2. Реорганизация управленческой и организационной модели и структуры студенческого спорта.
3. Развитие кадрового потенциала
4. Совершенствования информационного обеспечения занятий спортом.

Следует отметить, что со стороны государства также ведется работа по развитию студенческого спорта в стране, подтверждением чему является утверждение концепции развития студенческого спорта в России, которой предусмотрены 2 этапа ее реализации: 2017-2020 и 2021-2025 года. В результате определены основные направления, а также показатели оценки эффективности концепции на обоих этапах. Среди задач концепции ставятся развитие студенческих спортивных клубов и лиг [7].

Таким образом, развитие студенческого спорта является значимым направлением развития физической культуры и спорта, но при этом является важной частью государственной молодежной политики. Система студенческого спорта отличается сложностью взаимодействия государственных и общественных структур с образовательными организациями, и это необходимо учитывать при организации студенческого спорта в вузах.

Вместе с тем, в настоящее время существуют ряд проблем, ограничивающих развитие спортивной культуры среди студентов, однако, все они решаемы, и, наблюдая положительную динамику количества молодежи, получающей физическую нагрузку на регулярной основе и возрастающий тренд на занятия спортом, можно ожидать, что большая часть студентов будет придерживаться здорового образа жизни. Но чтобы студенты предпочли занятие спортом на территории университетов, будет необходимо приложить большие усилия для реорганизации и обновления процесса физической подготовки в учебных заведениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Исмагилов Д.И., Абзалова С.В. Физическое воспитание учащейся молодежи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева / Чебоксары, 2020. С. 316-319.

2. Развитие студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни как фактора управления процессами жизнеобеспечения РФ / А.И. Воробьев, Н.Ю. Гончарова, Е.А. Гуреева, А.С. Задворный, А.В. Кыласов. - М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 186 с.

3. Правовое регулирование отношений в сфере профессионального спорта: учебное пособие / Н.В. Дельцова, М.Н. Зубкова, Л.А. Иванова, Ю.Ю. Карева, М.К. Кот, Е.В. Меденцева, - Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2019. – 96 с.

4. Балыкин И.А. Студенческий спорт и его проблемы // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XXXVIII Международной научно-практической конференции. Пенза, 2021. С. 59-62.

5. Межман И.Ф., Васильев А.Р. Проблемы и развития студенческого спорта // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1 (12). С. 46-47.

6. Лобанова М.А. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях в перспективе непрерывного физического образования // Вопросы педагогики. 2021. № 1-2. С. 165-167.

7. Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. N 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» // Информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ. – Режим доступа: URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71726562/> (дата обращения: 15.05.2021).

ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

**Беляев И. С., преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д.
Путилина, г. Белгород, Россия.**

**Курдюкова С. В., преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородский юридический институт МВД России имени
И.Д. Путилина, г. Белгород, Россия.**

**Шутова Е. Н., курсант 1 курса факультета правоохранительной
деятельности Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина, г. Белгород, Россия.**

Аннотация: в статье рассмотрены проблемные вопросы использования допинга в современном спорте и последствия его использования, проанализированы правовые документы международного уровня и Российского законодательства, сформулированы основные методы борьбы с использованием допинга.

Ключевые слова: допинг, спорт, антидопинговое законодательство, всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Известное всем спортсменам и простым обывателям слово допинг зачастую приводило к большим волнениям и спорам. Наверное, проблема использования допинга в спорте была и на данный момент остается актуальной. Конечно, некоторые спортсмены, занимающиеся профессиональным спортом, а также их тренеры заинтересованы в нем, чтобы улучшить свои результаты. Однако, несмотря на эффективность его использования, допинг негативно повлиял на имидж спортивного движения и привёл к кризису в мировом спорте. Поэтому борьба с ним за

чистоту спортивных результатов необходима, чтобы не девальвировать ценности спорта.

Чтобы сформулировать основные методы борьбы с применением запрещённых препаратов, в первую очередь, обратимся к понятию «допинг». Данный термин произошёл от англ. *dope* - давать наркотики, то есть применять вещества природного или синтетического происхождения, которые в результате положительно влияют на динамику спортивных достижений. Эти вещества способны резко поднимать активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу, чтобы искусственно усилить физическую активность и выносливость на период соревнований¹.

Для того чтобы ограничить масштабы применения спортсменами запрещённых веществ, были созданы антидопинговые организации, которые обеспечивают соблюдение допинг-контроля. К таким относят: Международный олимпийский комитет (МОК), Международные спортивные федерации, Национальный олимпийский комитет, Общероссийскую антидопинговую организацию, Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) и другие.

Рассмотрим подробнее правовую основу ограничения в применении допинга спортсменами. Как отмечает Я.А. Янишевская, национальные антидопинговые организации должны разработать национальные антидопинговые правила, а международные федерации - свои антидопинговые правила, которые содержат основные положения Кодекса ВАДА².

Так, статистические данные, предоставленные официальным интернет-порталом ВАДА, констатируют, что за 2017 год больше всего спортсменов, нарушивших антидопинговые правила, оказалось у Италии -

¹ Допинг — это... Что такое Допинг. Интернет-портал. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/6111> (дата обращения: 07.05.2021).

² Янишевская Я.А. Борьба с допингом в спорте в международных межправительственных организациях. Москва: Образование и право. № 12. 2019. С. 123.

171 человек. На втором месте французы (128), на третьем - американцы (103), на четвертом - бразильцы (84). Пятерку замыкает Россия (82)³. Статистика нарушений за последние годы на сайте ВАДА ещё не представлена, а наибольшее число случаев применения запрещённых препаратов отмечено в велоспорте, лёгкой атлетике и бодибилдинге.

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было образовано еще в январе 2008 г. По инициативе Федерального агентства по физической культуре, спорту в соответствии с кодексом «ВАДА», Международной конвенцией о борьбе с допингом в спорте, утвержденной Генеральной конференцией ООН. Основной функцией РУСАДА является защита здоровья спортсменов, их права на участие в соревнованиях. Перед данной организацией стоит основная задача - выявление, пресечение нарушений антидопинговых правил. Также она выполняет следующие важные функции: организация мероприятий допинг - контроля, разработка образовательных программ, пропаганда здорового и честного спорта, взаимодействие на международном и национальном уровне⁴.

Всемирный антидопинговый кодекс - документ, который был принят в 2003 г. Всемирным антидопинговым агентством, а в 2007 г. Советом учредителей Всемирного антидопингового агентства был утвержден измененный кодекс ВАДА, который в свою очередь, также является одним из методов борьбы с применением допинга.

Вся сфера общественных отношений, касающаяся допинга, урегулирована Федеральным Законом № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в статье 26

³ WADA publishes Anti-Doping Rule Violations report for 2017 // Официальный сайт WADA. URL: <https://www.wada-ama.org/en/media/news/2019-12/wada-publishes-anti-doping-rule-violations-report-for-2017> (дата обращения: 05.05.2021).

⁴ Федеральный закон от 27.12.2006 № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» // Собрание законодательства РФ, 01.01.2007, № 1 (часть I), ст. 3.

Федерального Закона допинг определен как нарушение антидопингового правила⁵.

Вспомним некоторые примеры из истории спорта, чтобы понять, к чему приводит применение допинга спортсменами. Датский велосипедист Кнуд Йенсенуне, принимавший участие в соревнованиях на Олимпиаде в Риме в 1960 г., перед стартом, решил принять несколько таблеток, при этом запив их кофе. Добравшись до финиша, велосипедист умер. В 1999 году во время Панамериканских игр прыгун Хавьер Сотомайор был пойман за употребление кокаина и был дисквалифицирован на 2 года.

Перейдем к громким допинговым скандалам за 2020 год. Биатлонист Александр Логинов давно отбыл свою дисквалификацию за использование эритропоетина, но забыть про это ему в карьере не дают ни спортсмены, ни правоохранительные органы. После успешной победы в спринте на чемпионате мира в Антхольце к Александру приехала итальянская полиция с обыском. Оказалось, что все это было затеяно из-за опасений МСБ.

Федерации стала известна информация о чужой аккредитации у тренера Александра Касперовича, сделанной в сборной Украине. Тогда и решили, что он занимается транспортировкой допинга. Обыски в гостиничных номерах спортсмена, его тренера прошли безрезультативно для итальянской полиции. Все это отняло много времени и нервов у лидера сборной.

Российских биатлонисток Зайцеву, Романову и Вилухину в 2017 году пожизненно отстранили от участия в Олимпийских играх за нарушение антидопинговых правил на Играх в Сочи и аннулировали их результаты на этих соревнованиях. Однако Спортивный арбитражный суд (CAS) признал

⁵Федеральный закон от 27.12.2006 № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» // Собрание законодательства РФ, 01.01.2007, № 1 (часть I), ст. 3.

невиновными в нарушении антидопинговых правил российских биатлонисток Ольгу Вилухину и Яну Романову. Апелляция спортсменок на пожизненную дисквалификацию и аннулирование их наград была удовлетворена. Апелляция биатлонистки Ольги Зайцевой была удовлетворена частично. В итоге Вилухина сохранит серебряную медаль, завоеванную на Олимпиаде в Сочи в спринтерской гонке, но сборная России будет лишена серебра женской биатлонной эстафеты Игр, где помимо Вилухиной, Романовой и Зайцевой также выступала Екатерина Шумилова⁶.

Таким образом, можно сказать, что проблема допинга затрагивает все федерации спорта в России. Допинговые скандалы возникают как в России, так и в других странах.

Следовательно, чтобы обеспечить антидопинговую подготовку спортсменам, восстановить российские антидопинговые организации в правах и снять все ограничения по допуску наших спортсменов в международных соревнованиях, была принята Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года⁷.

В результате проведённого анализа сформулируем основные методы борьбы с использованием допинга:

1) Нужно разработать систему обучения тренеров и врачей спортивных сборных команд страны и команд субъектов РФ, чтобы осуществлять противодействие допингу.

⁶ Спортивный арбитраж оправдал биатлонисток Вилухину и Романову по делу о допинге. Интернет-портал. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/4503231> (дата обращения: 08.05.2021).

⁷ Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». (дата обращения: 09.05.2021).

2) Усовершенствовать законодательство в сфере профилактики употребления допинга спортсменами, то есть усилить ответственность спортсменов, тренеров и медицинских работников за использование допинговых средств и методов в спорте⁸.

3) При изучении вопросов по противодействию допинга нужно затронуть данную проблему не только со спортивной, но и с этической точки зрения, чтобы обеспечить честный спорт и чистоту спортивных достижений⁹.

4) Для профилактики использования запрещённых средств необходимо проводить лекции и занятия со спортсменами об опасных последствиях допинга на организм человека, чтобы донести, что лучше всего достигать побед своими силами, а не с помощью фармакологических средств.

Таким образом, проблема допинга является одной из актуальных проблем в спорте. Поэтому для решения проблем допинга были созданы антидопинговые организации, которые обязаны регулировать вопросы, касающиеся противодействия допингу, и создавать антидопинговые правила, обязательные для исполнения в мире профессионального спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный закон от 27.12.2006 № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» // Собрание законодательства РФ, 01.01.2007, № 1 (часть I), ст. 3.

2. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ

⁸ Серeda Д.А. Проблема допинга в современном спорте. Орёл: Наука-2020, 2020. С. 67.

⁹ Цыпин А.П. Выбор базы сравнения как условие получения доказательных выводов в ходе анализа исторических временных рядов / А.П. Цыпин, Л.Р. Фаизова // В сборнике: Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры Материалы Всероссийской научно-методической конференции. 2016. С. 1778.

от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». (дата обращения: 09.05.2021).

3. WADA publishes Anti-Doping Rule Violations report for 2017 // Официальный сайт WADA. URL: <https://www.wada-ama.org/en/media/news/2019-12/wada-publishes-anti-doping-rule-violations-report-for-2017> (дата обращения: 05.05.2021).

4. Допинг - это... Что такое Допинг. Интернет-портал. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/61111> (дата обращения: 07.05.2021).

5. Спортивный арбитраж оправдал биатлонисток Вилухину и Романову по делу о допинге. Интернет-портал. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/4503231> (дата обращения: 08.05.2021).

6. Середа Д.А. Проблема допинга в современном спорте. Орёл: Наука-2020, 2020. С. 67.

7. Цыпин А.П. Выбор базы сравнения как условие получения доказательных выводов в ходе анализа исторических временных рядов / А.П. Цыпин, Л.Р. Фаизова // В сборнике: Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры Материалы Всероссийской научно-методической конференции. 2016. С. 1778.

8. Янишевская Я.А. Борьба с допингом в спорте в международных межправительственных организациях. Москва: Образование и право. № 12. 2019. С. 123.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ «ТАБАТА» В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВКАХ ДЕВУШЕК 18-25 ЛЕТ

Бывшева Д. В., старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия

Аракелян Д. Г., ассистент кафедры теории и методики физической культуры, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия

Аннотация. Оздоровительные тренировки в фитнес-центрах приобретают все большую популярность среди населения как мужского, так и женского пола. Растущая популярность данного направления стимулирует поиск новых, эффективных с точки зрения результата, и эффективных с точки зрения маркетинга, методик организации тренировочного процесса.

Ключевые слова. Методика Табата, оздоровительная направленность, функциональная тренировка, девушки.

Различные системы тренировок в фитнес-центрах приобретают все большую популярность в настоящее время [3]. Практически в каждом крупном городе нашей страны функционируют не только тренажерные залы или группы с фитнес направленностью, но и крупные центры, объединяющие в себя огромное количество тренировочных направлений, таких как атлетическая гимнастика, групповые программы, единоборства, плавание и т.д. Число различных направлений организации

тренировочного процесса обусловлено растущей популярностью здорового образа жизни у различных слоев населения, социальным заказом общества.

Необходимо отметить и изменение направленности тренировочного процесса у населения. Если относительно недавно ведущими мотивами у юношей и мужчин было достижение спортивного результата в силовых видах спорта и наиболее популярными являлись такие направления как атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг и т.д., то сейчас многие занимающиеся уделяют значительное внимание функциональной подготовленности [4]. Отдельно необходимо отметить повышение популярности у девушек занятий с отягощениями, функциональных тренировок [10]. Несмотря на то, что цели занятий физическими упражнениями у девушек имеют отличия от мужских, средства их достижения они достаточно часто выбирают одни и те же.

В это же время возникает проблема, связанная с тем, что методическое обеспечение тренировочного процесса не всегда является качественным. Это связано с тем, что специалисты, работающие в фитнес-центрах могут не иметь специального образования, не знать физиологические основы тренировочного процесса, быть ориентированы на извлечение финансовой прибыли. Поэтому тренировочные занятия выстраиваются интуитивно, опираясь на свой тренировочный опыт, маркетинговую привлекательность тех или иных упражнений и т.д. Подобный подход, несмотря на возможность получения первых локальных успехов в виде снижения массы тела, может оказать негативные последствия на организм в дальнейшем, привести к перетренированности. Кроме того, цели занятий у различных людей могут отличаться и, соответственно тренировочный процесс не может быть построен у них одинаково [6, 7].

С другой стороны, поточная организация занятий, как при групповых занятиях, так и в самостоятельных занятиях с отягощениями,

учитывая стремление получить наибольшую финансовую выгоду, не позволяет отслеживать функциональное состояние занимающихся и осуществлять полноценный контроль. Поэтому каждый занимающийся должен иметь определенную грамотность в данной области, понимать физиологические процессы, происходящие в его организме, иметь представление о средствах, методах, принципах тренировки [2, 5].

Анализ контингента девушек, занимающихся в фитнес-центрах свидетельствует о том, что значительная их часть посещает занятия с целью похудения. Одной из проблем, с которой сталкиваются девушки, является подбор оптимальной системы тренировок. Традиционные длительные по времени аэробные физические нагрузки не всегда приносят положительный результат, так как имеют достаточно узкую направленность в двигательных действиях. Бег, езда на велосипеде задействуют в физической работе преимущественно мышцы нижних конечностей и отличаются монотонной работой [1]. Плавание требует достаточно высокой функциональной подготовленности и непосредственно умения плавать. Танцевальные направления достаточно разнообразны и динамичны, но так же требуют достаточно высокого уровня развития координационных способностей. Занятия атлетической гимнастикой имеют меньшую динамичность, разнообразны, но для получения высокого катоболического эффекта должны сочетаться с аэробными нагрузками [3, 4].

Одним из популярных направлений функциональной тренировки в настоящее время является методика «Табата». Это интервальный тренинг высокой интенсивности, во время которого необходимо выполнить как можно больше движений за предельно короткий период времени [9].

Целью нашего исследования являлось выявление особенности тренировочных занятий с применением методики «Табата». В педагогическом эксперименте приняли участие девушки 18-25 лет. В

эксперименте приняли участие девушки, имевшие опыт занятий различными направлениями двигательной активности в фитнес-центре не менее 6 месяцев.

Общей целью у всех занимающихся была коррекция телосложения, частными задачами являлось улучшение показателей самочувствия, повышение двигательной активности и т.п.

Одним из несомненных преимуществ методики «Табата» является возможность тренировки практически всех мышечных групп на каждом тренировочном занятии. В то же время, при данной системе тренировок достаточно быстро повышаются показатели силы и выносливости, что позволяет систематически повышать интенсивность тренинга. Повышение эмоциональной составляющей возможно как изменением объема и интенсивности упражнений, так и их корректировкой по наполнению. Как правило, для тренировок по методике «Табата» не нужен дорогостоящий инвентарь, а при желании можно обойтись полностью весом собственного тела.

С целью определения исходных показателей в избранных контрольных испытаниях и методиках, а также определения контингента, который составит контрольную и экспериментальную группу, нами было проведено исходное тестирование. Полученные по итогам первоначального тестирования результаты методом попарной выборки позволили сформировать контрольную и экспериментальную группу по 8 девушек в каждой группе.

В качестве контрольных испытаний и методик нами были избраны:

- индекс массы тела (ИМТ) – данная методика является одной из наиболее распространенных и простых в применении. Ее необходимость с одной стороны обусловлена тем, что общей целью всех занимающихся девушек было снижение массы тела, а именно жирового компонента;

- проба Руфье - оценка функционального состояния занимающихся.

Данная методика необходима для контроля оздоровительной задачи тренировок. Несмотря на стремление похудеть, девушки должны не только не ухудшить состояние систем организма, но и улучшить их;

- сгибание туловища из положения лежа на спине за 30 сек – так же достаточно распространенное контрольное испытание для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – контрольное испытание для определения силовой выносливости мышц плечевого пояса.

Таким образом избранные нами контрольные испытания и методики позволили охватить несколько критериев тренировочного эффекта, что позволяет более полноценно оценить тренировочный эффект от применения методики «Табата».

Экспериментальная методика «Табата», применяемая нами при занятиях с девушками экспериментальной группы включала в свое содержание шесть разработанных тренировочных комплексов, применяемых в определенной последовательности и с заданными интервалами работы и отдыха [8]. Тренировки проходили 3 раза в неделю по 45 минут на протяжении 4 месяцев.

Каждое тренировочное занятие начиналось с разминки не менее 10 минут. Разминка включала в свое содержание упражнения общеразвивающего характера для всех мышечных групп. Основная часть тренировки менялась в процессе времени прохождения эксперимента.

В первый месяц тренировочных занятий занимающиеся выполняли на первой тренировке три комплекса упражнений последовательно по следующей схеме:

- в каждом комплексе упражнения выполнялись по 20 секунд динамики, через 10 секунд отдыха;

- каждый комплекс упражнений выполнялся 2 раза;

- после выполнения комплекса упражнений номер 1, применялся активный отдых (упражнения для развития гибкости) в течение 2 минут;

- таким же образом, далее выполнялись 2 и 3 комплексы упражнений;

- после этого все выше указанное повторялось еще раз.

На второй тренировке следующие три комплекса упражнений последовательно по аналогичной схеме. Таким образом, общее время основной части тренировки составляло не менее 30 минут.

Во второй месяц тренировок и далее каждый месяц последовательность тренировочных комплексов постоянно менялась для внесения разнообразия в тренировочный процесс. Кроме того, занимающиеся в процессе каждого занятия стремились к выполнению максимального количества повторений в каждом упражнении. Девушки контрольной группы в это время занимались по групповым программам.

В процессе педагогического эксперимента мы применяли педагогическое наблюдение, которое позволяло корректировать экспериментальные комплексы упражнений, а так же интенсивность выполнения упражнений на отдельном тренировочном занятии. Кроме того, таким образом, осуществлялся текущий контроль результатов в избранных методиках. После 4 месяцев тренировок нами было проведено итоговое тестирование всех анализируемых параметров. Анализ результатов, полученных по итогам тестирования после педагогического эксперимента, свидетельствует о достаточно большом прогрессе в исследуемых показателях у обеих групп.

Обработка результатов при помощи методов математической статистика свидетельствует о статистически значимых улучшениях показателей в обеих группах. Но результаты, продемонстрированные девушками экспериментальной группы, занимавшихся с применением методики высокоинтенсивного тренинга «Табата» отмечаются как более значимые.

Таблица

Итоговые показатели, полученные в контрольных испытаниях

Контрольные испытания	Группы	Статистические показатели		
		X±m	t	p
Индекс массы тела, усл.ед	КГ	26,5±1	1,3	> 0,05
	ЭГ	24,9±0,9		
Сгибание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во	КГ	24,41±0,5	3,6	< 0,05
	ЭГ	28,3±1		
Проба Руфье, усл.ед	КГ	9±0,8	2,2	< 0,05
	ЭГ	6,5±0,8		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	КГ	8,5±0,8	3,2	< 0,05
	ЭГ	12,3±0,9		

В методике «Индекс массы тела» (ИМТ) у девушек контрольной группы результат за время проведения педагогического эксперимента изменился на 5,23 %. За аналогичный промежуток времени у девушек экспериментальной группы изменения отмечаются на уровне 11,81 %. Таким образом, несмотря на то, что статистическая обработка результатов не выявила значимых различий в итоговых показателях контрольной и экспериментальной групп, методика тренировок, применяемая в экспериментальной группе позволила добиться ощутимо лучшего прогресса. Из этого следует, что процесс снижения массы тела (как компонента расчета, который изменился в процессе эксперимента), был более стремительным у девушек экспериментальной группы.

В контрольном испытании «Сгибание туловища из положения лежа на спине за 30 сек» у девушек контрольной группы результат за время проведения педагогического эксперимента изменился на 24,14 %. За аналогичный промежуток времени у девушек экспериментальной группы изменения составили 40,43 %. Статистическая обработка результатов так

же указывает на более значимые изменения в показателях силовой выносливости мышц брюшного пресса у девушек экспериментальной группы.

В методике «Проба Руфье» у девушек контрольной группы результат за время проведения педагогического эксперимента изменился на 20 %. За аналогичный промежуток времени у девушек экспериментальной группы изменения отмечаются на уровне 55,56 %. Статистическая обработка результатов так же указывает на более значимый прогресс в данном компоненте у девушек экспериментальной группы. Таким образом, по итогам эксперимента, мы можем сделать вывод о лучшей функциональной подготовленности девушек экспериментальной группы.

В контрольном испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у девушек контрольной группы результат за время проведения педагогического эксперимента изменился на 30,51 %. За аналогичный промежуток времени у девушек экспериментальной группы изменения составили 70,34 %. Статистическая обработка результатов так же указывает на более значимый прогресс в данном компоненте у девушек экспериментальной группы. Данный факт указывает на более значимые изменения в показателях силовой выносливости мышц плечевого пояса у девушек экспериментальной группы.

Результаты, полученные по итогам педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что разработанная методика показала свою высокую эффективность, что подтверждено математическим анализом результатов. Девушки экспериментальной группы значительно улучшили показатели во всех исследуемых компонентах. Таким образом, экспериментальная методика может успешно применяться как для развития показателей силовой выносливости, функциональной тренированности, так и снижения жирового компонента у девушек 18-25 лет, занимающихся в фитнес-центрах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Горелкин С.И., Клименко С.С., Беляев И.С. Интервальный бег как средство развития скоростно-силовых качеств у курсантов и слушателей / С.И. Горелкин, С.С. Клименко, И.С. Беляев // В сборнике: Совершенствование педагогических технологий в формировании профессиональных компетенций сотрудников полиции средствами физической культуры и спорта. электронный сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина. 2020.

2. Дорохин А.Ю. Роль физической культуры и спорта в восстановлении и оздоровлении курсантов и слушателей в послеучебный (послерабочий) период / А.Ю. Дорохин, И.И. Лопатин, И.С. Беляев, С.И. Горелкин // В сборнике: Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. сборник статей Всероссийского круглого стола. 2019. С. 111-116.

3. Коник А.А. Повышение физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощением / А.А. Коник, И.Н. Никулин // Монография. – Белгород: Издательство БУКЭП, 2014. С.169.

4. Коник А.А. Атлетическая гимнастика как эффективное средство повышение двигательной активности в процессе физкультурно-рекреативной деятельности студентов / А.А. Коник, И.С. Беляев, А.Ю. Дорохин // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XI Международной научной конференции: в 2 частях. Белгород: Издательство: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. 2015. С.177-180.

5. Колобышко А.Е. К вопросу о включении элементов системы кроссфит в занятия физической культурой посредством элементов методики «Табата» / А.Е. Колобышко // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 6 (22). С. 437-440.

6. Кулик А.П. Внедрение фитнес-системы Табата в процесс обучения студентов / А.П. Кулик, А.С. Наумова // В сборнике: Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. Электронный сборник статей по

материалам LXV студенческой международной научно-практической конференции. 2018. С. 370-374.

7. Подскребышева Н.П. Индивидуализация интенсивности нагрузок в процессе оздоровительных занятий физической культурой / Н.П. Подскребышева, Д.В. Щербин, В.М. Гончаров, А.А. Коник // Культура физическая и здоровье. 2016. № 1 (56). С. 71-75.

8. Савельев Д.С. Эффективное применение тренировок по протоколу Табата у студентов вузов / Д.С. Савельев // В сборнике: наука в современном обществе: закономерности и тенденции развития. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2-х частях. 2016. С. 213-215.

9. Шиленко О.В. Система Табата и ее воздействие на организм человека / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы VIII международной научно-практической конференции. Под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. 2019. С. 105-110.

10. Щербин Д.В. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе физкультурно – спортивной деятельности / Д.В. Щербин, М.Д. Богоева, А.А. Коник и др. // Учебное пособие. - Белгород: Издательство БУКЭП Белгород, 2014. С. 131.

РЕАЛИЗАЦИЯ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДИ ТРЕНЕРОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И АДАПТИВНОМУ СПОРТУ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

**Васильев В. А., магистрант, ФГБОУ ВО «Воронежский
государственный институт физической культуры», г. Воронеж, Россия**
**Ретюнских М. Е., к.п.н., доцент, ФГБОУ ВО «Воронежский
государственный институт физической культуры», г. Воронеж, Россия**

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования по вопросам непрерывного профессионального образования специалистов, имеющих высшее профессиональное образование по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры по направлению 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), проживающих и практикующих на территории г. Воронеж.

Ключевые слова. Непрерывное образование, дополнительное профессиональное образование, повышение квалификации, адаптивная физическая культура.

Введение. Под непрерывным профессиональным образованием мы понимаем динамический процесс роста общих и профессиональных компетенций личности в течение всей жизни, происходящий на базе государственных и общественных институтов, и отвечающий актуальным запросам общества [2].

Понятие непрерывного профессионального образования впервые прозвучало еще в 1968 году в рамках генеральной конференции Юнеско. Однако, в настоящее время, в России и странах СНГ постдипломное образование и повышение квалификации зачастую носят формальный характер [1,5].

В век цифровых технологий научный прогресс протекает все стремительнее, и научное знание совершенствуется, дополняясь новыми разработками и исследованиями. В связи с этим становится несомненным утверждение, что базового образования, полученного в рамках вуза недостаточно для адекватного решения всех возникающих в процессе профессиональной деятельности вопросов [3]. В профессиональной деятельности тренерского состава, специализирующегося на физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья непрерывное

профессиональное образование становится жизненно важной потребностью, поскольку современные исследования и инновационные методики позволяют значительно улучшить качество жизни инвалидов и лиц с ОВЗ.

Одной из форм непрерывного профессионального образования является дополнительное профессиональное образование, осуществляемое по программам профессиональной переподготовки и повышения квалификации. Программы повышения квалификации направлены на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации [4].

Цель настоящего исследования - изучение реализации непрерывного профессионального образования среди специалистов, имеющих высшее профессиональное образование по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры по направлению 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) через обучение по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в период с 01.03.2021 по 20.04.2021 на территории города Воронеж. В исследовании приняло участие 32 специалиста в возрасте от 25 до 41 года, имеющих образование по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры по направлению подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), проживающие и ведущие профессиональную деятельность на территории города Воронеж.

В качестве методов исследования использовались: анкетирование, анализ и синтез изучаемого материала.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа полученных данных, установлено, что за последние три года 8 (25%) специалистов из 32 (100%) опрошенных не проходили обучение по программам повышения квалификации.

На базе государственных бюджетных образовательных учреждений 4 (12,5%) специалиста из 32 обучались по программам повышения квалификации, таким как «Адаптивное физическое воспитание и спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» или «Адаптивное физическое воспитание в системе общего и инклюзивного образования».

Двадцать человек (62,5%) из числа опрошенных проходили краткосрочные курсы повышения квалификации и посетили образовательные семинары на базе коммерческих образовательных учреждений. Тематика программ была различной: «Мышцы тазового дна и кор (алгоритм восстановления и тренировки)», «Миофасциальный релиз (научный подход к увеличению мобильности суставов)», «Нейродинамика (Концепция Шаклока)», «Бобат терапия для детей», «Концепция Мейтланд», «Polestar pilates», «Метод Франклина», «Gray Institute» и другие, но все программы отражали профессиональные вопросы и методики, реализуемые в практической деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.

В вопросе о причинах выбора той или иной направленности программы повышения квалификации результаты следующие: 6 (18,7%) специалистов были направлены на обучение работодателем, 8 (25%) опрошенных выбрали обучение по собственной профессиональной необходимости самостоятельно, руководствуясь отзывами об образовательных учреждениях и программах в сети интернет, 10 (31,3%) тренеров выбрали программы обучения в соответствии с потребностью освоения инновационных методик так же по собственной инициативе, 8 (25%) специалистов затруднились с ответом.

В вопросе о факторах, препятствующих непрерывному профессиональному обучению 14 (43,7%) человек причиной обозначили высокую занятость и ненормированный рабочий день, т.е. отсутствие времени на прохождение обучения, 10 (31,3%) специалистов указали высокую стоимость образовательных программ, 8 (25%) объявили о высоком уровне собственных компетенций, считая, что им в настоящее время нет необходимости в повышении квалификации.

Выводы. Профессиональные знания и умения, приобретенные в рамках получения высшего образования, могут не только устаревать, но и забываться. Для предотвращения подобных тенденций и была создана концепция непрерывного профессионального образования, в частности система дополнительного профессионального обучения.

Результаты проведенного исследования позволяют говорить о том, что в профессиональном сообществе специалистов по адаптивной физической культуре присутствует интерес к постдипломному образованию, однако оно осуществляется в большинстве случаев по собственной инициативе тренеров. Работодатели должны ежегодно направлять сотрудников на обучение за счет средств соответствующего бюджета, т.е. проявлять инициативу и, соответственно, за счет средств организации оплачивать повышение квалификации своих сотрудников [4]. Но как видим, чаще работники обучаются по собственной инициативе и за свой счет. Так же предпочтение отдается коммерческим образовательным организациям перед государственными.

Сделанные выводы актуализирует дальнейшую исследовательскую работу в данном направлении, в частности, в поиске причин складывающейся ситуации и путей ее решения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Горшков, М.К. Непрерывное образование в контексте модернизации / М.К. Горшков, Г.А. Ключарев. - М.: ИС РАН, ФГНУ ЦСИ, 2011. – 232 с. ISBN 978-5-98201-049-0.
2. Пономарев, Г.Н. Развитие вариативной подготовки специалистов по физической культуре в современных социокультурных условиях: специальность: 13.00.08 – «Теория и методика профессионального образования»: автореф. дис...докт. пед. наук / Пономарев Геннадий Николаевич ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. - СПб., 2003. - 35 с.
3. Попова, И. П. Переподготовка работающего населения: возможности влияния на «инновационное перераспределение» интеллектуального потенциала в профессиональной структуре / И. П. Попова // Образование через всю жизнь: непрерывное образование для устойчивого развития. - Вып.7. – СПб: ИПО РАО – ИРЭ РАН, 2009. - С. 279 – 280.
4. Ретюнских, М.Е. Разнообразие программ обучения на факультете дополнительного профессионального образования Воронежского государственного института физической культуры / М.Е. Ретюнских, И.Н. Маслова // Основные направления обеспечения качества профессионального образования : материалы XXIV Межрегион. уч.-метод. конф., 18 апреля 2019 г./ Отв. ред. А.С. Оправин. – Архангельск :Изд-во Северного гос. мед. ун-та, 2019. – С. 151-152.
5. Сергеев, Н.К. Непрерывное педагогическое образование: концепция и технологии учебно-научно-педагогических комплексов (вопросы теории): Монография / Н.К. Сергеев. - СПб.; Волгоград: Перемена, 1997. – 165 с.- ISBN 5-99234-267-8

МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

И. А. Давиденко, преподаватель, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург, Россия

А.Э.Болотин, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет, Санкт-Петербург, Россия

Д.В. Радин, аспирант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, ИФКСТ, Санкт-Петербург, Россия

А.И. Стафеев, старший преподаватель, Ульяновский государственный технический университет, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по апробации экспериментальной методики силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов по боевому самбо в подготовительном периоде. Тренировочная программа состояла из трех мезоциклов, в каждом из которых делался акцент на эксцентрическую, изометрическую и концентрическую фазы движения при выполнении упражнения. Наибольшее влияние экспериментальная методика оказала на показатели силовой выносливости (17 %) и силы (11 %), что обеспечило высококвалифицированным спортсменам ЭГ преимущество при проведении борцовских приемов в стойке и партере и прирост результативности соревновательной деятельности в соревновательном сезоне на 53,7 %.

Ключевые слова: боевое самбо; силовая подготовка; высококвалифицированные спортсмены; эксцентрический, изометрический, концентрический режимы.

В последнее десятилетие большую популярность среди молодежи набирают смешанные виды единоборств, такие как боевое самбо, смешанное боевое единоборство, рукопашный бой, панкратион и другие. Постоянно возрастающий уровень спортивной конкуренции требует поиска новых средств и методов тренировочного процесса. При этом особое значение на этапе высшего спортивного мастерства приобретает вопрос рациональной организации специальной физической подготовки и развития физических качеств у спортсменов, определяющих успешность их соревновательной деятельности.

Анализ научно-методической литературы и педагогические наблюдения за соревновательным процессом показали, что пик активности высококвалифицированных боевых самбистов в поединке приходится на третью и четвертую минуту, а на пятой минуте значительно снижается [1, 3, 4]. Это свидетельствует о недостаточной проработанности подходов к организации общей и специальной физической подготовки самбистов. Целью нашего исследования является разработка и оценка эффективности методики силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов по боевому самбо в подготовительном периоде.

Соревновательная деятельность в боевом самбо состоит из большого количества конфликтных взаимодействий соперников как в ударной и борцовской технике, так и в «смешанном» режиме работы. Бойцам часто приходится выполнять взрывные усилия в ходе выполнения ударов руками и ногами, преодолевать значительное сопротивление в ходе выполнения борцовских действий в стойке и партере. Возрастающая физическая нагрузка в ходе поединка, большое разнообразие и высокая комбинационность разнонаправленных технических действий при чередовании различных режимов мышечной деятельности предъявляют высокие требования к скоростно-силовым способностям бойцов. Поэтому одним из важнейших факторов успешной подготовки высококвалифицированного боевого самбиста является высокий уровень развития силы и силовой выносливости, который позволяет сохранять

высокую работоспособность на протяжении всего поединка [2, 3, 4]. В ходе педагогического наблюдения за тренировочным процессом было установлено, что в подготовительном периоде общая силовая подготовка проводится преимущественно в эксцентрическом (уступающем), изометрическом (статическом) и концентрическом (преодолевающим) режимах работы мышц. Вместе с тем, специализированная силовая подготовка самбистов проводится в скоростном и скоростно-силовом режимах работы мышц.

Для апробации экспериментальной методики силовой подготовки (таблица 1) во время летнего подготовительного периода в июле-августе 2020 года в течение 6 недель нами был проведен педагогический эксперимент со сборной командой Санкт-Петербурга по боевому самбо, которая была разделена на экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ) по 20 человек в каждой. Средний возраст спортсменов обеих групп составлял 22 года, уровень спортивной квалификации – от КМС и выше. Самбисты ЭГ вместо плановых тренировок по специальной физической подготовке два раза в неделю тренировались по разработанной нами программе, а спортсмены КГ продолжали тренировки по плану физической подготовки, разработанному в соответствии с учебной программой по виду спорта «самбо» СПб ГБУ СШОР «Комплексная школа высшего спортивного мастерства», г. Санкт-Петербург.

Вся программа была разделена на три двухнедельных мезоцикла. В каждом мезоцикле делался акцент на определенную фазу движения при выполнении упражнения. В эксцентрическом мезоцикле спортсмены развивали способность противостоять повторяющейся силовой нагрузке в негативной фазе движения. Данный тип сопротивления часто применяется при выполнении борцовских приемов в стойке и партере. Изометрический мезоцикл был направлен на увеличение силовой выносливости и вовлечение в сокращение медленных мышечных волокон. В концентрическом мезоцикле акцент делался на скорость и мощность выполнения позитивной фазы упражнения, за счет чего создавались

предпосылки для дальнейшего развития скоростно-силовых способностей спортсменов в соревновательном периоде. Установленные интервалы отдыха между подходами от 60 до 90 секунд позволяли повышать возможности гликолиза спортсменов, частично восстанавливать уровень креатинфосфата в мышцах, поддерживая при этом аэробные возможности единоборцев на исходном уровне.

Таблица 1

Экспериментальная методика силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов боевого самбо в подготовительном периоде

Дни	Упражнения	Подходы	Повторения	Отдых, сек.	Темп, сек.	Вес, % от ПМ**
Эксцентрический мезоцикл						
Неделя 1						
1	приседания, жим, тяга	4-5	5-6	90	6.0.0*	80-85
2	становая тяга, жим, тяга	4	8-10	60	2.0.0	70-75
Неделя 2						
1	становая тяга, жим, тяга	5-6	5	90	6.0.0	85
2	приседания, жим, тяга	4	8-10	60	6.0.0	75
Изометрический мезоцикл						
Неделя 3						
1	приседания, жим, тяга	4-6	5-6	90	0.3.0	80-85
2	становая тяга, жим, тяга	3	10	60	2.0.0	75
Неделя 4						
1	становая тяга, жим, тяга	5-6	3-4	90	0.3.0	85-90
2	приседания, жим, тяга	4	8	60	2.0.0	70-75
Концентрический мезоцикл						
Неделя 5						
1	приседания, жим, тяга	5-7	2-3	90	1.0.1	85-90

2	становая тяга, жим, тяга	4	10	60	1.0.1	70-75
Неделя 6						
1	становая тяга, жим, тяга	6-7	3	90	0.0.0	85-90
2	приседания, жим, тяга	3	12	60	1.0.1	70-75
Примечание: *6.0.0 - темп выполнения эксцентрической, изометрической и концентрической фазы выполнения упражнения; **ПМ – повторный максимум						

Для выбора силовых упражнений, имеющих наибольшую связь с результатами соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, нами был проведен корреляционный анализ (r от 0,1 до 0,9), в результате которого были выбраны наиболее специфичные для боевого самбо варианты базовых упражнений:

- жим вертикальный (жим штанги лежа, жим штанги от пола, жим гантелей), жим горизонтальный (жим штанги стоя, жим штанги или гантелей на скамье с уклоном);
- приседания со штангой на груди, на предплечьях, сплит-приседания на каждую ногу, приседания с гирей;
- тяга вертикальная (верхняя тяга, подтягивания с весом), тяга горизонтальная (тяга штанги или гантелей в наклоне, гребная тяга).

Данные упражнения чередовались в рамках одного мезоцикла для индивидуализации тренировочного процесса и успешной адаптации связочно-мышечного аппарата к скоростно-силовым нагрузкам соревновательного периода подготовки.

Для выявления степени воздействия экспериментальной методики силовой подготовки на спортсменов ЭГ и КГ нами было проведено тестирование общей и специальной физической подготовленности и сравнительный анализ результатов соревновательной деятельности до и после выполнения эксперимента (таблица 2). Помимо упражнений, включенных в федеральный стандарт спортивной подготовки по самбо,

нами были определены максимальные результаты спортсменов в однократном выполнении приседания со штангой, жима штанги лежа и становой тяги.

Сравнительный анализ результатов отборочных, всероссийских и международных соревнований проводился за год, предшествующий эксперименту, и через год после его окончания на аналогичных соревнованиях. Анализ результатов тестирования до начала педагогического эксперимента указывает на отсутствие достоверных отличий между спортсменами КГ и ЭГ в уровне общей и специальной физической подготовленности, спортивной квалификации и результатах соревновательной деятельности.

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов физической подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов ЭГ и КГ до и после эксперимента

Наименование упражнений		Начало эксперимента	Окончание эксперимента	$\pm \Delta$	$\Delta, \%$
Бег 100 м, с.	КГ	13,3 \pm 0,2	13,3 \pm 0,3	0	0
	ЭГ	13,3 \pm 0,3	12,9 \pm 0,4	0,4	3,0
Бег 1000 м, мин.	КГ	3.14 \pm 0.08	3.16 \pm 0.06	-0.02	-1
	ЭГ	3.16 \pm 0.05	3.15 \pm 0.07	0.01	0,5
Подтягивание из виса на перекладине	КГ	20 \pm 2,5	21 \pm 3,2	1	5
	ЭГ	21 \pm 1	24 \pm 3,2	3	14,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	КГ	51 \pm 5,4	52 \pm 3,6	1	1,9
	ЭГ	49 \pm 3	57 \pm 2,5	8	16,3*
Прыжок в длину с места, см	КГ	242 \pm 5	243 \pm 4	1	0,4
	ЭГ	244 \pm 2	250 \pm 3	6	2,4*
Приседание со штангой весом 100% собственного	КГ	27 \pm 2,3	27 \pm 2,3	0	0
	ЭГ	26 \pm 1,5	32 \pm 1,8	6	23*
Приседание со штангой (ПМ), кг	КГ	120 \pm 3,1	123 \pm 4,3	3	2,5
	ЭГ	123 \pm 3,4	138 \pm 5,6	15	12,2*
Жим штанги лежа (ПМ), кг	КГ	87 \pm 2,8	89 \pm 3,3	2	2,3
	ЭГ	85 \pm 2,4	94 \pm 3,0	9	10,6*
Становая тяга (ПМ), кг	КГ	132 \pm 4,2	135 \pm 4,3	3	2,2

	ЭГ	134±4,6	149±5,1	15	11,2*
Место на соревнованиях	КГ	9,3±2,4	9,0±2,2	0,3	3,2
	ЭГ	9,5±3,1	4,4±2,2	5,1	53,7
<p>Δ – абсолютный прирост результатов; ПМ – повторный максимум. Примечание: знаком «*» отмечены статистически значимые изменения с достоверностью различий $p < 0,05$.</p>					

Анализируя результаты спортсменов ЭГ в базовых силовых упражнениях на проверку максимальной силы после выполнения эксперимента, наблюдается тенденция достоверного прироста по всем показателям в среднем на 11 %. Наиболее выраженный прирост, в среднем на 17 % произошел в упражнениях с использованием собственного веса, направленных на развитие силовой выносливости. Также выросли и скоростно-силовые показатели спортсменов ЭГ в среднем на 2,4 %. При анализе результатов общей физической подготовленности КГ и ЭГ статистически достоверных изменений показателей зафиксировано не было.

Стоит отметить, что наиболее важным критерием эффективности разработанной методики силовой подготовки следует считать результативность соревновательной деятельности. Исследования данного показателя выявили его повышение среди спортсменов ЭГ в среднем на 5 позиций по сравнению с предыдущим сезоном. При этом многие спортсмены ЭГ наиболее результативно проявили себя в начале соревновательного сезона, когда кумулятивный тренировочный эффект методики силовой подготовки был наиболее ярко выражен.

ВЫВОДЫ

Полученные данные прироста показателей физической подготовленности и результатов соревновательной деятельности свидетельствуют об эффективности экспериментальной методики силовой подготовки. Ее внедрение в систему подготовки

высококвалифицированных спортсменов по боевому самбо позволило оптимизировать качество многолетнего тренировочного процесса.

Наибольшее влияние экспериментальная методика оказала на показатели силовой выносливости (17 %) и силы (11 %), что обеспечило высококвалифицированным спортсменам ЭГ преимущество при проведении борцовских приемов в стойке и партере и прирост результативности соревновательной деятельности на 53,7 %.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Болотин, А.Э. Анализ технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов в соревновательных поединках по боевому самбо / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.М. Фокин, И.А. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С.12-14.

2. Давиденко, И.А. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки с применением комбинаций ударной и борцовской техники в боевом самбо / И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, А.Н. Сергеев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – №16(1). – С.12-18.

3. Bolotin A.E., Bakayev V.V. (2018), «Pedagogical practice for development of coordination potential of MMA fighters and estimation of its efficiency», *Journal of Human Sport and Exercise (JHSE)*, 13 (1), pp. 72-88.

4. Bolotin, A., Bakayev, V., Vasilyeva, V. and Bobrishev, A. (2019), «Factor structure of technical preparedness of judokas of various somatic types». *Journal of Human Sport and Exercise (JHSE)*, 14 (4), pp. 698-704.

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СПОРТЕ

**Захарова В.В. старший преподаватель, Тогунов Ю.А. студент
Ульяновский государственный технический университет
г. Ульяновск.**

Аннотация. В данной статье рассмотрена тема развития и становления института спортивного волонтерства в России, триггером которого послужили спортивные мероприятия международного уровня. Проведенное анкетирование среди 50 участников волонтерского движения было направлено на выявление их основных факторов мотивации. Результаты подтверждают проводимые ранее исследования и представлены в статье.

Ключевые слова: волонтерство, спорт, спортивные соревнования, мотивация.

Особенность волонтерской деятельности заключается в том, что она построена на принципах добровольности, безвозмездности, солидарности и командном духе во благо реализации важных общественных потребностей. В данной статье будет рассмотрено волонтерское движение, его задачи и особенности в спорте.

Под волонтерским движением в спорте в первую очередь подразумевается деятельность, направленная на помощь в планировании, организации и проведении спортивных мероприятий различного уровня, как то олимпиада, чемпионат мира и другие виды соревнований. Основными направлениями деятельности волонтеров, в которых они задействованы при проведении спортивных мероприятий, обычно являются оказание медицинской помощи, переводческие услуги, обслуживание участников и работа со зрителями, помощь в

транспортировке и логистическое курирование, оказание административной поддержки [1], обслуживание спортивных объектов, помощь в организации питания и проживания участников и гостей, работа в информационных центрах [2] и т.д.

Интересна природа мотивации волонтеров к неоплачиваемой деятельности, требующей невероятных усилий. Чтобы решиться стать волонтером и достойно в полной мере выполнить свои обязательства, необходимо обладать высоким уровнем осознанности и ответственности. Ведь в данном случае речь идет о выполнении добровольно взятого на себя долга не только перед официальными организаторами мероприятия и участниками, но и перед государством, а при проведении международных соревнований – перед всей страной, выступая ее представителем и неся ответственность за ее репутацию в глазах своего народа и мирового сообщества.

Проведенное анкетирование среди 50 участников спортивного волонтерского движения показало, что их главными мотивирующими факторами стали интерес к спорту и желание стать частью происходящего (64%), чуть процент отметивших в качестве преимущества возможность увидеть устройство спортивных мероприятий изнутри (26%). О высокой осознанности и альтруистическом начале говорит малое количество респондентов, выбравших вариант бесплатной возможности участия в спортивном мероприятии (12%).

На повышенный интерес к волонтерскому движению определенно повлияло активное участие нашей страны в соревнованиях мирового уровня, достойные выступления российских спортсменов, а также проведение международных соревнований на территории РФ. Мощный толчок к развитию волонтерского движения в спорте в России послужили Всемирная летняя Универсиада в Казани, зимние Олимпийские и Паралимпийские игры в Сочи в 2014 году, а также Чемпионат мира по футболу в 2018 году.

Результаты исследования мотивации волонтеров сочинской Олимпиады, которое проводил российский социолог А.В. Шашкова, также подтверждают полученные выводы: самореализация и «просоциальная» активность преобладают над стремлением получить материальные выгоды [3]. Американские ученые Л. Карднелл и К. Андерек пришли к выводу, что наиболее значимым фактором, влияющим на мотивацию волонтеров, является сама идея волонтерства – помощь в решении общественно значимых проблем. Для студентов гуманитарных и творческих направлений также немаловажной оказалась цель расширения круга знакомых и построение новых социальных связей. Материальная составляющая была отмечена всеми участниками опроса, но не была отмечена как решающая [2].

Хорошая инфраструктура волонтерского движения была заложена во время проведения сочинской Олимпиады. Несмотря на то, что институт волонтерства строился в основном на базе высших учебных заведений, волонтерами смогли стать не только студенты, но и более старшее поколение – была открыта подготовка людей пенсионного возраста «Серебряные волонтеры» [5].

Чтобы проверить влияние материального фактора на решение потенциального волонтера, в анкете вопрос о мотивации был дополнен условием: готовы ли бы были респонденты принять участие в волонтерской поддержке, если им будет предоставлено ограниченное снабжение одеждой, питанием, проживанием. Только 2 человека согласились стать волонтером в данном случае. Тем не менее, на основании этого ответа нельзя сделать вывод о решающем значении материальной стороны в решении волонтера стать таковым.

Волонтерство стремительно развивается в России в последние годы, в том числе в сфере спорта. Во-первых, это признак становления гражданского общества, когда добровольцы собираются и коллективно участвуют в решении социально значимых задач. Во-вторых, это говорит о

повышенном интересе к спорту, что является предпосылкой стремления общества к здоровому образу жизни. Осознанность молодого поколения позволяет надеяться нам на стремительное развитие нашей нации и страны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Линник В.Ю., Степанова В.В. Волонтерское движение в спорте // Вестник научных конференций – 2015. - № 3-6 (3). – С.83-85
2. Шиняева О.В. Спортивное волонтерское движение в современной России // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2017. – № 3. – С. 126-132.
3. Шашков А.В. Уровень коммуникативной толерантности как фактор мотивации волонтерства // Олимпийский Сочи: Социум. Культура. Личность: материалы 5-ой Всероссийской научно-практической конференции, г. Сочи, 4-6 октября 2012 г. Сочи: РИЦ СГУ, 2012. – С. 32-36
4. Починкин А.В., Димитров И.Л., Зайцев А.О. Спортивное волонтерство с позиции коммерческой выгоды организаторов соревнований // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 11 (129) – С. 219

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Захарова В.В. старший преподаватель, Тогунов Ю.А. студент
Ульяновский государственный технический университет
г.Ульяновск.**

Аннотация. В данной статье будут рассмотрены различные виды и роль технологий и информационных систем, которые активно используются в настоящее время в легкой атлетике. Кроме того, здесь будут представлены результаты опроса, проведенного среди 30 респондентов в возрасте от 18 до 50 лет, целью которого было выяснить,

как и какие информационные технологии наиболее широко известны и используются среди населения при занятиях легкой атлетикой.

Ключевые слова: информационные технологии, легкая атлетика.

Мы живем в эпоху информационного общества, технологии пронизывают все сферы нашей жизни. И если задуматься, мы уже не можем себе представить полноценные занятия профессиональным и даже любительским спортом без использования гаджетов и электронных приборов. Одна из ключевых задач, которые решают информационные технологии, – образовательная. Сейчас с помощью различных программ и приложений можно получить исчерпывающую информацию по технике бега и ходьбы, прыжков и даже метаний. Данные технологии могут включать в себя не только перечень ценных указаний, но и визуализацию. На экране может быть продемонстрирован набор движений с детальной проработкой правильного положения тела и работой задействованных мышц. Все это помогает даже новичку выстраивать свои занятия правильно и эффективно, снижая вероятность получения травм. Кроме того, пандемия, вызванная коронавирусной инфекцией, показала востребованность и эффективность онлайн тренировок как в прямом эфире с инструктором, так и программ с заранее записанным комплексом упражнений. Нельзя не отметить, что прогресс информационных технологий дает мощный толчок в развитии спорта.

Однако, результаты опроса, проведенного среди 30 участников пяти спортивных клубов Ульяновска, показывают, что у данного направления еще есть потенциал для роста. Большинство респондентов (63%), которые отрицательно ответили на вопрос «Использовали ли Вы когда-либо информационные технологии в образовательных целях при занятиях легкой атлетикой, например, онлайн-программы, вебинары и т.д.?» – это люди в возрасте старше 35 лет, молодое поколение гораздо активнее

использует информационные технологии для получения знаний в сфере легкой атлетики.

Говоря об информационных технологиях, нельзя не упомянуть пропаганду здорового образа жизни в современном обществе. Спорт становится не просто необходимым занятием для улучшения и поддержания здоровья человека, но и показателем его успешности. Иными словами, заниматься спортом теперь не просто важно и полезно, но и модно. Так, согласно результатам опроса, для 87% опрошенных мода является одной из причин, побуждающих население к занятиям спортом. И именно информационные технологии позволили этой идее распространиться так широко в народные массы. Роль информационных технологий в данном случае в прямом смысле информационная – трансляция и пропаганда спортивных новостей по всем каналам связи с целевой аудиторией.

Следующая задача, в решении которой участвуют информационные технологии – тестирование и контроль тренировочного процесса. Это можно рассмотреть на примере функций беговой дорожки. Во-первых, беговая дорожка позволяет быть независимым от погодных условий и наличия удобного места для пробежки поблизости. Многие тренажеры оснащены мониторами, позволяющими разнообразить тренировку и воспроизвести ощущения полной реальности. Во-вторых, у нее есть функции регулирования интенсивности занятия, например, изменение скорости и наклона. В-третьих, после занятия легко можно проверить свои результаты: дистанцию, время, скорость, мощность, количество потраченных калорий, диаграмма пульса.

На самом деле функцией тестирования и контроля тренировочного процесса обладают не только современные спортивные тренажеры. Как показали результаты опроса, большую популярность в последнее время набирают также фитнес-браслеты (31% участников используют их при занятиях легкой атлетикой), которые отслеживают физическую активность

человека не только во время непосредственно тренировки, но и на протяжении всего дня. При занятиях бегом или спортивной ходьбой можно включать специальные режимы. Они позволяют увидеть результат непосредственно тренировочного процесса, учитывая интенсивность затраченных усилий, а в течение занятия будут контролировать пульс и предупреждать о повышенных показателях. Исследователи в этой области утверждают, что «кардинально изменились тренировки: состояние спортсмена фиксируют датчики, по их результатам определяется состояние спортсмена и определяется комплекс тренировочных средств» [1].

Гаджеты последнего поколения также позволяют контролировать и отслеживать вес и даже составлять наиболее подходящую спортивную диету по параметрам тела и показателям активности, что прежде было возможно только при непосредственном взаимодействии с тренером. Тем не менее, информационные технологии и искусственный интеллект по-прежнему не исключают необходимости консультации с врачом.

Если мы говорим о роли информационных технологий в профессиональной спортивной среде, то большое прикладное значение имеют программные продукты, используемые во время проведения спортивных соревнований, а также экспертные системы, позволяющие контролировать и идентифицировать состояние и подготовленность спортсмена [2].

Особенно широко используются компьютерные технологии при проведении спортивных соревнований, чемпионатов, олимпиад, когда необходима точность в определении результата, а человеческий глаз не способен уловить разницу скорости в полсекунды. Так, например, в легкой атлетике фиксация результатов забега ведется с помощью фотофиниша, ведь в данном случае от точности результатов зависит итог соревнований [1]. Эти данные могут надежно храниться в больших объемах и в случае необходимости быть использованы для подтверждения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреева В. С., Миронова С. П. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 6 апреля 2016 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.- пед. ун-т. - Екатеринбург, 2016. - С. 10-15.

2. Анжаурова Е.Н., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - № 7 (часть 2) - С. 92-93.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Захарова В.В. старший преподаватель, Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск, Россия

Исаева А.С. студентка, Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск, Россия

Аннотация: статья представляет собой исследование по проблемам студенческого спорта. В результате выполненного анализа, касающегося мнения студентов о физической культуре в ВУЗах, был выявлен общий подход к развитию данной темы.

Ключевые слова: Физическая культура, ВУЗы, студенты, спорт, отношение к спорту.

Начать и поддерживать занятия спортом непросто. Особенно в современном обществе, где у девушек и юношей в приоритете такие задачи как: получение образования, личная жизнь. Тем не менее, есть

люди, которые стараются заниматься спортом и поддерживать свое тело и здоровье в хорошей форме.

Существует несколько объективных проблем, которые не позволяют в настоящий момент студенческому спорту стать частью жизни молодежи [1].

1. Недавнее появление тренда на спортивный образ жизни.

Мода на активный образ жизни у молодежи в США существует уже более 10 лет. У нас в России этот тренд зародился всего лишь два года назад. Начали повсеместно открываться фитнес-клубы, вегетарианские рестораны и т. д., но для спорта и для всего в жизни необходимо время, чтобы развиваться в полной мере.

2. Отсутствие необходимого инвентаря.

Большинство ВУЗов страны были построены в Советское время. А это было достаточно давно. Как и любые вещи, спортивный инвентарь имеет свойство изнашиваться. Поэтому многие ВУЗы нуждаются в ремонте, но финансовое положение страны не может обеспечить наиболее лучшие условия.

3. Низкая мотивация среди студентов ВУЗов.

Из-за низких технических возможностей, упомянутых в пункте выше. Большая часть студентов предпочитает приобретать абонементы в фитнес-клубы. Из-за недостаточной мотивации молодежь посещает уроки физкультуры с неохотой, а на факультативных занятиях большинство числятся, но практически не появляются.

Молодых людей в возрасте от 18 до 29 лет, проживающих в России, составляет 17,3%. 70% молодых людей от этого количества (от 17,3) обучаются в высших учебных заведениях [2].

Сразу возникает вопрос: «Все ли студенты предпочитают занятия спортом? И имеют ли желание заниматься спортом?».

Мы провели небольшой опрос среди студентов УлГТУ.

Первый вопрос, который мы задали ребятам: «Нужна ли физическая культура в ВУЗах?». Результаты опроса были весьма положительными и слегка удивили. Все студенты считают, что физкультура в университетах и институтах обязательно нужна, так как если не будет физической культуры в ВУЗах, то мотивация пропадет окончательно, потому что очень сложно самому начать заниматься спортом.

В результате опроса возникает вопрос: «Сколько же нужно уделять времени на физкультуру?». В неделю средняя физическая нагрузка должна составлять, по мнению студентов, около 2-3 часов. Это норма для тех студентов, которые не занимаются дополнительно спортом. Для обучающихся в УлГТУ, которые занимаются еще и дополнительно в различных спортивных секциях, это 5-6 часов неделю.

Следующий вопрос, который нас заинтересовал это: «Занимаются ли сами студенты спортом кроме учебы в ВУЗе?». Исследование показало, что ровно половина из опрошенных студентов занимаются спортом или поддерживают себя в хорошей форме. Большую эту часть составляет мужской пол. Из этого можно сделать вывод, что юноши больше предпочитают спорт, чем девушки.

Основные виды спорта, которые выбирают студенты это: легкая атлетика, футбол, баскетбол, плавание и настольный теннис.

Возникает еще один вопрос: «Почему же такая маленькая активность среди девушек?». На этот вопрос ответить не так просто. Аргументировать это можно тем, что девушки более ответственны и намного больше уделяют внимание учебе, поэтому у них просто физически не хватает времени. Есть вариант, что их не устраивают занятия в ВУЗах, а ходить в фитнес-клуб может себе позволить не каждый.

Итак, разберемся с тем, устраивают ли студентов занятия в высших учебных заведениях, а точнее в УлГТУ. В результате опроса выявлено, что всех опрашиваемых устраивает, как проводятся занятия по физической культуре в университете. Многие считают, что занятия в ВУЗе проводятся

гораздо лучше, чем в школах. В школе был один определенный график выполнения каких-либо упражнений для всех. В ВУЗе же идет разделение физкультуры на несколько направлений, то есть студент может выбрать тот вид спорта, который ему больше нравится и который будет для него интересней.

В ходе исследования стало понятно, что спорт для современной молодежи очень важен. Физическая нагрузка помогает не только поддерживать форму, но и развивать выносливость и мотивироваться на новые цели и задачи. Спортивные занятия обязательно должны проводиться в ВУЗах, а для этого нужно повысить уровень мотивации и постараться сделать еще более благоприятные условия для занятия спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. <https://studsportclubs.ru/problemy-studencheskogo-sporta-v-rossii/>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-studencheskogo-sporta-v-usloviyah-rossijskih-vuzov-problemy-i-perspektivy/viewer>

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЕРВОКУРСНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Захарова В.В. старший преподаватель, Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск, Россия

Рябов Д.А. студент, Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск, Россия

Аннотация: в этой статье будет говориться о том, почему важно развивать выносливость у первокурсников на занятиях по физкультуре.

Будем рассматривать важность развития выносливости и основные положения, способствующие проведению грамотных занятий по ее совершенствованию.

Ключевые слова: выносливость, занятия, спорт, физкультура, физическое состояние.

У молодых людей, поступающих на первый курс ВУЗа, как правило, недостаточно развито физическое качество, как выносливость. В связи со слабой выносливостью студенты не могут получить положительные оценки на занятиях и в следствие этого зачет. Многие обучающиеся не способны доводить до конца выполнение упражнений, связанных с тренировкой выносливости. Как раз по этой причине улучшение данного качества на занятиях по физической культуре очень важно в настоящее время.

Цель исследования: повышение общей выносливости у студентов легкоатлетов на занятиях по физкультуре.

Данная статья является актуальной, ведь важно иметь хорошую физическую форму. Наше государство все больше времени и средств уделяет уровню состояния здоровья населения, его спортивному образованию.

Ход работы:

Сначала определим, что означает слово «выносливость». В словаре с терминами по спортивной культуре есть несколько определений. Вот наиболее общее и широко применяемое из них:

Выносливость – это способность на протяжении длительного времени выполнять упражнения умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы [1].

Следуя из этого понятия, совершенствование выносливости достаточно сильно увеличивает степень прибавления физической

работоспособности, что очень нужно и важно для первокурсников, проходящих курс физического воспитания.

Выясним, какие всё-таки упражнения, методы лучше всего подходят для улучшения выносливости первокурсников на занятиях по физической культуре. Как показывает практика, самым лучшим способом улучшения выносливости является повторные аэробные упражнения, в числе которых самым понятным и популярным для каждого первокурсника является бег. При точном распределении количества нагрузки и диапазона перерывов, а вместе с тем и сочетание данных упражнений с легкой атлетикой и динамичными играми, можно достигнуть достаточно высоких показателей в улучшении выносливости и общей физической подготовки в целом. Эти упражнения обязательно нужно делать в комплексе, так как это увеличивает эффективность данных методов и, конечно, эффект, полученный на протяжении занятий, в результате остаётся надолго, чем при отдельном выполнении этих упражнений.

Выясним, что дает регулярное проведение занятий по физической культуре для повышения выносливости первокурсника. В первую очередь, улучшаются адаптивные механизмы и уменьшается нервное напряжение. Становятся лучше и процессы обмена веществ в организме и циркуляция крови. Все это оказывает положительное влияние на состояние организма человека в общем, включая самочувствие и работоспособность. Всё это происходит потому, что в период выполнения упражнений объем циркулирующей крови становится больше из-за повышения количества кровяной плазмы, следовательно, нагрузка на сердце становится меньше. При правильном выполнении упражнений степень выносливости возрастает, а это ведёт к достижению нужных нам целей в физическом развитии.

Кроме повышения общего физического состояния первокурсников во время работы над выносливостью, замечается и повышение

работоспособности на дисциплинах, которые не связаны с занятиями по физкультуре. Можно также отметить, что понижается утомляемость, прекращаются головные боли и улучшается реакция. Это следствие улучшения работы мозга, так как при повышении кровообращения становится лучше питание кислородом мозга и остальных органов человека.

Занятия по физической культуре проходили так: преподаватель давал задания на развитие выносливости, учитывая индивидуальные особенности организма студентов для того, чтобы правильно распределять нагрузку для каждого и избежать переутомления. Регулярные тренировки, упражнения для развития выносливости и правильное распределение нагрузки дают необходимый и правильный результат. Также очень важно мотивировать первокурсников: проводить лекционные занятия о пользе данных упражнений и их эффективности. При отсутствии интереса к занятиям по физической культуре, эффективность упражнений на выносливость стремиться к нулю. Это может привести к таким последствиям как вероятность обмороков и несчастных случаев. Благодаря правильному выполнению и грамотно подобранных преподавателем упражнений, первокурсник улучшает свое физическое состояние и духовное здоровье.

Был проведён опрос среди 20 студентов 2 курса УлГТУ.

Были заданы 5 вопросов и получены ответы на них:

- 1) Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
- 2) После легкого бега на дистанцию в 1 км (3 круга на стадионе УлГТУ) как вы оцениваете своё самочувствие?
- 3) Как отличается ваше самочувствие после пробежки 1 км: после отдыха в начале семестра и в конце этого же семестра?

4) Как вы считаете, помогают ли вам упражнения на развитие выносливости, которые вы выполняете на занятиях по физической культуре, в преодолении длинных дистанций?

5) Как вы считаете, нужно ли вам уделять больше времени физической культуре (на занятиях с преподавателем или самостоятельно) для развития выносливости?

Вывод: у студентов недостаточно развита общая выносливость. Нужно проводить больше занятий на её повышение. Студент должен понимать необходимость выполнения заданий для повышения общей выносливости, а преподаватель должен контролировать самочувствие студента. Для повышения выносливости существует множество упражнений. Для того, чтобы развить выносливость, нужно регулярно заниматься, что помогает улучшить состояние здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Занятие спортом вырабатывает положительные качества, применимые в жизни/Чернова Е.А. 2019. С. 204-207.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

**Захарова В.В., старший преподаватель, Ульяновский
государственный технический университет, Ульяновск, Россия**

**Захаров В.П., преподаватель, Ульяновский государственный
технический университет, Ульяновск, Россия**

**Литвинова К.Д., студент, Ульяновский государственный технический
университет, Ульяновск, Россия**

Аннотация: в данной работе рассматривается понятие «спортивная психология», понятия «стресс» и «паника», а также борьба спортсменов с этими состояниями во время тренировок и соревнований.

Ключевые слова: психология, поведение, спорт, стресс, паника.

Спортивная психология – это понимание и исследование того, как психологические механизмы влияют на спортивную деятельность человека. [3]

Спортивная психология стремится понять то, как спортсмены предпочитают учиться, какова их личность, как они могут достичь состояния расслабления и концентрации и многое другое.

Однако до сих пор психология спорта среди научных дисциплин является достаточно противоречивой, но уже можно говорить о полезности данного направления и высоком спросе на спортивных психологов.

Задачи данной работы заключаются в том, чтобы:

- Понять, что такое психология спорта
- Понять, как спортсмену бороться со стрессом и паникой.

Спортивная психология включает в себя: развитие стрессоустойчивости, поддержание мотивации, работа над ней, разряжение внутренних конфликтов в команде, реабилитация после травмы, улучшение результатов за счет визуализации, внутреннего диалога, релаксации. [2]

Спортивная психология изначально пришла в профессиональный спорт. Спортсмены стали понимать, что их результаты зависят от их психологического состояния, как у отдельного спортсмена, так и внутри команды. Поэтому появилась необходимость в том, чтобы начать развивать стрессоустойчивость, ведь не только их физическая подготовка помогает им успешно провести соревнования. Именно поэтому появилась практика появления психолога в команде.

Причиной странного поведения спортсмена может служить паника или стресс. Стресс в спорте – это волнение, вызванное размышлениями спортсмена о результате, а не о процессе. Оно возникает в очень

напряженных соревновательных ситуациях. Психологическое давление со стороны зрителей и конкуренция провоцирует страх совершить ошибку, что и заставляет спортсмена испытывать стресс. [1]

Стресс следует отличать от паники, когда теряется кратковременная память и спортсмен, в отличие от предыдущего случая, полагается на то, что было отточено на тренировках и перешло в долговременную память. У опытных спортсменов паника случается гораздо реже. [1]

Одним из лучших способов борьбы с паникой и стрессом является позитивная беседа с самим собой. Следует обратить внимание на предмет внутренних разговоров. Также полезно вспомнить лучшие выступления, то, что было сказано себе и чувства до и во время соревнования. Также можно использовать прошлые неверные действия для предотвращения повторения негативного опыта, нужно сосредоточиться только на позитиве. Нужно быть уверенным, спокойным, тихим, громким, мягким или сдержанным. [4]

Для того, чтобы понять насколько важна проблема психологии спорта сегодня, был проведен опрос спортсменов двух групп, занимающихся лёгкой атлетикой в спортивном комплексе «Орион» в городе Ульяновск: спортсмены профессионального спорта (возраст от 18-25 лет) и начинающие спортсмены (возраст от 14-18 лет).

Спортсменам обеих групп были заданы вопросы:

1. Испытываете ли вы тревогу перед тем, как выступить на соревнованиях?
2. Связываете ли вы свое психологическое состояние со своими результатами?
3. Проводите ли Вы беседы, которые мотивируют Вас перед соревнованиями?

Итак, на первый вопрос 55% группы профессиональных спортсменов ответили «да», 45% «нет», а группа начинающих спортсменов – 90% «да», 10% «нет».

Второй вопрос: группа профессиональных спортсменов 90% «да», 10% «нет», группа начинающих спортсменов 95% «да», 5% «нет».

Третий вопрос: группа профессиональных спортсменов 95% «да», 5% «нет», группа начинающих спортсменов 100% «да», 0% «нет».

В ходе опроса стало ясно, что психология – это важный аспект в спортивной жизни любого спортсмена. Так или иначе, спортсмены из обеих групп связывают свои результаты со своим психологическим состоянием, следовательно, спортивная психология является неотъемлемой частью спорта.

Итак, знание того, какие эмоции испытывать, чтобы быть лучшим, является жизненно важным элементом успешной работы. В заключение можно сказать, что психология спорта является достаточно важной частью в мире спорта и в действительности спортсмены очень зависят от своего эмоционального состояния, а правильная мотивация и установки, позитивный настрой и правильная борьба со стрессом и паникой влияют на результаты спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! // Москва: изд-во «ФиС», 1985-192 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта // Москва: изд-во «ФиС», 1986-208 с.
3. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности // Киев: изд-во «Здоровья», 1985-128 с.
4. Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения // Москва: изд-во «Педагогика», 1984-472 с.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В США

**Захарова В.В., старший преподаватель, Шигапова А.Л., студентка,
Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск,
Россия**

Аннотация. В данной статье, приведено краткое описание о том, как проходят занятия по физической культуре в США. Приведена статистка посещения занятий уроков физической культуры в США, популярные виды спорта на уроках, разновидности и формы проведения занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, система образования США, учебные дисциплины, виды спорта, двигательная деятельность.

На сегодня в России актуальной остается проблематика оптимизации основ существующей системы физического воспитания. Особенно отчетливо это видно на примере изменений, которые уже не первый год происходят в физическом воспитании, как составляющей системы среднего образования.

Изучение опыта физического воспитания ведущих мировых стран может помочь решить ряд проблем, которые сегодня стоят перед отечественными учеными и педагогами, а также стимулировать совершенствование национальной системы образования, в том числе и системы физического воспитания.

Экономическая система и система образования США - являются одним из самых успешных в мировом измерении. Физическое воспитание является неременной составляющей учебного процесса в общеобразовательной школе США. Физическое воспитание является обязательным предметом, начиная с младшей школы. Физическому воспитанию отводится примерно 1/6 часть времени, предусмотренного на

все учебные дисциплины. В средней школе (7-9 классы) одну треть учебного времени отводит на изучение общей для всех программы: английский язык и речевая культура, математика, естественнонаучные дисциплины, история США, всемирная история, физическая культура. Остальные учебного времени отдается на изучение курсов по выбору. В старшей школе учащиеся имеют право достаточно свободного выбора тех или иных учебных дисциплин. Количество учебного времени, отводимого для занятий физическим воспитанием, в разных штатах приблизительно выглядит так: 936-1320 ч. в год - 12,2%; 360-780 ч. в год - 26,8%; 120-270 ч. в год - 43,9%; не определен - 17,1%. Наряду с традиционными для нас видами спорта, в школьных программах США встречаются и весьма неординарные. Прежде всего это Exergames (использование специальных компьютерных симуляторов, которые предусматривают двигательную активность человека), что практикуется, в общем, в 31% школ, гольф, метания тарелок фрисби, скейтбординг и др. В 2011 году, большое количество старшеклассников приняла участие в соревнованиях: в спортивных командах (39%), посещали музыкальные и художественные коллективы (25%), академические клубы (15%), принимавших участие в школьном самоуправлении (11%). В школьные сборные команды по видам спорта ученик может попасть, только пройдя специальный отбор, который предусматривает выполнение достаточно серьезных нормативов.

Физическое воспитание является обязательной составляющей системы образования США, и осуществляется в форме обязательных занятий, индивидуальных занятий и в соревновательных формах. Соревновательные формы деятельности являются очень распространенными среди учащихся разного возраста. Организация процесса физического воспитания в значительной степени зависит от законодательства отдельных штатов, дирекции школ, учителей физического воспитания, а также пожеланий родителей и учеников. Программы по физическому воспитанию, применяемые в средних школах

США довольно разносторонними. Они включают значительное количество разновидностей организованной двигательной активности, которые практикуются в той или иной школе, в зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения. Общей чертой для всех школьных программ по физическому воспитанию является соответствие государственным стандартам в сфере физической культуры.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Захарова В.В. старший преподаватель, Ульяновский, Лукачер С.Д.
студентка Ульяновский государственный технический университет,
г.Ульяновск

Аннотация: в статье рассматривается важность проведения подвижных игр и физического развития дошкольников.

Ключевые слова: дошкольники, психология, поведение, спорт, игра, физическое воспитание.

Укрепление и сохранение здоровья детей – это одно из самых важных задач в деятельности педагогов во всем мире. Дети – это будущие взрослые их физическое и моральное здоровье, их состояние – все это влияет на будущее нашей нации и на ее успешное развитие. В современной жизни возникают ситуации, которые требуют проявления внимания, быстроты реакции, находчивости, уверенности, настойчивости, самостоятельности, точности движения, координации и многое другое. Именно игры позволяют развить все эти навыки у детей. Поэтому важно воспитывать физически развитых, творческих и активных детей. Дети обычно стремятся удовлетворить большую потребность в движении с

помощью игр. Играть для них — это, скорее всего, движение и развлечение

Во время подвижных игр дети совершенствуют свои физические навыки, развивают такие качества как, ловкость и скорость, инициативность и самоуверенность, уверенность и усидчивость. Они учатся координировать свои действия и придерживаться определенных правил.[3, 187]

Игры особенно важны в самый активный период формирования характера в детстве и подростковом возрасте. Играя, дети осваивают важные двигательные навыки и умения, у них развиваются смелость и воля, интеллект. В этот период преобладает игровой метод, характерные черты универсального метода физического воспитания.

Следует отметить что, несмотря на должный уровень формирования системы игры, процесс их развития не останавливается, а неустанно движется вверх. [1, 211]

Целью нашего исследования было выявить влияние подвижной игры на развитие таких физических качеств, как быстрота и ловкость у детей старшего дошкольного возраста. Игру мы проводили на дневной прогулке в 11:00 в Садице «Золушка» в городе Ульяновске. Следуя правилам игры, дети встают в круг, в одном шаге друг от друга. С одной стороны, за пределами круга, воспитатель берет и помечает домик лисы. По сигналу, предоставленному воспитателем, дети закрывают глаза, учитель, обходя круг сзади ребенка, случайно выбирает одного из детей. Ребенок, тронутый учителем, превращается в хитрую Лису. Дети открывают глаза и 3 раза задают вопросы: "Кто ты, хитрая Лиса? «После 3 раза человек, которого тронули, входит в круг и кричит: «Это я!» Дети убегают от лисы, лиса хватает 2-3 детей и отводит их к себе домой. После этого дети встают в круг, и игра начинается с самого начала и проводится 4-5 раз.

Перед началом игры проводится предварительная работа с детьми, дети изучают повадки жизни животных, их физиологические особенности

и способности, тем самым разогревают почву, формируя игровое настроение. Воспитатель подробно объясняет правила, ставит вопросы, направленные на понимание правил игры, и готовит необходимые атрибуты. При правильном подходе учителя игра должна быть успешной, дети научатся преодолевать трудности, поддерживать своих друзей, развивать самообладание и самоконтроль.

После завершения игры мы заметили положительные стороны игрового процесса, отметили успехи детей, повысили их мотивацию к физическому развитию.

Игры имеют большое значение в развитии сознательной дисциплины у ребят. Она является неизменным условием каждой коллективной игры. [2, 15] В процессе игры у детей формируются представления о нормах социального поведения, а также развиваются определенные культурные навыки. Благодаря подвижным играм у детей развиваются не только морально - психологические характеристики, но и физические. Игра не должна превращаться в однообразный процесс. Поскольку дети выполняют все эти действия без удовлетворения и интереса, они вряд ли смогут достичь желаемого результата. Поэтому без посторонних игр здесь не обойтись. Занимаясь подвижными играми, малыши укрепляют мышцы спины, верхних и нижних конечностей, правильно двигаются. Там, где есть игра, нет места скуке. Эти игры помогут вам провести эмоциональное исследование, лучше узнать парней. Подвижные игры всегда требуют от игроков приложить максимум усилий, направленных на достижение поставленной цели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 279 с.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Академия, 2004. 160 с.

3. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для ССУЗов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1984. 220с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Криворутченко А.Р., студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия

Аннотация. Спортивная деятельность в высших учебных заведениях не соответствует требованиям, которые она предполагает, а спортивные клубы в своей повседневной деятельности сталкиваются с рядом проблем, которые должны быть рассмотрены, т.к. отсутствие должного внимания к ним может привести к серьезным последствиям. В статье описаны причины обесценивания главной цели спорта для студентов и основные проблемы, возникающие в процессе деятельности спортивных клубов и пути их решения.

Ключевые слова: спортивная работа / спортивное воспитание студентов / студенческий спортивный клуб / проблемы студенческих спортивных клубов / пути решения / финансирование.

Спорт с давних времен остается неотъемлемой частью жизни человека, и высшие учебные заведения являются одними из самых популярных мест, которые дают студентам возможность следить за своим здоровьем и телом и улучшать их.

Университеты предоставляют доступ к спорту в часы обязательных занятий по дисциплине «Физическая культура», организуют секции и кружки для их посещения в свободное от учебных академических занятий

время, устраивают конкурсы и спортивные состязания, где каждый показывает собственные силы. Также существуют элективные курсы спортивного воспитания, на которых обучающийся в праве сам выбрать то направление, которое ему наиболее интересно, из предложенных учебным заведением и самостоятельные работы, в некоторых случаях позволяющие избавиться от временных затрат на организованных тренировочных занятиях. Их главной задачей остается повышение двигательной активности студента.

Главной целью спортивной работы в высшем учебном заведении выступает воспитание здорового, образованного и физически подготовленного поколения, стремящегося к развитию и повышению своих данных. Однако в настоящее время данное требование не всегда соответствует реалиям. Связано это с тем, что эффективность зачастую оценивается путем соревнований, внутривузовских или межвузовских, ради победы в которых не всегда используются честные методы. Увлекаясь азартом, тренеры забывают об участниках и их развитии и стараются любыми способами завоевать победу в состязании, даже за счет нарушения нравственных норм, а не повысить квалификацию спортсмена. Подобные действия не могут обойтись без последствий. Во-первых, лишь небольшая часть студентов идет в спортивные клубы вуза ради того, чтобы развить имеющиеся навыки и показать свое мастерство другим, во-вторых, за счет того, что спорт в вузе подобен мировому спорту, распространяется мнение о том, что оно необходимо только для заработка денег и приобретения славы, что напрочь убивает дух соревнований и стремление спортсменов стать лучше самих себя, в-третьих, утрачиваются главные ориентиры спортивной деятельности и пропадает воспитание студентов, особенно это касается этических и моральных точек зрения.

Студенческий спортивный клуб – это общественная добровольная организация, направленная на объединение студентов и аспирантов очной

формы обучения, желающих вести здоровый образ жизни и на развитие спортивной деятельности в университете. Однако в повседневной деятельности они встречаются с рядом проблем, которые мешают эффективной работе со студентами.

Основная проблема заключается в финансировании. Большинство спортивных клубов требует вложений в себя, и в таком случае возможно либо полное покрытие запланированных клубом расходов, либо недостаточность финансирования, где второй вариант уже предполагает проблемы. Даже в случае достаточного бюджета, следует учитывать тот факт, что спортивному клубу необходимо активное развитие, предполагающее собой новые расходы. Решением для обеих ситуаций станет широкое использование возможностей, способных привлечь партнеров и спонсоров, а также получить гранты. Внебюджетные источники финансирования станут полезными не только в денежном эквиваленте, но и в предоставлении спортивного инвентаря и снаряжений, необходимых студентам для тренировочных занятий и на соревнованиях. Таким образом, недостаточное финансирование выступает основным фактором, не позволяющим развиваться спортивным клубам и спорту в высших учебных заведениях в целом.

Привлечение новых активистов и сохранение уже созданного студенческого актива занимают важное место в формировании спортивных клубов. Причем удержать студентов, уже состоящих в активе, не легче, чем привлечь новых. И первую, и вторую группу необходимо подпитывать и заинтересовывать заново каждый новый день, чтобы их желание трудиться и побеждать не угасало, а только росло вверх. Наиболее эффективным каналом распространения информации являются Интернет-ресурсы. Медиа-пространство, социальные сети, официальные сайты учебных заведений помогают привлечь внимание аудитории, что говорит об обязательном изучении и освоении интернет-площадок путем создания

тематических сообществ в чаще используемых студентами социальных сетях.

Еще одной проблемой для спортивных клубов может стать нехватка помощи в организации спортивно-массовых, досуговых и спортивных мероприятий как на территории вуза, так и за его пределами. Для предотвращения подобных ситуаций возможно привлечение студентов к волонтерской деятельности, что также вовлечет не только здоровую и спортивную молодежь, но и студентов, которые не имеют спортивного опыта.

К тому же, для желающих заняться волонтерской деятельностью на спортивных мероприятиях более серьезно, существуют специализированные школы и классы по повышению квалификации. К примеру, школы спортивных арбитров, после обучения в которой студенты получают судейскую книжку и могут выступать на соревнованиях в качестве судьи, или медиа-группы, которые знакомят волонтеров с написанием информационных статей по спортивной тематике и составлением фото- и видеоотчетов.

Увеличение количества направлений спортивных клубов в высших учебных заведениях имеет свои значительные плюсы, но также оно повышает распространенность проблемы выбора студентами того или иного вида спорта. Это не оставляет негативных последствий, но отнимает время, силы и, возможно, желание искать «свое» направления, поэтому одним из способов помощи спортсменам могут стать тестирования предрасположенности. Они учтут индивидуальные качества человека, его интересы, склонности, ограничения и выдадут список тех видов спорта, которые, вероятнее всего, наиболее подойдут студенту.

Представленные выше факты свидетельствуют о повышении роли спортивной работы в высших учебных заведениях, а также способности спортивных клубов активно включать студентов в реализацию

потребности вести здоровый образ жизни и формировать ответственное отношение к здоровью как ценности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Никулин А.В. Спортивный клуб как фактор формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 / А.А. Никулин. – Москва, 2008. – с. 165.

2. Раскин Е.О. Студенческий спортивный клуб. Начало. Методологическое пособие по созданию и развитию студенческого спортивного клуба / Е.О. Раскин, Д.Ю. Русанов, Ю.М. Мокрецова, А.Л. Итин. – СПб: Университет ИТМО, 2016. – с. 84.

3. Никулин А.В. Реализация возможностей спортивного клуба по формированию здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза / А.В. Никулин // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2007. – № 1. – с. 28-31.

4. Чулков А.С. Проблемы финансирования учреждений образования и науки в период бюджетной реформы и пути их решения / А.С. Чулков // Финансы и кредит. – 2014. – № 7. – с. 52-60.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ СИНХРОНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

А. В. Кондыков, соискатель, Орловский государственный аграрный университет, Орел, Россия

И.В. Переверзева, к.п.н, доцент, Ульяновский государственный технический университет, Россия

Ф. Е. Селькин, аспирант, Институт физической культуры, спорта и туризма, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Россия

Аннотация: авторами статьи обоснована технология спортивной тренировки юных пловцов на этапе начальной специализации, которая предусматривает поэтапное протекание процессов синхронизации физической и технической подготовки с выполнением промежуточных нормативов контроля в конце каждого этапа тренировки. Её структуру составляют: концептуальная часть, содержание и процессуальные параметры.

К содержательной части разработанной технологии относится широкий спектр тренировочных упражнений, которые являются носителями информации и позволяют программировать тренировочный процесс на основе введения в практику кодированных технологических цепочек в виде последовательно применяемых синхронизирующих средств и методов тренировки.

Процессуальное звено разработанной технологии составляют формы взаимодействия тренера и спортсменов на основе синхронизированных методов формирования рациональной техники плавания избранным способом и развития специальных физических качеств и навыков пловца.

Ключевые слова: технология; юные пловцы; повышение спортивного мастерства; синхронизация технической и физической подготовки.

Современная концепция спортивной тренировки юных пловцов на этапе базовой спортивной специализации предусматривает многообразие научно-практических конструктов, используемых для повышения эффективности средств, методов и условий формирования интегральной готовности спортсменов к соревнованиям. [1,2,4]. Подготовленность юных пловцов, формируемая на этапе базовой спортивной специализации, в перспективе реализуется в высокий спортивный результат в виде многофакторной модели деятельности, включающей в себя совокупность компонентов, относящихся к различным сферам организма спортсмена.

Интегральный подход, основанный на рассмотрении возможности и целесообразности синтеза отдельных сторон подготовки спортсмена в интегральную готовность к соревнованиям, позволяет выявить тенденции синхронизации физической и технической подготовки юных пловцов.

Конструктивность процессов синхронизации составляющих интегральной подготовки спортсмена обуславливают следующие типологические признаки разрабатываемой технологии спортивной тренировки:

- наличие исходной информации для построения структуры технологической модели в виде формализованных трендов динамики происходящих процессов становления и развития спортивной формы пловцов;

- постановка генеральной цели функционирования разрабатываемой технологии;

- структурность технологии в зависимости от наличия этапов подготовки спортсменов;

- конкретизированная дифференциация задач по этапам подготовки;

- учет влияния экзогенных факторов на характер развития технологии тренировки;

- наличие технологических аттракторов, сконцентрированных на достижении эффективности технологии (средств, методов и условий спортивной тренировки).

Методологическую основу решения вопросов синхронизации тренировочных эффектов в спорте составляют исследования, рассматривающие категории понятий одного системного порядка. Вопросы, касающиеся основ синхронизации разнородных процессов, таких как техническая и физическая подготовка спортсменов, изучены недостаточно. [3].

Априорные предпосылки решения данной проблемы позволяют предположить, что синхронизация разнородных видов подготовки юных пловцов может протекать по типу координации, субординации и реординации взаимных связей и взаимовлияния.

В спорте под координацией подразумевают согласование отдельных движений в целостный двигательный акт с целью эффективного достижения высокого спортивного результата. Взаимодействующие движения, как правило, рассматриваются равнозначными, упорядоченными на одном уровне. Априори различные виды подготовки спортсмена не могут считаться равнозначными на всем протяжении многолетней тренировки. На определенных этапах предпочтение отдается физической подготовке, на других этапах технической подготовке. В этом случае взаимодействие видов подготовки носит характер субординации – вертикальное интегрирование отношений компонентов в структуре интегральной подготовки спортсмена. В этих условиях одни виды подготовки спортсмена подчинены другим, а доминирующие направления могут выполнять функции подчиненных. При длительном развитии подобных отношений субординации, может возникнуть ситуация реформатирования, замены (реординации) функций одних видов подготовки функциями других видов. Реординация, как модель взаимодействия видов подготовки, сложна тем, что реструктуризация тренировочного процесса спортсменов будет происходить как по горизонтали, так и по вертикали внутри модели тренировки.

Таким образом, синхронизация физической и технической подготовки юных пловцов представляет сложную педагогическую задачу для тренеров, осуществляющих интегральную подготовку спортсменов.

С целью оптимизации тренировочного процесса была разработана поэтапная педагогическая технология синхронизации физической и технической подготовки юных пловцов на этапе начальной специализации (рис. 1).

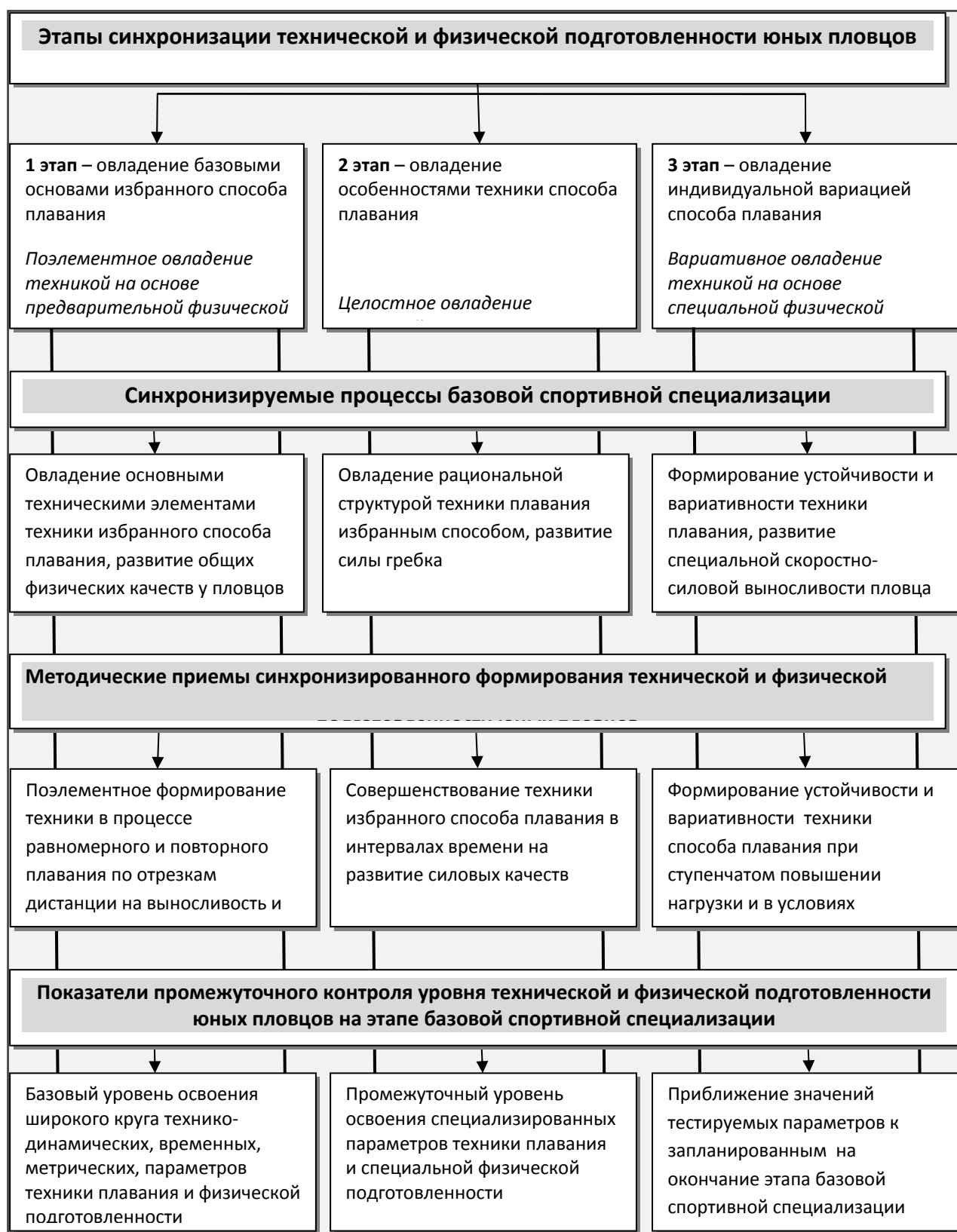


Рис. 1. Технология синхронизации физической и технической подготовки юных пловцов

В процессе синхронизации технического мастерства с развитием специальных физических качеств целесообразно соблюдение последовательных этапов тренировки.

В процессе начальной специализации в избранном способе плавания были выделены три этапа освоения спортивного мастерства – овладение базовыми основами избранного способа плавания, овладение деталями техники способа плавания, овладение индивидуальной вариацией способа плавания.

Исследуя процессы синхронизации технической и физической подготовки юных пловцов, целесообразно дифференцировать общие методические приемы формирования спортивного мастерства юных пловцов по этапам подготовки в процессе начальной специализации в избранном способе плавания. Продолжительность каждого этапа составляла около года.

На первом этапе подготовки осуществлялось поэлементное формирование техники в процессе равномерного и повторного методов плавания по отрезкам дистанции на выносливость. Скорость обуславливает освоение базовых основ способа плавания посредством использования упражнений, включающих в себя отдельные функциональные единицы различных видов подготовки, связанные между собой единой целевой задачей.

С точки зрения физиологии целесообразность освоения данных упражнений определяется двойным фактором – отсутствием у юного спортсмена достаточных двигательных представлений о технике избранного способа плавания, а также недостаточным уровнем развития его физических качеств. Использование данных упражнений минимизирует иррадиацию нервных процессов за счет многократного плавания по отрезкам на основе активного осознания пловцами рациональности выполняемых двигательных действий.

Особое внимание необходимо уделить согласованию параметров нагрузки при использовании координирующих упражнений на суше и в воде. Из-за обширной иррадиации нервных процессов на первом этапе начальной специализации в движениях задействуются большое количество мышечных групп, не являющихся необходимым для реализации техники плавания. Это приводит к возрастанию совокупной величины физической нагрузки на организм юных пловцов. Оптимизация энергетического обеспечения работы кровеносной, дыхательной и других функциональных систем достигалась применением координирующих упражнений с целью не только технической, но и функциональной экономизации работы.

К окончанию первого года специализации пловцы должны освоить базовый уровень технико-динамических, временных, метрических, темпоральных параметров техники плавания и физической подготовленности. Уровень спортивных результатов должен составлять около 30-40 % от запланированного на окончание начальной специализации в избранном способе плавания. Наиболее эффективно это может достигаться методом совершенствования техники избранного способа плавания в интервалах времени на развитие силовых качеств. Данный метод характеризуется совмещением метода целостно-конструктивного выполнения упражнения с интервальным методом тренировки.

К окончанию второго года подготовленность юных пловцов должна достичь промежуточного уровня освоения специализированных параметров техники плавания и специальной физической подготовленности в 50-60 % от запланированного на окончание цикла начальной специализации.

Исследуя вопросы разработки технологии синхронизации физической и технической подготовки юных пловцов, необходимо дифференцировать общие и специальные основы их технической и

физической подготовки. Особую актуальность представляют вопросы, связанные с освоением структурных элементов общей программы деятельности. Поскольку технические навыки и физические качества связаны между собой функционально, то их структурные элементы должны напрямую взаимодействовать друг с другом.

Качество синхронизации технической и физической подготовки юных пловцов было обусловлено уровнем развития, как координационных способностей, так и функционального состояния спортсменов.

ВЫВОД. Установлено, что координация движений пловцов в водной среде проявляется при активном взаимодействии внешних гидродинамических сил и мышечных усилий спортсменов. У юных пловцов координационные способности проявляются в умении рационально распределить гребковые усилия в водной среде, циклично воспроизвести движения, связанные с преодолением гидродинамического сопротивления, сохранить темп, ритм, структуру и «шаг» плавания на основе развития физических качеств у пловцов. Стабильность данных технических параметров наиболее информативно характеризует уровень синхронизации технической и физической подготовки юных пловцов в условиях деструктирующего воздействия соревновательной нагрузки.

С другой стороны эффективность процессов синхронизации двух видов подготовки пловцов характеризует способность к противодействию гидродинамическому сопротивлению посредством мышечных усилий и мощности гребка. Поэтому показатели силы тяги, развиваемой пловцом, коэффициента использования силовых возможностей, импульса силы также являются критериями эффективности согласованности процессов интегральной подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Болотин А.Э. Оценка уровня тренированности спортсменок в плавании на основе анализа показателей variability сердечного ритма/ А.Э. Болотин, К.Я. Ван Цвиетен, О.Е.Понимасов, Н.М. Тимченко, С.С. Аганов//Теория и практика физической культуры. – 2020. - № 7 – С.10-12.
2. Болотин А.Э. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев, К.Я. Ван Цвиетен, О.Е.Понимасов, В.К. Мотовичев//Теория и практика физической культуры. – 2020. - № 10 – С.37-39.
3. Bakayev V. Comparative analysis of the dynamics of heart rhythm variability indicators of long-distance runners in different training conditions. /V. Bakayev, A. Bolotin//Sport Mont, 2019. – 17(2), pp. 41-46.
4. Bolotin A. Comparative Analysis of Peripheral Blood Circulation Parameters in Long-Distance Swimmers at Middle Altitude and Under the Conditions of a Hypoxic Gas Environment. / A. Bolotin, V. Bakayev// Sport Mont, 2020. – 18(2), pp. 113-115.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

**Максименко Е. С., студент, Белгородский государственный
национальный исследовательский университет, Белгород, Россия**

Аннотация. В статье приводятся сведения о взаимосвязи смены умственной на физическую деятельность и обратно с работоспособностью студентов, упоминаются исследования учёных по данному вопросу и предлагаются варианты правильной физической нагрузки при высоком интеллектуальном труде для достижения большей продуктивности и сохранения здоровья.

Ключевые слова: интеллектуальный труд, научно-технический прогресс, физическая подготовка, стрессоустойчивость, микропауза.

В современном постиндустриальном обществе на первое место вышел не физический, а интеллектуальный труд. Это подтверждается увеличением общего количества профильных образовательных учреждений, введением новых факультетов и специальностей, а также активно развивающейся сферой услуг. Научно-технический прогресс привел к автоматизации производственных процессов, компьютеризации и робототехнике. Современные люди ведут достаточно пассивный, малоподвижный образ жизни, так как их основная деятельность (учеба, работа, отдых) строится вокруг компьютера. Итогом подобного образа жизни становятся негативные изменения в состоянии здоровья молодежи: появление лишнего веса, нарушение осанки, ухудшение зрения, отклонения в психике и т.п. Поэтому на сегодняшний день крайне значимой представляется физическая подготовка студентов – как будущих высококвалифицированных специалистов с одной стороны, как физически и психически здоровых индивидов – с другой.

Анализ литературы по данной теме свидетельствует о том, что физическая культура играет большую роль на любом из этапов становления личности. Адекватные физические нагрузки, органично сочетающиеся с умственной активностью индивида, способствуют повышению эффективности образовательной и трудовой деятельности, увеличивают уровень работоспособности.

И, напротив, в случае длительного ограничения физической активности наблюдается ухудшение внимания, памяти, мыслительных процессов – т.е. общей работоспособности. Что касается современного студенчества, данный контингент характеризуется высокой и стойкой умственной нагрузкой, сопровождающейся минимальной двигательной

активностью. В таких условиях возникает необходимость повышения стрессоустойчивости организма, активизации интеллектуальной работоспособности.

Включение в процесс образовательной деятельности студентов физических нагрузок позволит сформировать благоприятные условия для сглаживания негативного воздействия внешней среды на физическое и психологическое состояние студентов. Правильно подобранный режим двигательной активности оказывает положительное влияние на психические процессы, способствует формированию устойчивости к напряженной интеллектуальной работе. Систематическое выполнение физических упражнений оптимальной продолжительности и интенсивности приведет к повышению умственной работоспособности студента и улучшению состояния здоровья.

Суть влияния физических упражнений на человеческий организм заключается в том, что даже сравнительно простые движения производятся при участии большого числа мышц. А те, в свою очередь, оказывают стимулирующее воздействие на ЦНС, поддерживая активность нервных центров. При длительном занятии интеллектуальной деятельностью увеличивается напряжение в области скелетной мускулатуры, что влечет за собой сильное моральное утомление и мышечное напряжение. В итоге начинаются процессы торможения. У индивида происходит снижение уровня сосредоточенности, уменьшается концентрация внимания, замедляется реакция – одним словом, ухудшается работоспособность. Именно поэтому очень важно формировать у студентов правильное отношение к регулярным физическим нагрузкам.

Осознание роли физических упражнений в процессе образовательной деятельности студента способствует созданию оптимального режима дня, снизить уровень стресса. Вследствие регулярной физической активности происходят положительные изменения в сфере умственной

работоспособности. Даже во время студенческих сессий, как это наглядно продемонстрировано в исследовании К. В. Волкова, систематические занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми (в особенности, на свежем воздухе) помогают учащимся поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности и положительным образом отражаются на уровне их успеваемости. Физические нагрузки являются эффективным средством активного отдыха от умственного напряжения.

Знаменитый физиолог И. М. Сеченов опытным путем доказал, что смена работы одних групп мышц на другие способствует восстановлению сил лучше, чем бездействие и пассивный отдых. Позже исследователи установили, что это можно применить не только к физической, но и к интеллектуальной работе.

Среди наиболее эффективных средств восстановления организма после утомления можно назвать следующие:

- умеренная физическая активность;
- смена вида деятельности;
- правильное питание;
- длительное нахождение на свежем воздухе;
- правильный режим сна.

Во время учебного года, при возрастании умственных и психологических нагрузок, необходимыми становятся меры, направленные на формирование оптимальных условий и режимов учебы, быта и отдыха студентов, обязательно с использованием средств физической культуры. К последним можно отнести двигательную нагрузку любого рода – от прогулки, пробежки, выполнения элементарных упражнений до регулярных занятий в зале. Например, самая простая утренняя гимнастика на практике выступает достаточно эффективной формой для оперативного включения студента в учебно-трудовой день. Она приводит организм в

работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы в теле, что активизирует обмен веществ и ускоряет вывод продуктов распада, накопившихся в организме за ночь.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что после второй пары учебных часов интеллектуальная работоспособность у студентов резко идет на спад. Здесь может помочь физкультурная пауза. Максимальный эффект в данном случае можно достичь с помощью упражнений, активизирующих работу ранее бездействующих мышц, выполнения упражнений на расслабление уже утомленных мышц.

Н.Т. Перепелицын предлагает физкультурную паузу, состоящую из следующих упражнений [5]:

- потягивание -5–6 раз;
- наклоны назад и повороты туловища – 3–4 раза;
- наклоны вперед- 6–10 раз;
- наклоны в стороны- 6–8 раз;
- приседания- 6–8 раз;
- махи – 4–6 раз.

Через 2–3 часа после окончания занятий работоспособность студента восстанавливается до уровня, который был в начале учебного дня. В процессе самоподготовки она вновь снижается. С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза длительностью 10 минут рекомендуется после 4-х часов занятий и длительностью 5 минут – после каждых 2-х часов самоподготовки. Хорошо, если физкультминутка поводится на свежем воздухе.

Результаты научных исследований показывают, что 10 минут физической активности повышают уровень работоспособности на 5–9 %, а 5 минут – на 2,5–6 %. В случае невозможности провести 5-10 минутную физкультурную паузу, можно сделать микропаузу длительностью 1–3 минуты. В микропаузах используются мышечные напряжения

динамического, в частности – изометрического (без движения) характера: переменное напряжение / расслабление мышц, вращение головой, глазами, дыхательная гимнастика, ходьба. Они применяются многократно, по мере необходимости.

Студенты, которые систематически тренируются в спортивном зале или занимаются определенным видом спорта, постоянно снимают нервное напряжение через двигательную активность, увеличивают уровень работоспособности, сохраняют психическое здоровье. Таким образом, регулярные занятия физкультурой и спортом – универсальное средство, которое может помочь студентам противостоять напряженному ритму жизни и психологическим перегрузкам, возникающим в процессе образовательной деятельности.

НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ И ДАННЫХ ЭЛЕКТРОПУНКТУРНОЙ ДИАГНОСТИКИ СТУДЕНТОВ

**Пермяков И. А., кандидат медицинских наук, с.н.с., Московский
государственный университет им. М.В. Ломоносова, г. Москва, РФ**

Аннотация. В работе представлена информация о наличии достоверных зависимостей показателей сердечно-сосудистой системы и внешнего дыхания с данными электропунктурной диагностики, характеризующими активность меридианов по традиционной китайской медицине.

Ключевые слова: морфофункциональные показатели, электропунктурная диагностика, студенты.

С 2017 г. проводились исследования морфофункционального состояния студентов-юношей 1-го курса обучения в МГУ им. М.В. Ломоносова с оценкой уровня их физического развития, функциональных резервов здоровья, двигательной активности и психоэмоциональных характеристик с применением электропунктурной диагностики (ЭПД), использованной для оценки активности меридианов, характеризующих состояние отдельных органов и систем организма человека по традиционной китайской медицине (ТКМ).

В исследованиях 2017-21 гг. показано наличие достоверных связей между данными электропунктурной диагностики, характеризующими состояние активности меридианов по ТКМ и объективными показателями полученных традиционными методиками оценки морфофункционального состояния человека, уровнем двигательной активности и развития физических качеств (в несколько меньшей степени), профилем развития мышечных групп и их тонуса, а также субъективной оценкой функционального состояния студентов (Пермяков И.А. с соавт., 2017-20 гг).

В настоящей работе на основе многолетних исследований представлена информация об уровне зависимости данных электропунктурной диагностики, характеризующих состояние меридианов по традиционной китайской медицине (ТКМ) и результатов морфофункционального исследования студентов 1- курса.

В исследовании использовался метод электропунктурной диагностики по Накатани с применением комплекса «Диакомс» [1]. По электропроводности репрезентативных точек на коже человека оценивалось состояние 12 классических китайских меридианов. «Желчный пузырь» (Жп), «Печень» (Пн), «Легкие» (Л), «Толстая кишка» (Тл),

«Желудок» (Ж), «Поджелудочная железа и селезенка» (ПС), «Сердце» (С), «Тонкая кишка» (Тн), «Мочевой пузырь» (Мп), «Почки» (Пч), «Сосудистая система» (СС) - «Перикард» по ТКМ, «Лимфатическая система» (Лс) - «Тройной обогреватель» по ТКМ (Лакин В.В., 2003).

При изучении зависимости результатов ЭПД меридианов с основными морфофункциональными показателями: длина тела, масса тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление систолическое (САД) и диастолическое (ДАД), жизненная емкость легких (FVC), объем форсированного выдоха за 1 с (FEV1) студентов (214 юношей) выявлено, что производные показатели сердечно-сосудистой системы (ССС) – ударный объем (УО), минутный объем кровообращения (МОК) достоверно ($p < 0,05$) коррелируют со всеми меридианами, кроме меридианов «желудка», «лимфатической системы» и «легких». Положительные значения коэффициентов корреляции производных показателей ССС выявлены с меридианами «желчного пузыря», «сердца», «мочевое пузыря» и «сосудистой системы», отрицательные с меридианами «печени», «толстого кишечника», «поджелудочной железы и селезенки», «тонкого кишечника», «почек». Индекс Кердо, характеризующий вегетативный тонус в регуляции ССС и показатель тип саморегуляции кровообращения (ТСК) (М.А. Негашева, 2017) коррелируют с этими же меридианами, кроме меридианов Мп и Пч. Самые высокие положительные значения коэффициентов корреляции перечисленных показателей выявлены с меридианами С и СС (0,34 и 0,28), отрицательные с меридианами Пн и Пч (-0,28 и - 0,27), что является объективным подтверждением зависимости меридианов «сердца» и «сосудистой системы» с функциональными показателями сердечно-сосудистой системы студентов. Измеряемые показатели систолического и диастолического артериального давления насчитывают меньшее количество достоверных зависимостей, у ДАД выявлено - три

отрицательных коэффициента с меридианами С, Мп, СС и три положительных с Пн, Тл и Пч, у САД – выявлен один отрицательный коэффициент корреляции с меридианом ПС. Частота сердечных сокращений достоверно не коррелирует с активностью меридианов. Т.е. взаимосвязь между данными электропроводности меридианов в наибольшей степени выражена с производными показателями ССС, которые интегрально отражают деятельность сердечно-сосудистой системы в целом. Функциональные показатели, характеризующие регуляцию ССС – индекс Кердо находится в прямой, а показатель ТСК в противоположной зависимости с меридианами С и СС, которые, в свою очередь, характеризуют деятельность ССС, т.е. при увеличении деятельности этих меридианов увеличивается уровень активности симпатического отдела ВНС (по показателю индекса Кердо), а показатель регуляторной активности системы кровообращения (по ТСК) смещается в сторону увеличения хронотропного эффекта, т.н. сердечного типа.

Показатель внешнего дыхания - отношение объема форсированного выдоха за 1 с к форсированной жизненной емкости легких (FEV1/FVC) достоверно коррелируют со всеми меридианами, кроме ЛС, Ж и Л, с той же направленностью, как и все выше перечисленные производные показатели ССС. У показателя FVC выявлено всего 5 достоверных корреляционных зависимостей с меридианами, а у показателя FEV1 зависимостей с меридианами не выявлено. Отсутствие у показателей внешнего дыхания достоверной корреляции с меридианом «легких», т.е. повышение или снижение деятельности дыхательной системы, можно интерпретировать, как отсутствие патологических процессов в системе дыхания у студентов.

Результаты настоящего исследования показывают, что взаимосвязь между данными электропроводности меридианов и морфофункциональными параметрами студентов в наибольшей степени

выражена с производными показателями (УО, МОК) и показателями регуляции ССС - индекса Кердо и ТСК, которые отражают работу сердечно-сосудистой системы в целом, чем с измеряемыми показателями (САД, ДАД и ЧСС). Аналогично у расчетного показателя внешнего дыхания FEV1/FVC выявлено значительно больше достоверных коэффициентов корреляции с активностью меридианов, чем у измеряемых FEV1 и FVC.

Т.о.если рассматривать функциональное значение меридианов, с точки зрения ТКМ, как проводников энергии Ци для синхронизированной и оптимальной деятельности всех органов и систем организма, то логично, что данное исследование выявило наличие в большей степени достоверных связей между данными электропунктурной диагностики, характеризующими состояние активности меридианов по ТКМ и интегральными параметрами деятельности ССС и системы дыхания, а не с отдельными показателями функционирования этих органов и систем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лакин В. В. Метод электропунктурной диагностики Накатани и компьютерного комплекса «Диакомс» : учебно-методическое пособие / - М. : Изд-во РГМУ, 2003. - 101 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Присюк К.Н., студент, Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Белгород, Россия,**

Аннотация: В данной статье показано, что развитие АФК и спорта зависит от наличия условий, способствующих привлечению лиц с

отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов к систематическим занятиям.

Ключевые слова. Адаптивная физическая культура, спорт, людям с отклонениями в состоянии здоровья, проблема, перспективы, развития.

Адаптивная физическая культура и спорт каждый год становятся более популярными среди молодых людей. Под инвалидностью часто нарушаются, например: опорно-двигательный аппарат и органы зрения.

Сообщество инвалидов пытается не соглашаться и вести здоровый образ жизни.

Они создают особую среду для практики различных видов спорта, в которых они могут соревноваться полностью.

Благодаря таким условиям, люди с ограниченными возможностями могут чувствовать себя более уверенно.

Для некоторых видов патологии этого типа как физическая культура и спорт они считаются более эффективной реабилитацией. По этой причине необходимо развивать адаптивную физическую и спортивную культуру во всех регионах. Адаптивная физическая культура и спорт во время развития можно столкнуться с проблемами, главное найти перспективы развития. По этой причине предмет этой статьи важен.

Адаптивная физическая культура - это комплекс спортивных упражнений для восстановления и принятия нормальной общественной жизни людей с ограниченными возможностями. Основная задача адаптационного спорта состоит в том, чтобы создать спортивную культуру инвалидов в здравоохранении, что приносит его к социально-историческому опыту в этой области, развитие мобилизации, технологических, интеллектуалов и других ценностей физической культуры.

Сниженная физическая работоспособность человека не допускают полной жизни из-за психологических барьеров (депрессия, стресс, и так далее).

АФС помогает преодолеть моральные и психические барьеры и быть социализированным в обществе.

АФС показала эффективность в улучшении общего здоровья людей с ограниченными возможностями для здоровья. Позже появился адаптивный вид спорта, который был своего рода адаптивной физической культурой.

Такое спортивное направление позволяет сделать людей с отклонениями для здоровья, чтобы дать им шанс на независимость в обществе, они будут соперничать с другими людьми.

Как и во всех других видах спорта, вы можете следить за своими спортивными характеристиками, увеличить свои физические показатели и положительную динамику здравоохранения. Такой шанс дает им возможность чувствовать участие в полноценном обществе, способствуя общему развитию.

В течение этого времени адаптивная физическая культура создана во многих других областях, таких как: многие российские спортсмены людей с ограниченными возможностями участвовали в международных соревнованиях и получали приза. На фоне положительных моментов, однако, есть проблемы с развитием спортивных и адаптивных видов спорта АФК:

1. Сначала нет персонала. Несмотря на то, что правительство пытается увеличить количество курсов, введение новых программ все равно отсутствует в этом направлении специалисты.

Это происходит, что адаптивная физическая культура - это новое направление, которое недавно было опубликовано и набирает популярность. Этот факт важен, что в этом направлении методологическая и научная основа сильно развита.

Для того чтобы стать специалистом в области АФС, необходимо улучшить свои знания в этой области деятельности и увеличить уровень с повышенным обучения. Знания и практические навыки тренера и преподавателей не должны ограничивать себя в общих познаниях в физической культуре. Особые знания в области медицины и психологии также важны. Эта проблема является ключом на региональном уровне.

2. Существует низкая логистическая база. Тем не менее, существует тенденция к развитию, но происходят изменения в течение длительного времени. Нет особых учреждений и организаций. В основном находятся в больших городах. Кроме того, не хватает специального оборудования.

3. Концепция здоровья низкая, а именно отсутствие медицинского персонала и опыта со спортсменами людей с ограниченными возможностями в здравоохранении, определить их для занятий спортивными уроками. Не каждый учебный центр может позволить себе медицинский специалист, тем более региональные спортивные школы адаптации.

Однако существуют также перспективы для дальнейшего развития адаптивной физической культуры не только в России, но и на международной арене. Следующие перспективы выходят:

1. Прежде всего, они постепенно начинают спорт, которые были ранее отсутствующими. Одним из нововведений является включение вида спорта в качестве биатлона в программе.

Это говорит о том, что адаптивная физическая культура была введена в современные технологии, которые позволяют спортсменам людей с ограниченными возможностями в области здравоохранения участвовать во многих видах спорта. Однако также способствует специалистам разработчиков в области физики, биомеханики и наук для введения технического развития.

2. Около 1500 секции физического воспитания для инвалидов в здравоохранении открыты, а количество лиц, участвующих в этом спорте, достигает 96 000 человек.

Во многих регионах Российской Федерации существуют различные клубы и танцевальные группы для людей с ограниченными возможностями.

3. Международные отношения укрепляются. Так, например: в 2020 год паралимпийские игры проходили в Токио.

В котором коммерческая организация завершила контракт с несколькими параллельными клубами, который предлагает возможность двойного выигрыша в случаях побед из этого клуба.

Суть адаптивного физического восстановления ориентирована на интенсификацию, техническое обслуживание или восстановление физических и духовных сил, выпущенных инвалидами во время каждого вида деятельности для предотвращения физической и умственной усталости, восстановления и развлечений.

Максимальное влияние адаптивного физического восстановления, главная концепция состоит в том, чтобы обеспечить интерес духовного комфорта и интереса участников за счет полной свободы выбора средств.

Таким образом, вы можете увидеть, что АФК и Sport активно развиваются. Хотя есть проблемы и трудности, которые замедляют развитие адаптивной физической культуры, но одновременно планируют дальнейшие перспективы развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Евдокимов, С. П. Адаптивная физическая культура в России: создание, развитие, перспективы. [Текст] /С.П. Евдокимов// Ученые записки. - 2004. С. 10–18.

2. Лифинский, Б.А. Сущность адаптивной физической культуры. [Текст] / А.А. Лифинский // Генерация будущего: взгляды молодых ученых. - 2018 год. С. 205 – 213.

3. Рудченка, В.Л. Перспективы развития адаптивной физической культуры [Текст] / В.Л. Рудченка // Физическое воспитание, спорт, физическое восстановление: проблемы и перспективы развития, 2017. С. 370 – 374.

РАНГОВАЯ СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СИНХРОНИЗАЦИИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

М.И. Романов, аспирант, Институт физической культуры, спорта и туризма Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия

А. И. Нечаев, аспирант, Институт физической культуры, спорта и туризма Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого, Санкт-Петербург, Россия

В.Н. Буянов, профессор, Ульяновский государственный технический университет, Россия

А. А. Козлов, старший преподаватель, Ульяновский государственный технический университет, Россия

Аннотация. Выявлены педагогические условия, необходимые для синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов.

В качестве основных педагогических условий, необходимых для синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов, респонденты отметили одновременное обеспечение физической готовности с формированием технических навыков у юных хоккеистов, а также использование упражнений для рационального выполнения технически трудных приемов на высокой скорости. Респонденты также обратили внимание на подбор и применение специальных упражнений для улучшения командных действий на ледовой площадке, а также на обеспечение точечного воздействия тренеров на юных хоккеистов для корригирующего развития «отстающих» двигательных способностей. Большое значение имеют применение упражнений для улучшения эффективности действий клюшкой на фоне силового воздействия соперника, а также учет особенностей игрового амплуа юных хоккеистов.

Ключевые слова: педагогические условия; юные хоккеисты; синхронизация развития; координационные способности; скоростно-силовые качества; спортивная тренировка.

В условиях расширения современных требований к физической и технической готовности юных хоккеистов совершенно очевидны существенные изменения содержания их подготовки. [1,2]. Эти изменения выражаются не только в новом содержании подготовки юных хоккеистов, но и в организации тренировочного процесса. Изменения объясняются также новым пониманием цели и результата тренировочного процесса юных хоккеистов в современных условиях. [2].

Во-первых, существует четко обозначенный заказ на формирование разносторонне подготовленного хоккеиста, который должен активно участвовать в единоборствах на протяжении всей игры.

Во-вторых, подготовка юных хоккеистов должна быть ориентирована на достижение главной цели – попадание в команду

мастеров, где уровень мастерства хоккеистов соответствует высоким требованиям международных стандартов.

Перемены, которые свойственны организации современного тренировочного процесса, стимулируют поиск дополнительных ресурсов в его совершенствовании. [1-4]. Идеи интеграции отдельных видов подготовки юных хоккеистов чрезвычайно плодотворны, в поиске таких ресурсов. Сегодня подготовка юных хоккеистов должна развиваться на основе инноваций, которые гармонично вписываются в инновационную систему подготовки взрослых хоккеистов из команд мастеров. Изучение основных характеристик тренировочного процесса юных хоккеистов, анализ сложившейся к настоящему времени практики их подготовки позволяют выявить следующие группы противоречий.

Первая группа противоречий связана с вопросами основных преобразований тренировочного процесса, ориентированных на обогащение содержания подготовки юных хоккеистов. Синхронизация развития у юных хоккеистов скоростно-силовых качеств и координационных способностей является важнейшей задачей их подготовки. [2].

Вторая группа противоречий указывает на необходимость активизации деятельности юных хоккеистов и внедрения инновационных форм их подготовки. Развитие и активизация деятельности юных хоккеистов является одной из важных проблем совершенствования тренировочного процесса в современных условиях.

Таким образом, актуальность исследования на научно-теоретическом уровне исходит из научного осмысления и методологического обоснования проблемы синхронизации развития у юных хоккеистов скоростно-силовых качеств и координационных способностей и необходимости её решения.

Анализ содержания тренировочного процесса юных хоккеистов обозначил объективную необходимость обновления педагогической практики новыми способами и средствами синхронизации развития у них скоростно-силовых качеств и координационных способностей. [2].

Синхронизация на уровне комплексирования и объединения развития у юных хоккеистов скоростно-силовых качеств и координационных способностей реализуется в тренировочном процессе недостаточно эффективно. [2]. Новым направлением исследования является поиск концептуальной основы для синхронизации развития у юных хоккеистов скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Поэтому решение этой задачи было связано с обоснованием педагогических условий необходимых для синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов. Для установления ранговой структуры этих условий был проведен опрос тренеров по хоккею. Всего в опросе приняло участие 73 респондента. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура педагогических условий, необходимых для синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов (n=73)

Ранговое место (значимость)	Педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Одновременное обеспечение физической готовности с формированием технических навыков у юных хоккеистов	27,2
2	Использование упражнений для рационального выполнения технически трудных приемов на высокой скорости	22,8
3	Подбор и применение специальных упражнений	17,3

	для улучшения командных действий на ледовой площадке	
4	Обеспечение точечного воздействия тренеров на юных хоккеистов для корректирующего развития «отстающих» двигательных способностей	12,7
5	Применение упражнений для улучшения эффективности действий клюшкой на фоне силового воздействия соперника	10,4
6	Учет особенностей игрового амплуа юных хоккеистов	9,6

В качестве основных педагогических условий, необходимых для синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов, респонденты отметили одновременное обеспечение физической готовности с формированием технических навыков у юных хоккеистов, а также использование упражнений для рационального выполнения технически трудных приемов на высокой скорости. Респонденты также обратили внимание на подбор и применение специальных упражнений для улучшения командных действий на ледовой площадке, а также на обеспечение точечного воздействия тренеров на юных хоккеистов для корректирующего развития «отстающих» двигательных способностей. Большое значение имеют применение упражнений для улучшения эффективности действий клюшкой на фоне силового воздействия соперника, а также учет особенностей игрового амплуа юных хоккеистов.

В качестве главного педагогического условия, необходимого для синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов, респонденты отметили одновременное обеспечение физической готовности с формированием технических навыков у юных хоккеистов. По нашему мнению, эти два направления в подготовке юных хоккеистов сложно разделить, поскольку

преимущественное развитие одного из них будет осуществляться в ущерб другому. Поэтому одновременное обеспечение физической готовности с формированием технических навыков у юных хоккеистов должно лежать в основе синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов.

Использование упражнений для рационального выполнения технически трудных приемов на высокой скорости также связано с проявлением скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов. Поэтому данное условие необходимо выполнять при синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов.

Респонденты также обратили внимание на подбор и применение специальных упражнений для улучшения командных действий на ледовой площадке. Командные действия на ледовой площадке должны выполняться одновременно и на высокой скорости всеми игроками команды. При выполнении данного условия необходима синхронизация развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов, поскольку без хорошо развитых этих способностей невозможно решать сложные игровые задачи.

По мнению респондентов, при синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов необходимо обеспечение точечного воздействия тренеров на юных хоккеистов для корригирующего развития «отстающих» двигательных способностей. В силу генетических различий юные хоккеисты приходят в секцию для занятий хоккеем с разным уровнем развития двигательных способностей. Поэтому для качественной синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов тренерам следует вносить коррекцию в организацию

тренировочного процесса с целью развития «отстающих» двигательных способностей.

Практика показала, что большое значение для синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов имеют применение упражнений для улучшения эффективности действий клюшкой на фоне силового воздействия соперника, а также учет особенностей игрового амплуа юных хоккеистов.

Таким образом, перечисленные выше педагогические условия необходимы для качественной синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов

ВЫВОД. Подготовка юных хоккеистов должна быть ориентирована на достижение главной цели – попадание в команду мастеров, где уровень мастерства хоккеистов соответствует высоким требованиям международных стандартов. Выполнение обоснованных нами педагогических условий, необходимых для качественной синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов, будет способствовать более эффективному решению данной задачи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Болотин, А.Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической подготовке и спорту: дис. ...докт. пед. наук/ А.Э. Болотин. – ВИФК: СПб., 2001. – 287 с.
2. Романов, М.И. Факторы, определяющие необходимость синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов / М.И. Романов, А.И. Нечаев, А.А. Колодовский, А.А. Фомичев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. - № 3 (193). – С. 382-384.
3. Bolotin A. and Bakayev V. (2017), “Success criteria of the pedagogical pattern of physical training on self-guide basis with individual assignments among

futsal referees”, Journal of Human Sport and Exercise, 12(3), pp. 607-615. doi:10.14198/jhse.2017.123.05

4. Bolotin A.E. and Bakayev V. (2017), “Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players”, Journal of Physical Education and Sport, 17(2), pp.638-642. DOI:10.7752/jpes.2017.02095

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Рыжкина Л.А., к.п.н., доцент кафедры «физического воспитания»
УлГТУ, г.Ульяновск, Россия**

Аннотация. В статье раскрывается проблема мотивации у студентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни как никогда актуальна. В студенческие годы молодой организм испытывает достаточно сильный стресс, спровоцированный по большей части следующими явлениями: хронические недосыпания; большая и регулярная умственная нагрузка; зачастую наличие необходимости совмещать учёбу и работу

Физическую активность на постоянной основе можно считать одним из основополагающих элементов стабильного здоровья у каждого человека. Она оказывает большое влияние на реализацию всех видов деятельности, на психологические аспекты поведения людей в том числе. Помимо этого, формированию и укреплению как индивидуального, так и общественного здоровья способствуют регулярные занятия спортом.

Следует обратить внимание на тот факт, что наше общество развивается довольно интенсивно, даже самое богатое воображение потрясут масштабы технического прогресса. Но в силу автоматизации

множества видов деятельности, также бытовых, физическая нагрузка на человека стремительно уменьшается. [1]

Отталкиваясь от этого, вопрос мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни у студентов стоит как никогда остро. Молодой организм в студенческие годы переживает довольно большой стресс, вызванный в основном такими явлениями, как: хронические недосыпания; большая и регулярная умственная нагрузка; нередко наличие необходимости совмещать учёбу и работу. В свою очередь, это является предпосылкой к неправильному режиму питания, что тоже оказывает влияние на состояние здоровья.

Дефицит свободного времени, если обратиться к результатам социальных опросов, это один из ключевых факторов, почему студенты не занимаются регулярной физической активностью. Кроме этого, нельзя не упомянуть и другие причины ухудшения состояния здоровья – курение и употребление алкоголя.

Однако здоровый образ жизни не может сформироваться стихийно, спонтанно. Он складывается в результате регулярно прикладываемых и целенаправленных усилий.

Общеизвестный факт, что с каждым годом увеличивается количество студентов первого курса с хроническими заболеваниями разного типа, что приводит их в специальную медицинскую группу. Число подобных учащихся от общего числа в учебных заведениях на данный момент может достигать до 50%.

Любопытное обстоятельство, что определённое количество студентов в целом не присутствуют на занятиях по физкультуре в университете, когда в то же время приобретают абонементы в спортивные залы, фитнес-центры и бассейны. Чем может быть объяснен такого рода феномен? По словам самих студентов, они видят некоторые недочеты в методологии и организации обучения физической культуре, отсутствие индивидуального подхода и сами масштабы физической нагрузки.

Обратимся к исследованию И.Ф. Калининой под наименованием «Формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни в образовательном процессе по физической культуре» с целью создания наглядной картины. Автор приводит следующую статистику отношения студентов к занятиям физической культурой: негативно относятся к занятиям 8%, положительно – 31,2%, нейтрально – 60,8%. [4; - С. 40]

По результатам этого исследования можно заключить, что треть студентов всё же обладает желанием заниматься физической культурой регулярно, когда большая часть не придает ей большого значения в формировании крепкого здоровья, такое необходимое в молодом возрасте.

В то же время, от здоровья учащейся молодежи зависит научный и экономический потенциал нашего общества, соответственно это относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

В связи с этим, важную роль играет поиск новых методов, средств и форм, которые позволили бы с максимально эффективным результатом осуществить правильное направление. Они должны способствовать продуктивной работе по сохранению, реабилитации и увеличению здоровья студенчества.

Мотивация сама по себе – непростой психологический процесс. Обратившись к научному определению, можно выяснить, что мотивация – это динамический психофизиологический процесс, который управляет поведением человека и определяет его организованность, направленность, устойчивость и активность.

Затем необходимо определить три основные группы мотивов, помогающие студентам в осознании необходимости регулярных занятий физическими упражнениями. [3]

Физиологические — это стремление усовершенствовать собственные функциональные возможности, устранить недостатки фигуры.

Психологические — тренировка характера и силы воли, самодисциплина и самосовершенствование.

Социальные — достижение успеха и признания со стороны друзей, чувство собственного достоинства и самоутверждение.

Процесс развития и поддержания заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом – сложный пошаговый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до основательных психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Для достижения какого-либо успеха в популяризации занятий физической культурой, следует для начала считаться с мнением учащихся, чтобы выявить недостатки и уязвимые моменты в учебном плане и его реализации. К примеру, можно определить предпочитаемые виды физической активности путём анкетирования, затем с грамотным педагогическим подходом по-новому организовать занятия, с целью вызвать интерес у студентов.

Стоит прибегать к использованию индивидуального и дифференцированного подходов к физическим возможностям и подготовки студентов, использовать соревновательную деятельность на занятиях по физическому воспитанию. Обязательно следует включать эстафеты, игровые виды спорта в процесс занятия.

Более того, важно организовать секции по интересам: волейбол, настольный теннис, плавание, фитнес и занятия в тренажёрном зале пользуются особой популярностью среди молодёжи.

Ещё одна причина недостатка мотивации – студенты мало ознакомлены с целями и задачами физического образования и не понимают его значимость. Для исключения этой, необходимо организовывать специальные мероприятия и лекции, чтобы в сознание студентов были заложены основные понятия физической культуры и воспитать в них потребность в регулярных занятиях.

Большое количество учащихся, несмотря на занятость, тем не менее осознают важность здорового образа жизни и прилагают усилия, чтобы заниматься спортом самостоятельно. В этом случае они должны иметь возможность всегда опереться на поддержку со стороны кафедры и преподавателей. Однозначно, приобщение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в аспектах оздоровительной физической культуры.

Одним из самых важных моментов в формировании мотивации у студентов можно считать необходимость связать виды физической активности со специальностью, на которой они обучаются. К примеру, можно организовать занятия туризмом, спортивное ориентирование, скалолазание, стрельбу для студентов по специальности «история и культурология». Для студентов-математиков – шахматы, настольный теннис, лёгкая атлетика. Фитнес и бадминтон – для студентов, изучающих иностранные языки (в основном это девушки).

Выбор упомянутых видов спорта вполне логичен, ведь именно они способствуют развитию профессиональных навыков. А это – одна из приоритетных задач физической культуры в университете. Студенты исторической специальности обязаны быть хорошо физически подготовлены для археологических экспедиций и должны быть внимательными в подмечании мелких деталей (в чём помогает стрельба), математикам поможет гибкий ум и развитые аналитические способности. Широко известно, что молодые девушки зачастую усердно следят за своей фигурой, следовательно, от занятий спортом в первую очередь они ждут качественного внешнего результата.

У студентов заочных направлений особенная ситуация: у них в целом должна быть возможность неограниченно заниматься спортом по желанию при кафедре, а также в специальных секциях.

К счастью, в настоящее время среди молодёжи тренд на занятия спортом становится все актуальнее. Этот тренд диктуется социальными

сетями, имеется огромное количество фитнес-блогеров, пропагандирующих здоровый образ жизни. В связи с этим, со стороны администрации университетов будет не лишним воспользоваться этой благодатной почвой, прививая студентам желание заниматься спортом постоянно не только во время обучения, но и в течение всей жизни.

Научить студентов, как важно здоровье и показать им как грамотно его поддерживать – приоритетная задача преподавателей. Ведь, к сожалению, люди осознают его ценность лишь когда оно находится под угрозой. Чтобы предотвратить такие ситуации, необходимо не только заниматься физической активностью на регулярной основе, но и обеспечить на период обучения со стороны вузов плановые и качественные медицинские осмотры.

В заключение, стоит отметить, что формирование мотивации у студентов к занятиям спортом обязано быть одним из ключевых направлений в сфере образования, от этого зависит не только будущее конкретного человека, но и будущее целой страны, так как она нуждается во всесторонне развитых и энергичных специалистах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики – Саратов, 2009г.
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. - Санкт-П.: 2002г.
4. Калинина И. Ф. Формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни в образовательном процессе по физической культуре. Вестник спортивной науки – Киров, 2016.
3. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями - Владивосток, 2003г.
4. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук. - Сургут, 1999. - 184 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОНЛАЙН-СЕРВИСА GOOGLE FORMS И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

**Сабирзянова А. В., студент, Институт физической культуры и спорта
(Удмуртский государственный университет), Ижевск, Россия**

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияние увеличения спортивной нагрузки на психологическое состояние спортсменов и значение личностных качеств на успешность адаптации к соревнованиям спортсменок по спортивной ходьбе.

Ключевые слова. Психологический контроль, психические состояния, личностные свойства, информационные технологии.

Современный спорт это не только колоссальные физические тренировки, правильное питание, соблюдение режима дня, хорошо подобранная фармакология, но и огромные психологические нагрузки, с которыми спортсмен должен справляться на протяжении всей подготовки к соревнованиям.

Основная цель каждого профессионального спортсмена – достижение максимально высоких результатов на соревнованиях, в том числе на Олимпийских играх и Чемпионатах мира, где психическая напряженность усиливается факторами престижности этих соревнований для самого спортсмена.

Зачастую, можно наблюдать такую картину в профессиональном спорте, как сильный атлет, который выполняет все тренировки на отлично, является одним из лидеров команды, во время тренировочного процесса,

не может показать «свой» результат на соревнованиях и такое продолжается раз за разом. Часто в таких случаях можно услышать фразу «не готов головой», чтобы избежать таких ситуаций, тренер обязан выполнять не только функцию натренировать, но он также должен хорошо понимать, быть хорошим психологом для своего воспитанника. Он должен знать, что каждый из них является личностью и индивидуальностью, у которых разные типы личности и эмоциональная устойчивость [1].

Поэтому психологическое сопровождение тренировочного процесса является также основным компонентом в спортивной подготовке спортсменов.

Чтобы выяснить как личностные свойства и психические состояния спортсмена влияют на успешность выступлений на соревнованиях, было проведено анкетирование среди спортсменок по спортивной ходьбе.

В связи с тем, что общение не могло происходить вживую, в работе использовались социальные сети «Вконтакте», Whatsapp, Instagram и онлайн-сервис Google Forms, с помощью которых создавались анкеты и велось общение с респондентом.

В данном исследовании принимали участие 10 спортсменок по спортивной ходьбе квалифицирующиеся на дистанцию 20 км и имеющие звания Мастер спорта РФ и Мастер спорта международного класса РФ.

Исследование проводилось на протяжении всей подготовки к Зимнему чемпионату России.

С помощью субъективно-оценочных методов [2]:

- Личностный опросник Г. Айзенка;
- Самооценка психических состояний (Г. Айзенк)
- Уровень тревожности - тест Спилбергера-Ханина
- Модифицированная шкала личностной соревновательной

тревожности Р. Мартенса (Ю. Л. Ханин, 1983)

Была проведена диагностика личностных свойств и психических состояний спортсменок.

Стоит отметить, что личностные качества определяют успешность адаптации к соревнованиям в определенном виде спорта. Они зависят от специфики содержания спортивной специализации, от особенностей соревновательной деятельности, которые имеются в каждом виде спорта.

Например, в циклических видах спорта наиболее важным качеством, определяющим адаптацию к состязаниям, выступает эмоциональная устойчивость как низкая личностная тревожность. [3]

По данным исследования выяснилось, что из 10 спортсменок 2 человека по типу личности являются флегматиками, 4 – сангвиниками, 3 – холериками, 1 – меланхолик.

По результатам самооценки психических состояний, которая проводилась на начальном и заключительном этапе подготовки, видно, что наиболее эмоционально-устойчивыми являются спортсменки, имеющие тип личности флегматика и сангвиника, рис. 1



Рис. 1. Гистограмма самооценки психических состояний по Г. Айзенку на начальном и заключительном этапе спортивной подготовки.

Также ниже представлена гистограмма результатов диагностики уровней личностной и ситуативной тревожности. Диагностика проводилась за день до соревнований и по рисунку видно, что ситуативная тревожность, т.е. тревожность на предстоящее событие, высокая у спортсменов с типом личности холерика и меланхолика, рис. 2

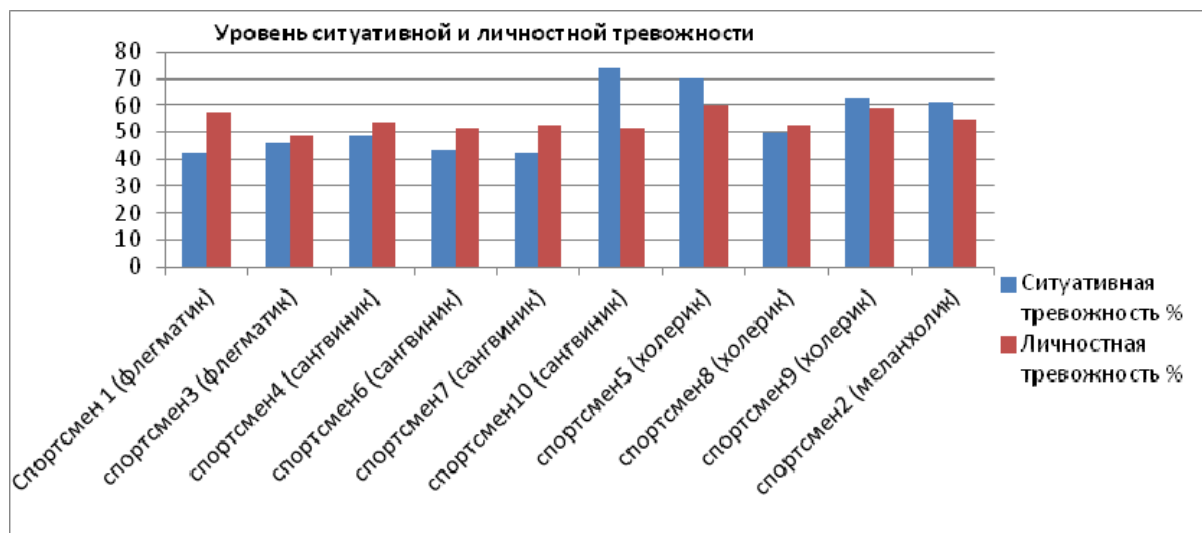


Рис. 2 Гистограмма уровня ситуативной и личностной тревожности

По окончании соревнований были проанализированы результаты спортсменов, которые в дальнейшем сравнивались с их личным лучшим показанным временем на данной дистанции. Результаты представлены в табл.1

Таблица 1

Спортсмен	Результат соревнований (улучшил/не улучшил)
Спортсмен 1 (флегматик)	улучшил
спортсмен3 (флегматик)	улучшил
спортсмен4 (сангвиник)	без изменений

спортсмен6 (сангвиник)	улучшил
спортсмен7 (сангвиник)	без изменений
спортсмен10 (сангвиник)	не улучшил
спортсмен5 (холерик)	улучшил
спортсмен8 (холерик)	не улучшил
спортсмен9 (холерик)	не улучшил
спортсмен2 (меланхолик)	не улучшил

Из таблицы видно, что спортсменки, которые показали высокий уровень ситуативной тревожности - не справились с соревновательной задачей.

С задачей не справились Спортсмен 7 (Сангвиник), Спортсмен 8 (холерик), Спортсмен 9 (холерик), Спортсмен 2 (меланхолик).

Отсюда следует, что диагностика личностных свойств и психических у спортсменов позволяет разработать и реализовать индивидуальные программы психологической подготовки, подобрать методы индивидуальной коррекции психического состояния.

Стоит отметить, что использование психодиагностических методик целесообразно сочетать с проведением психолого-педагогических наблюдений.

После соревнований (в случае неудачного выступления) на основании предварительной диагностики могут использоваться специальные мероприятия, учитывающие индивидуальные особенности спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гоулд Д., Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры – Киев: «Олимпийская литература», 2001. – 336с.
2. Диагностика личностных свойств и психических состояний у спортсмена. Методические рекомендации – М., ФГОУ «Государственная школа

высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», М., РКонсульт, 2006. – 32с.;

3. Психологическое сопровождение тренировочного процесса. Пособие для тренеров-преподавателей – Ижевск, БУ УР РМЦ «Психолог-плюс», 2018. – 29с.;

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

**Г.В. Савицкая, старший преподаватель кафедры «Физвоспитание»
Ульяновского государственного технического университета, г.
Ульяновск**

Аннотация. Определение основных методов и форм реализации дистанционного обучения в процессе преподавания физической культуры для дальнейшего совершенствования образовательного процесса. А также создание условий, обеспечивающих возможность эффективного проведения занятий в условиях дистанционного обучения специализации Волейбол, в техническом вузе.

Ключевые слова. Дистанционное обучение, формирование интереса, познавательная деятельность, двигательная активность.

Дистанционное обучение — это форма обучения, представляющая собой взаимодействие педагога и обучаемого на расстоянии, содержащая все компоненты учебного процесса и реализуемая с помощью интернет-технологий и других средств, предусматривающих интерактивность (электронная почта, телефонные переговоры, переговоры с использованием средств сети Интернет). Система высшего образования уже имеет опыт внедрения дистанционных технологий в образовательный

процесс посредством различных платформ. В соответствии со стратегией развития образования в нашей стране предполагается рост и активное развитие современных образовательных технологий, в том числе сети интернет. Пандемия ускорила процесс информатизации образовательного процесса.

Цель данной работы, определение основных методов и форм реализации дистанционного обучения в процессе преподавания физической культуры для дальнейшего совершенствования образовательного процесса. А также создание условий, обеспечивающих возможность эффективного проведения занятий в условиях дистанционного обучения специализации Волейбол, в техническом вузе, формирование интереса студентов к волейболу как популярному виду спорта, а также увлекательной форме физической активности. Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации

При переходе в условия дистанционного обучения, преподаватели физической культуры столкнулись с проблемами преподавания, так как специфика дисциплины «Физическая культура» предполагает в первую очередь двигательную активность, и задача преподавателя состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями, подобрать такие методы обучения, которые позволят каждому студенту проявить активность, творчество, сознательность, активизировать двигательную и познавательную деятельность.

Для работы в онлайн режиме был разработан график мероприятий по дисциплине. В число основных мероприятий вошли,

- рекомендации поддержания должного уровня физической подготовленности, посредством занятий различными видами двигательной активности не менее 5-6 час в неделю;

- проработка теоретического курса по программным материалам, ссылкам и другим источникам сети интернет;
- просмотр обучающего видео по технике игровых элементов;
- в качестве практики помимо выполнения комплексов ОРУ, УГГ, ОФП и т.д, предлагался просмотр и выполнение заданий видео-уроков по темам, соответствующих курсу обучения.

Задача преподавателя заключалась в организации занятий в домашних условиях. Для этого было составлено Задание для студентов в соответствии с Программой и курсом обучения.

Отчет по теории предоставлялся в виде конспекта. Методико-практический раздел включал просмотр обучающего видео по технике и тактике игры в волейбол. После просмотра студенты должны были выполнить и прислать конспект. По практической части освоения дисциплины были рекомендованы различные комплексы упражнений по развитию физических качеств, необходимых для овладения техникой основных элементов, видео-уроки по обучению технике игры, комплексы утренней гигиенической гимнастики, обще развивающих упражнений. Отчет по практической части присылался в виде скрина или видео записи в ускоренном режиме. Выполнять задание студенты могли в удобное для себя время, но отчет присылать по расписанию практических занятий. Также программа включает раздел «Самостоятельная работа», задача которого, заключается в самостоятельной работе по развитию недостающих физических качеств и подготовке к сдаче нормативов по ОФП и СФП. Проверка практических и теоретических заданий, осуществлялась в личной переписке в социальных сетях и по электронной почте.

Порядок дистанционного информирования о размещении материалов осуществлялся в сформированных группах в социальной сети в Контакте и на образовательном портале университета Виртуал.ру.

Стоит отметить, что в условиях дистанционного обучения именно онлайн-занятия и контроль выполнения домашнего задания посредством записи видео является одним из самых распространённых и практико-ориентированных методов преподавания физической культуры в условиях дистанционного обучения.

Применение дистанционных технологий оказывает положительное влияние на усвоение теоретических аспектов дисциплины физическая культура, чему подтверждение проведенный опрос, 75% опрошенных отмечают пользу от освоения теоретического материала, но недостаток очного общения с преподавателем, отмечают все опрошенные студенты, порядка 200 человек. Также у обучающихся отмечается повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями, и посещению практических уроков. А при изучении волейбола по обучающему видео, студенты лучше понимали необходимость технических и тактических упражнений.

Изначально было не понятно, как дисциплина «Физическая культура» может проходить дистанционно, поэтому после опроса студентов 1-3 курсов, удалось оценить данный формат обучения. В этом есть свои преимущества и недостатки, но недостатков, конечно, больше. Среди преимуществ выделяются следующие: можно более подробно изучить необходимую теорию (55%); можно заниматься в удобное время (73%); к недостаткам студенты относят занятия без преподавателя, не всегда понятно, правильно ли выполняется упражнения (28%); живое общение предпочтительнее, чем виртуальное (38%); не всем удается выйти на связь, например, из-за проблем с интернетом (4%); не все могут освоить правила и технику игры, без практических занятий, многие просто стесняются делать видео запись своих занятий. Многие считают, что дистанционное образование нанесло сильный удар по физической культуре, домашние занятия не эффективны, страдает физическая

подготовка. В целом студенты отметили удобство такой системы очного обучения, но в исключительных случаях, не на постоянной основе. Регулярный контроль за двигательной активностью студентов, приучает их к более серьезному отношению к самостоятельной работе. Стеснительные студенты стали более активно проявлять себя в онлайн-уроках.

Делая вывод, нужно сказать, что качество дистанционного обучения зависит от того, насколько студентам интересно, насколько они вовлечены в процесс самообразования. Учитывая специфику преподавания учебной дисциплины «Физическая культура», образовательная программа по ней не может быть реализована в полном объеме. То есть возникает необходимость дополнительных исследований и разработок в данной предметной области.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОВЗ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

**А.А. Скиба, студент, Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Белгород, Россия**

Аннотация. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме адаптивного физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья. Описано понятие адаптивной физической культуры, а также влияние адаптивного спорта на студентов с ОВЗ. Кроме того, рассмотрены причины причин недостаточной развитости программы адаптированной физической культуры для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), физическая культура, инклюзия, специальная группа здоровья.

В качестве одной из ключевых составляющих личностного развития человека выступает физическая культура. В рамках данного вида воспитания обеспечивается обучение движениям, выработка силы и выносливости, овладение знаниями, связанными с физической культурой. Необходимо отметить повышенную значимость физкультурно-спортивной деятельности как для студентов высших учебных заведений, у которых возможности здоровья не являются ограниченными, так и у студентов, у которых имеются ограничения подобного рода.

Ежегодно порядка пятой части поступающих в высшие учебные заведения РФ студентов определяются медработниками в специальную группу здоровья на основе имеющихся диагнозов. Вопросы, связанные с социальной адаптацией и здоровьем данных студентов, имеют повышенное значение.

Понятие адаптивной физической культуры охватывает систему оздоровительных мер, ориентированных на обеспечение адаптации к среде, реабилитации лиц, возможности здоровья которых являются ограниченными. Соответствующие меры ориентированы на содействие преодолению барьеров психологического плана, затрудняющих осознание собственной значимости, ценности, ощущение полноценности жизни [3].

За счет адаптивной физической культуры, способствующей развитию как физических параметров, так и позитивных психологических свойств, обеспечивается возможность целостно развивать организм и личности. Адаптивная физическая культура способствует формированию потребности в ведении здорового, активного образа жизни, потребности в самосовершенствовании [2].

Адаптивная физкультура решает задачи, связанные с оптимизацией умений, навыков в сфере физической подготовки, наполнением жизни студента общением, позитивными эмоциями, новыми впечатлениями, повышением качества жизни, социальной адаптацией студентов, возможности здоровья которых являются ограниченными.

Адаптивная физкультура характеризуется не только существенной ролью в развитии студентов в физическом отношении. Она способствует передаче культурных ценностей, имеющих общечеловеческое значение.

Одним из ключевых направлений адаптивной физкультуры является адаптивный спорт. Ключевая задача адаптивного спорта - формировать двигательную активность. Последняя выступает в качестве фактора, оказывающего биологическое, психологическое, социальное воздействие на человеческий организм.

Существуют многообразные требования, которые определяются диагнозом и должны соблюдаться в процессе обучения студентов с ОВЗ адаптивной физической культуре.

Так, для того, чтобы обучать студентов, у которых имеются ограничения по зрению, требуется наличие акустической изоляции, потолков со звукопоглощением, а также гладкой и ровной поверхности покрытия в спортзале.

На эффективность физических занятий оказывают влияние индивидуальный подход к определению физических упражнений, структура движений, продолжительность, частота, последовательность занятий.

В случае ДЦП требуется, наряду с развитием координации движения, развитием суставов, мышц, уделять внимание развитию речи, зрения и иным выявленным проблемам со здоровьем.

Решение профилактической задачи сопряжено с проведением мер, ориентированных на то, чтобы укреплять иммунитет, повышать возможности и силы, содействовать улучшению самочувствия. [4]

В современных условиях значительное число высших учебных заведениях предусмотрен курс адаптивной физической культуры. При этом внедрения данной дисциплины в образовательный процесс вузов сопряжено со значительными противоречиями и затруднениями, связанными в т.ч. с тем, что уровень разработки соответствующих программ, их методологии, принципов является недостаточным.

Следует отметить ряд причин, обуславливающих недостаточность развития программ адаптивной физической культуры для студентов с ОВЗ:

- 1) не сформированы достаточные стимулы для формирования у студентов с ОВЗ стремления заниматься спортом;
- 2) для реализации соответствующей задачи не сформированы должные социально-экономические условия;
- 3) обучающие адаптивной физической культуре преподаватели не обладают образованием в сфере медицины;
- 4) на государственном уровне отсутствует должное понимание значимости адаптивной физической культуры;
- 5) не сформированы необходимые условия для того, чтобы успешно вовлекать студентов с ОВЗ в спортивную деятельность;
- 6) государство не рассматривает задачу совершенствования физической культуры, спорта для студентов с ОВЗ в качестве приоритетной.

Указанные факторы затрудняют достижение высокой степени развития адаптивной физической культуры в отечественных вузах. В связи с тем, что физическая активность требуется как студентам, не испытывающим проблем со здоровьем, так и студентам, возможности

здоровья которых являются ограниченными, необходимо отметить значимость решения указанных проблем. [6]

За счет повышения эффективности занятий адаптивной физической культурой обеспечивается возможность повышения качественного уровня физической культуры, образования. Высокая эффективность занятий адаптивной физической культурой позволяет повышать и качество реабилитации студентов, у которых имеются проблемы со здоровьем, повышения уровня их социальных взаимодействий, уровня жизни в целом. В силу наличия у студентов различных проблем со здоровьем преподавателю требуется наличие соответствующей информации о состоянии их здоровья, тщательной работы по пересмотру заданий, нормативов, изучению новых вариантов обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Биловус В.К. Влияние адаптивной физической культуры на социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями / Биловус В.К., Савченко С.В. // Аллея науки. - 2017. - № 5. - С. 39-41.

2. Беличенко О.И. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни лиц с ограниченными возможностями / О.И. Беличенко, А.А. Бабаева, А.В. Смоленский // Вестник новых медицинских технологий, электронный журнал. – 2017 – №4. – С.274-278. [Электронный ресурс].

3. Евсеев, П.С. Адаптивная физическая культура: учеб.пособие [Текст] /П.С. Евсеев, Л.В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2000 – 312с.

4. Аксенова О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре//Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2004. -296 с.

5. Брашован Е.А., Необходимость адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях / Брашован Е.А., Давудов Т.С., Бойченко С.Ф. // Сборники конференций НИЦ Социосфера. - 2016. - № 46. - С. 38-40.

6. Курдыбайло С.Ф., Евсеев, С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре//Учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2004. -184 с.

7. Дементьев К.Н. К вопросу организации занятий физической культурой в условиях инклюзивного образования в ВУЗе / Дементьев К.Н., Пристав О.В., Миронова О.В. // Путь науки. - 2016. - № 4 (26). - С. 119-120.

8. Дубовцева Л.В. Проблемы инклюзивного образования в учебных заведениях / Дубовцева Л.В., Наумова Е.В. // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: научные труды участников Всероссийской научно-практической конференции. Уфа: БашИФК. - 2016. - 410 с.

9. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в России -становление, развитие, перспективы / Евсеев С.П. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2006. - № 19. - С. 15-21.

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ МАРАФОНЦЕВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕТАБОЛИЗМА

Ю. В. Тихонов, соискатель, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, ИФКСТ, Санкт-Петербург, Россия

А. В. Чернышева, к.п.н, доцент, Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск, Россия

С. С. Клименко, соискатель, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Белгород, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по установлению факторов, определяющих необходимость проведения

тренировки марафонцев с учетом особенностей метаболизма и механизма энергообеспечения мышечной деятельности (МЭМД).

К этим факторам относятся: наличие различий в механизмах энергообеспечения мышечной деятельности у бегунов со смешанным и аэробным типом МЭМД; различная реакция организма марафонцев с разным типом МЭМД на физическую нагрузку аэробной и анаэробной направленности; наличие марафонцев с разным типом МЭМД, принимающих участие в соревнованиях. Следует также учитывать: разные подходы к подбору средств и методов тренировки для бегунов со смешанным и аэробным типом МЭМД; генетически обусловленные различия в механизме развития скоростной и темповой выносливости у спортсменов с разным типом МЭМД; различия в особенностях восстанавливаемости организма марафонцев после объемных тренировочных занятий.

Ключевые слова: марафонцы; факторы; смешанный и аэробный типы МЭМД; механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.

В современных условиях особое место занимает поиск путей оптимизации подготовки марафонцев к соревнованиям. [2-4]. Одним из таких путей является дифференцированный подход к развитию темповой и скоростной выносливости у марафонцев с разным типом МЭМД. [1]. Развитие данных качеств может быть обеспечено «точечным» воздействием на определенные физиологические системы марафонцев, основанные на индивидуальных особенностях МЭМД. [4].

В работах, посвященных организации подготовки марафонцев к соревнованиям, отсутствует полноценная научная информация, раскрывающая особенности МЭМД и возможность их использования для дифференцирования средств и методов развития у них темповой и скоростной выносливости.

Современная соревновательная деятельность марафонцев тесно связана с уровнем развития у них темповой и скоростной выносливости. В тренировочном процессе оптимальным и гармоничным вариантом является наиболее полное включение всех функциональных систем организма спортсменов в развитие темповой и скоростной выносливости с учетом МЭМД. [3,4]. Вместе с тем происходит и определенная коррекция тренировочных программ марафонцев, имеющих разный тип МЭМД. Это следует учитывать при развитии у них темповой и скоростной выносливости. Однако в научной литературе явно недостает материалов, где бы рассматривались и раскрывались средства и методы тренировки для марафонцев с учетом МЭМД. Вопрос состоит не только в том, какие требования предъявляет современная соревновательная деятельность к спортсменам, каких качеств она требует от них для достижения успеха на соревнованиях. Вопрос заключается также и в том, какие требования марафонец в реальной ситуации предъявляет к соревновательной деятельности.

В этом аспекте необходимо установить, каков физиологический ресурс спортсмена, какие приоритеты в тренировке могут быть реализованы. Таким образом, необходимо получить ответ на вопрос: что может дать учет МЭМД марафонцу, какие свои планы он может реализовать через соревновательную деятельность.

Обострившиеся противоречия между потребностями и интересами марафонцев, с одной стороны и возможностями их удовлетворения в процессе соревновательной деятельности - с другой; между требуемым уровнем физической готовности к соревновательной и достигнутым, явно недостаточным уровнем их подготовленности к такой деятельности, требуют дальнейшего поиска путей разрешения данной проблемы. Одним из путей разрешения данной проблемы может стать выявление факторов, определяющих необходимость проведения тренировки марафонцев с

учетом МЭМД. Выявление этих факторов позволит критически осмыслить основные направления улучшения качества тренировочного процесса марафонцев. С помощью этих факторов определяются и формулируются основные подходы к исследованию теоретических и практических, общих и прикладных аспектов тренировочного процесса марафонцев. Аргументируется и создается соответствующий методический инструментарий для улучшения качества тренировочного процесса марафонцев.

С целью выявления факторов, определяющих необходимость проведения тренировки марафонцев с учетом МЭМД, был проведен опрос тренерского состава, готовящего марафонцев к соревновательной деятельности. Всего в опросе приняло участие 78 респондентов. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Было установлено, что к этим факторам относятся: наличие различий в механизмах энергообеспечения мышечной деятельности у бегунов со смешанным и аэробным типом МЭМД; различная реакция организма марафонцев с разным типом МЭМД на физическую нагрузку аэробной и анаэробной направленности; наличие марафонцев с разным типом МЭМД, принимающих участие в соревнованиях. Следует также учитывать: разные подходы к подбору средств и методов тренировки для бегунов со смешанным и аэробным типом МЭМД; генетически обусловленные различия в механизме развития скоростной и темповой выносливости у спортсменов с разным типом МЭМД; различия в особенностях восстанавливаемости организма марафонцев после объемных тренировочных занятий.

В ходе исследования было установлено, что основным фактором, определяющим необходимость проведения тренировки марафонцев с учетом особенностей МЭМД, является наличие различий в механизмах энергообеспечения мышечной деятельности у бегунов со смешанным и

аэробным типом. Бегуны со смешанным типом МЭМД больше тяготеют к скоростной работе и лучше с нею справляются, а марафонцы с аэробным типом лучше справляются с монотонной длительной работой, которая требует темповой выносливости. Поэтому и тренировочные программы должны иметь существенные различия.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих необходимость проведения тренировки марафонцев с учетом особенностей механизма энергообеспечения мышечной деятельности (МЭМД) (n=78, при $W > 0,75$)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Наличие различий в механизмах энергообеспечения мышечной деятельности у бегунов со смешанным и аэробным типом МЭМД	28,7
2	Различная реакция организма марафонцев с разным типом МЭМД на физическую нагрузку аэробной и анаэробной направленности	21,3
3	Наличие марафонцев с разным типом МЭМД, принимающих участие в соревнованиях	15,9
4	Разные подходы к подбору средств и методов тренировки для бегунов со смешанным и аэробным типом МЭМД	14,1
5	Генетически обусловленные различия в механизме развития скоростной и темповой выносливости у спортсменов с разным типом МЭМД	12,7
6	Различия в особенностях восстанавливаемости организма марафонцев после объемных тренировочных занятий	7,3

Различная реакция организма марафонцев с разным типом на физическую нагрузку аэробной и анаэробной направленности, по мнению

респондентов, также определяет необходимость проведения тренировки марафонцев с учетом особенностей МЭМД. В данном случае акцент в тренировке должен делаться на развитие «отстающих» физических качеств.

Практика указала на наличие марафонцев с разным типом МЭМД, принимающих участие в соревнованиях. Поэтому подготовка к участию в соревнованиях должна носить индивидуальный, дифференцированный характер с учетом особенностей МЭМД.

По мнению респондентов, важно использовать разные подходы к подбору средств и методов тренировки для бегунов со смешанным и аэробным типом МЭМД. Для развития у марафонцев темповой и скоростной выносливости требуются разные подходы к подбору средств и методов тренировки с учетом индивидуальных особенностей МЭМД.

Респонденты установили, что генетически обусловленные различия в механизме развития скоростной и темповой выносливости у спортсменов с разным типом также определяют необходимость проведения тренировки марафонцев с учетом особенностей МЭМД. Тренировочные программы у таких спортсменов должны иметь существенные различия.

Респондентами были установлены различия в особенностях восстанавливаемости организма марафонцев после объемных тренировочных занятий. Это также требует дифференциации средств и методов тренировки с учетом особенностей МЭМД.

Таким образом, проведенные исследования свидетельствуют о необходимости учета выявленных факторов, определяющих необходимость проведения тренировки марафонцев с учетом особенностей МЭМД.

ВЫВОД. Содержание тренировочного процесса марафонцев с разным типом МЭМД должно иметь специфическое наполнение. Средства и методы тренировки марафонцев должны подбираться с учетом их

индивидуальных особенностей МЭМД. Такой подход к организации тренировочного процесса марафонцев позволит в значительной степени улучшить его качество.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5 (111). – С. 24-28.

2. Bakayev V. V., Bolotin, A.E. and Chunguang You (2018), “Reaction of vegetative nervous system to loads in female long - distance runners with different fitness level”, Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE), 13(2), pp. 245-252.

3. Bakayev, V., & Bolotin, A. (2019). Comparative analysis of the dynamics of heart rhythm variability indicators of long-distance runners in different training conditions. Sport Mont, 17(2), pp. 41-46.

4. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2017), The differences in response of the respiratory system of long and middle-distance runners and their influence on recovery rate. Journal of Physical Education and Sport, (JPES) 17 (4), No.272, pp.2443-2446.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МГУ ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА ЗА 30-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (1989-2019 гг.)

Уваров В. А., кандидат педагогических наук, профессор, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Булавина Т. А., Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Аннотация. На основе многолетних исследований физической подготовленности студентов I-II курсов МГУ имени М.В. Ломоносова выявлена динамика изменений в отдельных тестах, характеризующих основные физические качества: быстрота, выносливость, сила, гибкость, скоростно-силовая подготовка. Проведён анализ результатов тестирования по отношению к действующим (2019 г.) нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предложено внесение корректив в методику преподавания дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: тесты, физические качества, уровень физической подготовки, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Лонгитюдное исследование проводилось в течение 30 лет (ежегодно с 1989 по 2019 гг.) на студентах I и II курсов МГУ, относящихся к основной медицинской группе. В исследованиях приняли участие около 21000 человек (из них 11000 чел. мужского и 10000 чел. женского пола).

Программа тестирования состояла из бега на 100 м, прыжков в длину с места, подтягиваний на высокой перекладине (мужчины), на низкой перекладине (женщины), измерения гибкости из положения стоя на гимнастической скамье (результаты измерения фиксировались в сантиметрах вверх и вниз от уровня поверхности скамьи), бега на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Сравнение данных исследований различных лет проводилось на основе расчёта средней арифметической величины, максимальных и минимальных значений результатов, стандартного отклонения и дисперсии. Однако, для упрощения анализа результатов исследования в таблицы 1 и 2 включены значения только среднестатистических величин по каждому тесту по пятилетним периодам. Эти же данные представлены

в графическом исполнении где ***** линией обозначен уровень нормативов бронзового, - - - - серебряного, — золотого знаков ГТО.

Результаты исследований.

Анализ динамики изменений в беге на 100 м у юношей свидетельствует о наличии вариации результатов в пределах от 13,9 с до 14,4 с. Следует отметить, что значения результатов юношей в различные годы неравнозначны, но в основном находятся на уровне бронзового знака. С 2007 г. прослеживается тенденция к их улучшению, а в 2015, 2019 г.г. их значения несколько превышают уровень серебряного знака.

В беге на 100 м у девушек наиболее низкие результаты зафиксированы в 1989-1999 г.г., но они находятся на уровне нормативов серебряного знака. В последующие годы они приближаются к нормативам золотого знака.

В прыжках в длину с места результаты юношей на протяжении всего периода исследования соответствуют серебряному знаку комплекса ГТО, а в период 2003 и 2011 г.г. – близки к нормативам золотого знака.

Результаты девушек на протяжении всего периода обследования находятся на уровне серебряного знака, однако, в 1989, 1999, 2007 г.г. они имели несущественные, но более высокие средние значения, чем в другие годы.

Уровень развития силовой подготовленности у юношей (подтягивание на высокой перекладине) практически на всём периоде исследования находится близко к нормам бронзового знака.

Силовая подготовленность девушек (подтягивание на низкой перекладине) снижается с 1989 г. к 1999 г. от уровня серебряного знака к уровню ниже бронзового. В последующие годы результаты располагаются между нормативами серебряного и бронзового знаков.

Развитие гибкости у юношей, как правило, превышает нормативы серебряного знака, но недостаточны для выполнения нормативов золотого знака.

Результаты девушек в гибкости с 1989 г. неуклонно повышаются от уровня бронзового знака и достигают уровня серебряного знака в 1999-2003 гг. В 2007 г. они превышали требования золотого знака. В последующие годы их уровень снизился, но оставался близким к требованиям золотого знака.

Следует отметить, что до 2003 г. результаты юношей и девушек были примерно на одном уровне (9-10 см), но к 2007 г. девушки значительно улучшили свои результаты (до 14-17 см).

Показатели в беге на выносливость у девушек во все годы обследования близки к результатам норматива золотого знака современного комплекса ГТО, а в 2007 г. они были еще выше этого уровня. Данный факт свидетельствует о том, что при разработке нормативов комплекса ГТО в этом виде испытаний были допущены ошибки. Нормативы оказались слишком легким для выполнения.

Результаты в беге на 3000 м у юношей на протяжении всего периода исследований имеют значительные различия. Если в период с 1989 по 1999 г. и с 2011 по 2015 г. они превышают нормативы серебряного знака, то в 2003-2007 и в 2019 годах они значительно ниже этого уровня.

Заключение. Результаты настоящего исследования позволяют считать, что уровень достижений студентов, характеризующих различные стороны физической подготовленности в различные годы подвержен разнонаправленным изменениям. Однако, во всех видах испытаний, как у юношей, так и у девушек отмечается ухудшение результатов в 1993 г. Этот период в социальном плане был сложен для нашей страны. Базируясь на этих данных, можно предполагать, что период пандемии также

отрицательно повлияет на уровень физической подготовленности населения.

Представленные результаты свидетельствуют о том, что:

а) нормативы действующего комплекса ГТО, введённого в 2014 г., и к 2019 г. в основном достаточно объективны и соответствуют уровню физической подготовленности студенческой молодёжи. Вместе с тем полученные данные дают представление о направлениях дальнейшего совершенствования нормативов в отдельных видах испытаний Комплекса ГТО;

б) применяемая преподавателями кафедры физического воспитания МГУ методика развития общей физической подготовленности в целом обеспечивает студентам уровень, необходимый для выполнения норм серебряного знака Комплекса ГТО;

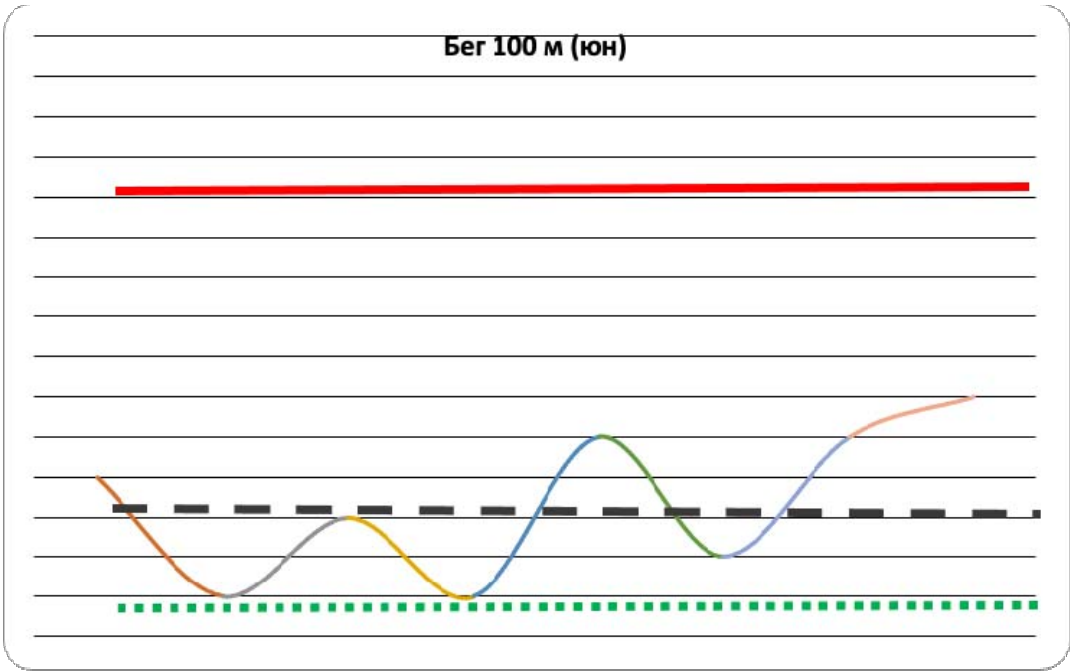
в) можно предположить, что при целенаправленной методике подготовки к выполнению норм Комплекса ГТО, уровень физической подготовленности студентов мог бы существенно улучшиться

Динамика физической подготовленности студентов МГУ 1989-2019 г.г.

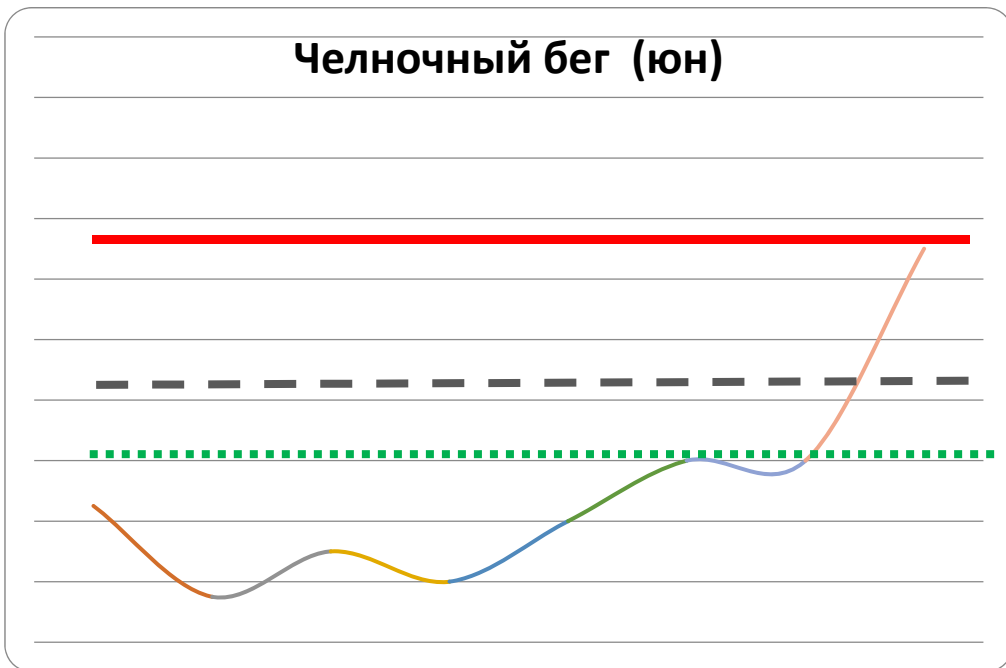
(юноши)

	1989	1993	1999	2003	2007	2011	2015	2019	бронза	серебро	золото
Бег 100 м (с)	14.1	14.4	14.2	14.4	14.0	14.3	14.0	13.9	14.4	14.1	13.1
Челночный бег 3x10 м (с)	8.35	8.65	8.5	8.6	8.4	8.2	8.2	7.5	8.0	7.7	7.1
Бег 3000 м (мин, с)	13,06	13,30	13,12	13,48	14,0	13,12	13,18	14,12	14,30	13,40	12,00
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	9	9	10	9	9	9	9	9	10	12	15
Прыжок в длину с места (см)	231	223	234	236	219	234	230	225	210	225	240
Наклон вперед с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+10	+10	+10	+7	+9	+9	+10	+6	+6	+8	+13

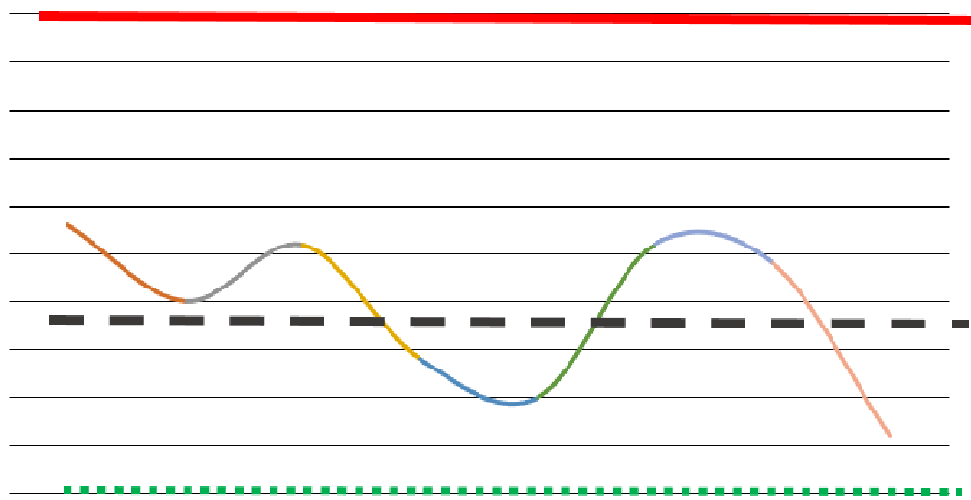
Бег 100 м (юн)



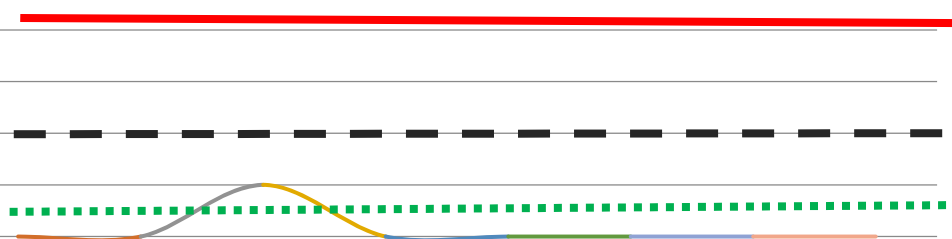
Челночный бег (юн)

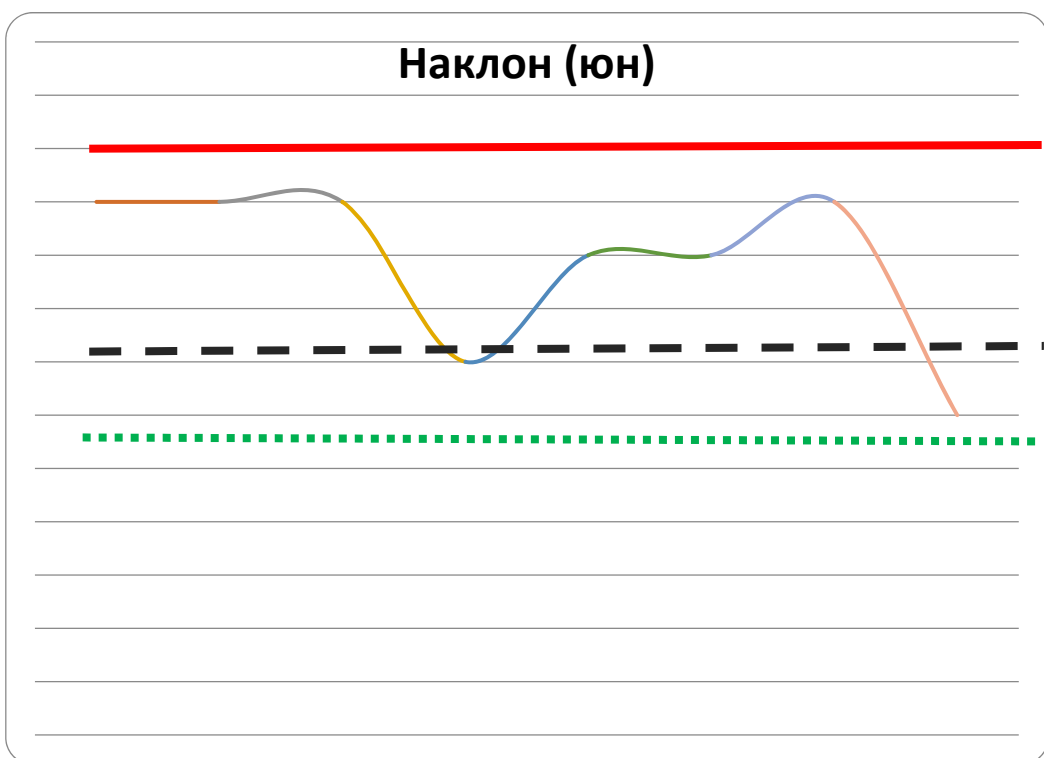
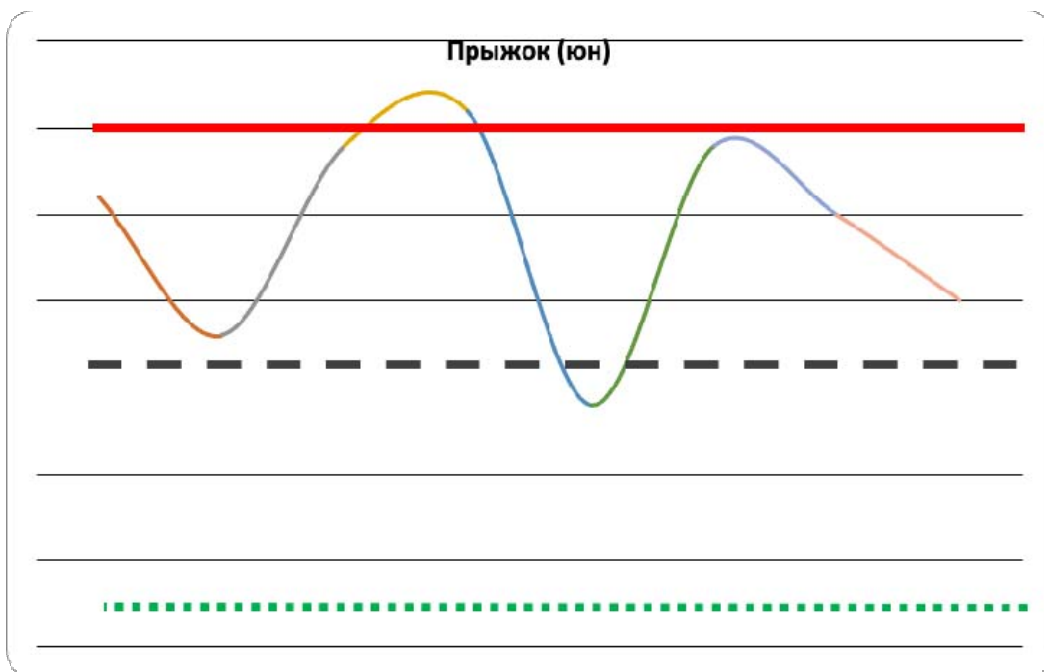


Бег 3000 м (юн)



Подтягивание (юн)

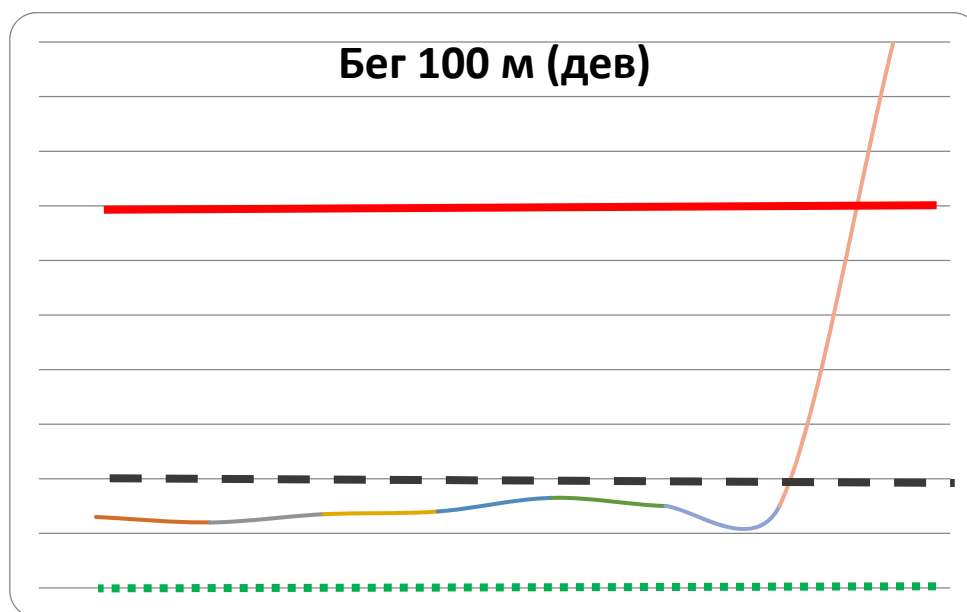




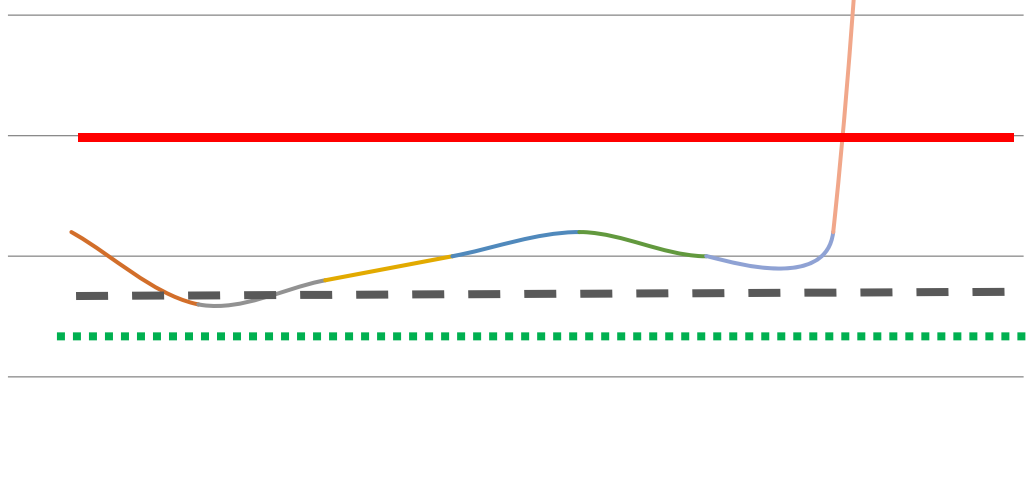
Динамика физической подготовленности студентов МГУ 1989-2015

г.г. (девушки)

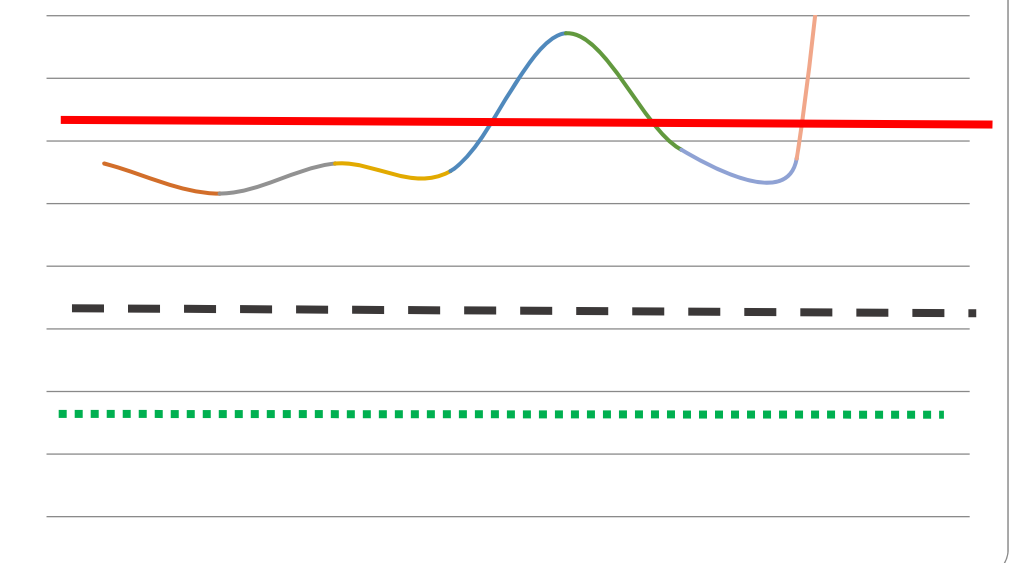
	1989	1993	1999	2003	2007	2011	2015	бронза	серебро	золото
Бег 100 м (с)	17.4	17.6	17.3	17.2	16.7	17.0	17.0	17.8	17.4	16.4
Челночный бег 3x10 м (с)	9.2	9.5	9.4	9.3	9.2	9.3	9.2	9.8	8.8	8.2
Бег 2000 м (мин, с)	11,18	11,42	11,18	11,24	10,14	11,07	11,14	13,10	12,30	10,50
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	12	11	9	10	11	11	10	10	12	18
Прыжок в длину с места (см)	184	176	182	183	186	181	182	170	180	195
Наклон вперед с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+9	+9	+11	+10	+17	+14	+14	+8	+11	+16



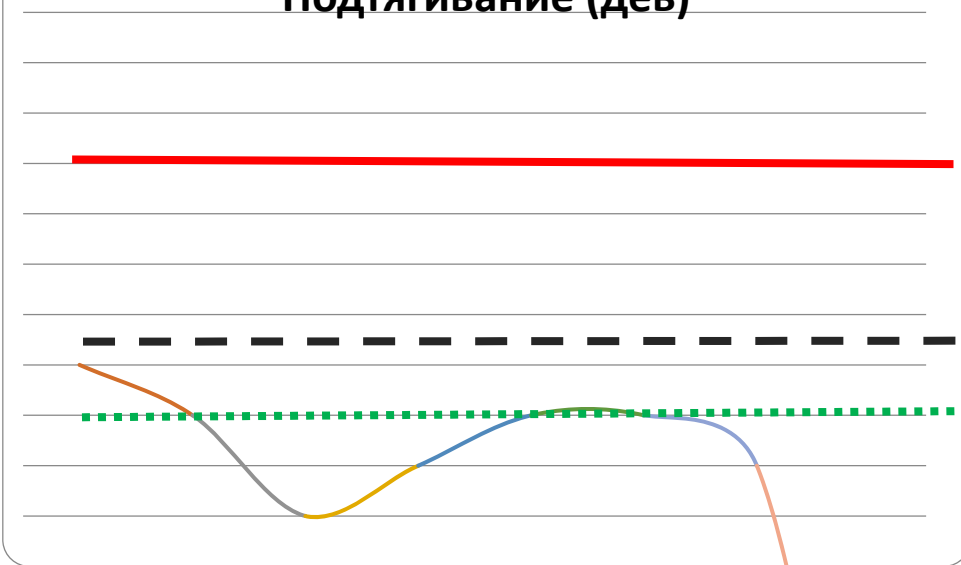
Челночный бег (дев)



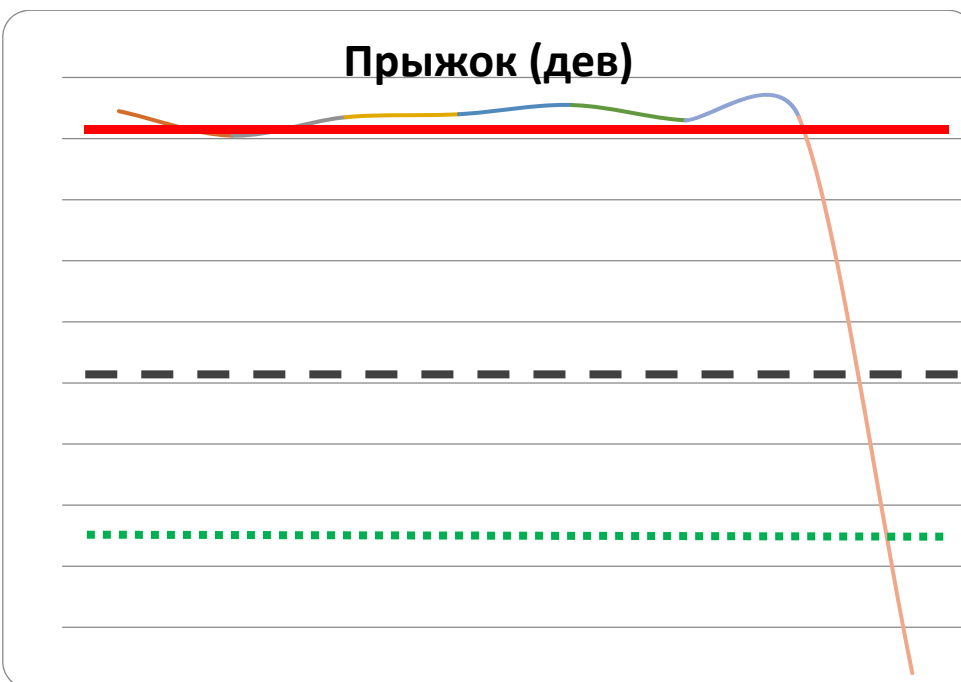
Бег 2000 м (дев)

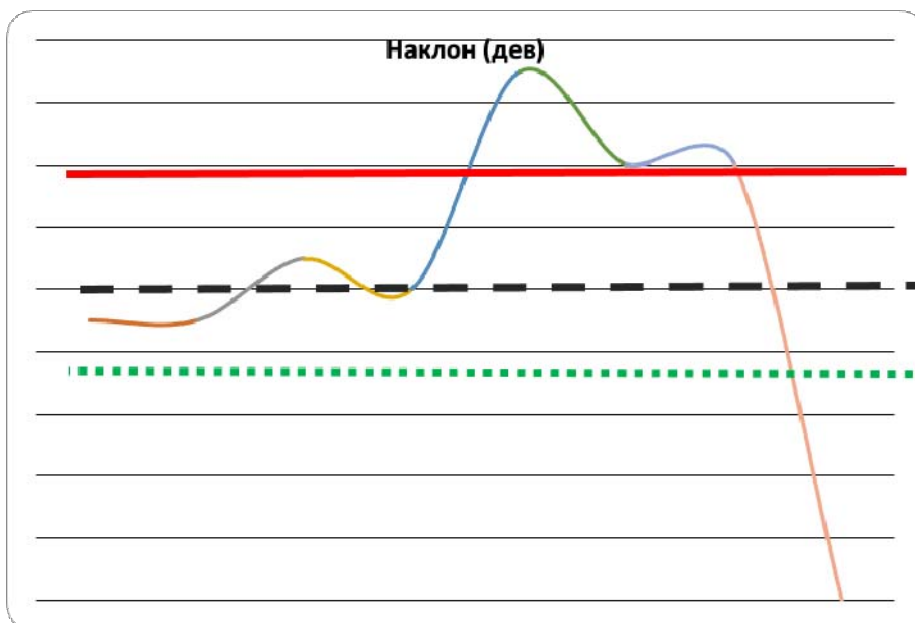


Подтягивание (дев)



Прыжок (дев)





КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СОВМЕЩЕНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

**М.А. Удалова, Российский государственный педагогический
университет им. А.И. Герцена, Санкт - Петербург, Россия**

**А.Э. Болотин, Санкт-Петербургский политехнический университет
Петра Великого, Санкт - Петербург, Россия**

**И.В. Быстрова, Российский государственный педагогический
университет им. А.И. Герцена, Санкт - Петербург, Россия**

**И.В. Данилова, Ульяновский государственный технический
университет, Ульяновск, Россия**

Аннотация: установлено, что стремительное повышение технической ценности композиции в групповых упражнениях по художественной

гимнастике требует новых подходов к организации тренировочного процесса. [1]. В ходе анализа проведенных исследований, выяснилось, что основной тенденцией, преобладающей в тренировочном процессе, является разработка технологии совмещения предметной и физической подготовки в групповых упражнениях по художественной гимнастике. [1]. Для реализации этой технологии, необходимо было определить эффективность применяемых средств и методов, основанных на совмещении предметной и физической подготовки. Оценка эффективности применяемых средств и методов, основанных на совмещении предметной и физической подготовки, являлась приоритетным условием для практической реализации технологии совмещения предметной и физической подготовки гимнасток в групповых упражнениях. Данное условие было ориентировано на формирование необходимой информации о повышении уровня развития спортивного мастерства гимнасток, прогнозировании уровня спортивных достижений и повышении эффективности отбора гимнасток в команду.

Ключевые слова: групповые упражнения; технология; предметная подготовка; физическая подготовка; тренировочный процесс.

В спорте высших достижений уделяется пристальное внимание определению наиболее значимых параметров готовности спортсменов к соревновательной борьбе. [4,5]. В ходе наблюдения за тренировочным процессом гимнасток в групповых упражнениях и опроса специалистов были определены наиболее значимые параметры их готовности к соревновательной борьбе. [2,3]. Эти параметры оценивались в процессе применения технологии совмещения предметной и физической подготовки гимнасток в групповых упражнениях. Эффективность применяемой технологии оценивалась по уровню:

- физической готовности;
- технической подготовленности;
- адаптационного резерва организма;
- психологической подготовленности и развитию волевых качеств;
- надежности совместных двигательных действий.

Оценка физической подготовленности гимнасток проводилась с использованием тестирования выносливости (специальной), силы (скоростно – силовые качества), быстроты, координации и гибкости. Процедура тестирования отвечала требованиям стандартизации, надежности и информативности.

В оценке технической подготовленности процедура оценивания была направлена на определение объёма, разносторонности, эффективности технического потенциала гимнасток.

В ходе проведения оценки адаптационного резерва организма гимнасток, учитывались следующие параметры:

- степень сходства тренировочных упражнений с соревновательными упражнениями и композициями;
- уровень сложности двигательных действий;
- преимущественная направленность упражнений, на развитие отдельных качеств, на овладение двигательных умений и навыков, по структуре движений, на воздействия отдельных мышечных групп, по режиму мышечной работы;
- величина нагрузки (объём и интенсивность).

При оценке психологической подготовленности и уровня проявления волевых качеств использовались приемы психологического воздействия на гимнасток:

- упражнения выполнялись с отягощениями;
- применялись дополнительные упражнения на стадии утомления;

- создавались неожиданные препятствия на пути выполнения упражнений;
- осуществлялась смена движения и направления;
- применялась смена музыкального сопровождения;
- осуществлялось проведение занятий в присутствии специально приглашенных гостей, судей.
- применялся соревновательный метод.

Спортсменки выполняли двигательные действия в усложненных условиях, способствующих проявлению необходимых психологических качеств, важных для исполнения групповых упражнений:

- оценивался уровень развития внимания (концентрация на предмет и движение, мгновенное переключение внимания);
- осуществлялось предугадывание исхода двигательного действия с предметом и без него (в действиях с партнером и без);
- оценивалась быстрота реакции и принятия правильного решения, а также его результативность.

Учитывалось, что в условиях соревновательной борьбы и в процессе исполнения композиции гимнасткам необходимо проявлять настойчивость, смелость, самообладание и решительность.

В ходе определения степени надежности двигательных действий, использовались показатели стабильного исполнения специфических групп трудности групповых упражнений, а также самой соревновательной композиции. При оценке специфических групп трудности (перебросок сотрудничеств), использовалась схема выполнения 10 из 10 из десятка. Данная схема имела отличительную особенность. Во время выполнения групповых упражнений при потере предмета в числах до 10 количество выполненных двигательных действий не аннулировалось, а продолжалось далее. Упражнение необходимо было выполнить в следующем десятке, тем самым, доводя десятков до конца. Гимнастки выполняли 10 повторений подряд без грубых и значительных ошибок. Если гимнастки не выполняли

упражнение за первый десяток, они продолжали выполнение во втором десятке и так далее.

Таким образом, учитывалось процентное соотношение качественно выполненных двигательных действий за все выполненные попытки исполнения одной технической группы. Также использовалась стандартная схема оценивания надежности 10 из 10. При оценке соревновательной композиции учитывалось количество грубых и значительных ошибок согласно правилам Международной Федерации гимнастики за один «прогон».

Вывод. Исследования показали, что используемые параметры оценки эффективности применяемых средств и методов, основанных на совмещении предметной и физической подготовки, обеспечивают высокий уровень исполнительского мастерства гимнасток и надежность соревновательной деятельности. Это позволяет рассматривать технологию совмещения предметной и физической подготовки как универсальную для разных этапов многолетней подготовки гимнасток в групповых упражнениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Удалова М.А. Многокомпонентная методика обеспечения надежности при выполнении групповых упражнений по художественной гимнастике / М.А. Удалова, А.Э. Болотин, И.В. Быстрова // Научно-теоретический журнал «Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт». – 2021. - № 2 – С. 135-148. DOI: 10.24411/2305-8404-2021-10219

2. Удалова М.А. Обеспечение надежности при выполнении специфических групп трудности в групповых упражнениях по художественной гимнастике на основе композиционной подготовки / М.А. Удалова, А.Э. Болотин, И.Л. Бондарчук // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, т. 15, № 2, 2020. – С.1004-1015.

3. Удалова М.А. Модель обеспечения надежности при выполнении специфических групп трудности в групповых упражнениях по художественной гимнастике / М.А. Удалова, А.Э. Болотин, И.Л. Бондарчук // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, т. 15, № 2, 2020. – С.995-1004.

4. Bakayev V., Bolotin A. & You C. (2018). Reaction of vegetative nervous system to loads in female long-distance runners with different fitness level. Journal of Human Sport and Exercise, 13(2proc), pp. 245-252. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2018.13.Proc2.09>

5. Bolotin A., Bakayev V. & You C. (2018). Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels. Journal of Human Sport and Exercise, 13(2proc), pp. 240-244. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2018.13.Proc2.08>

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Харин А.А., старший преподаватель, Удмуртский государственный университет, Ижевск

Братчикова И.В., старший преподаватель, Удмуртский государственный университет, Ижевск

Дятлова О.В., старший преподаватель, Удмуртский государственный университет, Ижевск

Аннотация. В статье рассматривается реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» в период вынужденной самоизоляции. В результате выполненного анализа физической подготовленности студентов до и после периода самоизоляции, выявлено, что дистанционная форма обучения негативно повлияла на физическую подготовленность студентов.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение, физическая подготовленность.

В период вынужденного ограничения социальных контактов, в условиях самоизоляции как предупреждающих мер по распространению новой коронавирусной инфекции COVID-19 подавляющее большинство вузов России перешло на дистанционное обучение, в том числе и по дисциплине «Физическая культура и спорт». В связи с этим кратно возросло количество времени (и без того немалое), проводимое студентами за компьютером, что, безусловно, оказало негативное влияние на их здоровье.

В условиях малоподвижного образа жизни первостепенной задачей для преподавателей стало побуждение студентов к строгому соблюдению режима дня, режима отдыха при продолжительной работе за компьютером. Собственно, задания по дисциплине «Физическая культура и спорт» строились в основном на выполнении студентами рекомендованных преподавателями комплексов упражнений в домашних условиях. Контроль выполнения двух заданий в неделю проводился по видеоотчетам выполнения комплексов, отчетам пульсовой кривой самостоятельного занятия. При этом студентам дополнительно рекомендовалось выполнять данные упражнения каждый день для развития физических качеств и снятия мышечного напряжения из-за долгой работы за компьютером. Таким образом, сравнительная оценка уровня физической подготовленности студентов до введения ограничений и после выхода из режима самоизоляции является показателем готовности студентов к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, возможности самоконтроля за их проведением.

Для определения степени физической активности студентов в условиях самоизоляции после ее завершения были проведены тесты для

определения физической подготовленности. Также было проведен сравнительный анализ полученных результатов с результатами физической подготовленности до перехода на дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Для анализа изменений физической подготовленности студентов были проанализированы результаты у 78 девушек, 54 юношей разных специализаций: волейбола, баскетбола и общей физической подготовки.

Средний уровень физической подготовленности у девушек до перехода на дистанционное обучение выглядел следующим образом: средний результат теста в беге на 100 метров – 17,8 секунд, в беге на 2 километра – 11,44 минуты, прыжок в длину с места – 168,7 сантиметра, подъем туловища из положения лежа за 1 минуту – 33,9 раза.

После выхода из периода самоизоляции средние результаты тестов у девушек составили: бег на 100 метров – 18,2 секунды, бег на 2 километра – 12,53 минуты, прыжок в длину с места – 164,2 сантиметра, в тесте подъем туловища из положения лежа за 1 минуту результат 32,8 раза (рис. 1).

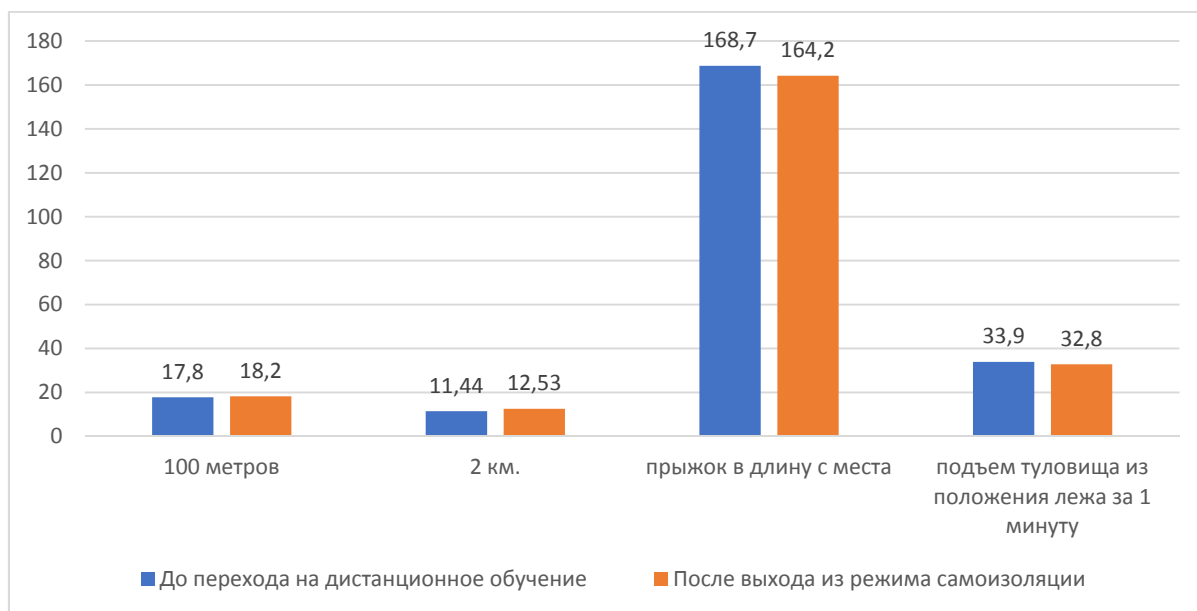


Рис. 1 Средние показатели уровня физической подготовленности студентов вуза до и после перехода на дистанционное обучение (девушки)

Средний уровень физической подготовленности у юношей до перехода на дистанционное обучение выглядел следующим образом: средний результат теста в беге на 100 метров – 13,7 секунд, в беге на 3 километра – 12,54 минуты, в прыжке в длину с места – 236,4 сантиметра, в тесте подтягивание из виса на высокой перекладине – 10,9 раза.

После выхода из периода самоизоляции средние результаты тестов составили следующую картину: у юношей в беге на 100 метров – 14,3 секунды, в беге на 3 километра – 14,12 минуты, прыжок в длину с места – 232,6 сантиметра, в подтягивании из виса на высокой перекладине средний результат составил 9,8 раза (рис. 2).

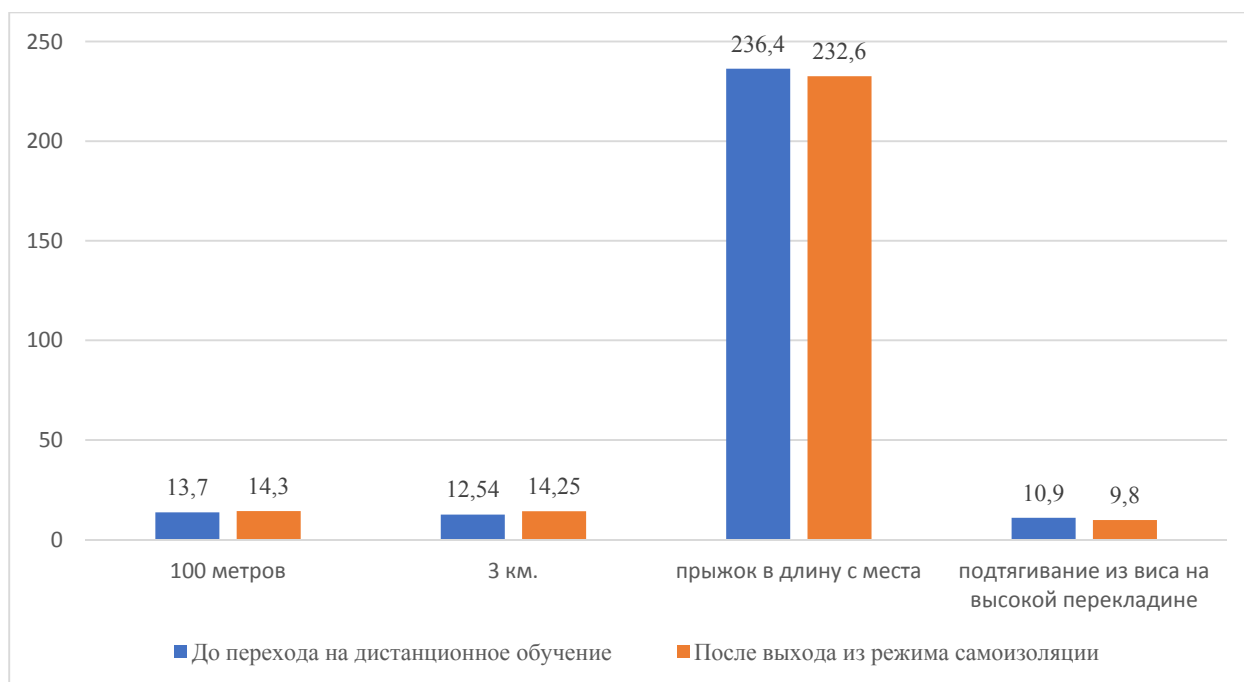


Рис. 2 Средние показатели уровня физической подготовленности студентов вуза до и после перехода на дистанционное обучение (юноши)

Сравнение средних результатов до и после перехода на дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» показало, что у девушек и юношей результаты тестов уровня физической подготовленности снизился. У девушек на 100 метров средний результат снизился на 0,4 секунды, средний результат на 2 километра снизился на

1,10 минуты, в тесте прыжок с места в длину ухудшился на 4,5 сантиметра, в тесте подъем туловища из положения лежа за 1 минуту результат снизился на 1,7 раза.

У юношей на 100 метров средний результат снизился на 0,6 секунды, средний результат на 3 километра снизился на 1,71 минуты, в тесте прыжок с места в длину ухудшился на 3,8 сантиметра, в тесте подтягивание из виса на высокой перекладине средний результат снизился на 1,1 раза.

После полученных результатов, среди студентов был проведен опрос для выявления основных причин снижения уровня физической подготовленности и физической активности в период дистанционного обучения.

Из общего числа респондентов 74,7% отметили, что существенно меньше двигались во время самоизоляции, при этом, несмотря на рекомендации преподаватели, выполняли только два обязательных задания по дисциплине «Физическая культура и спорт», в остальные дни не выполняли физические упражнения. Основной причиной, по их мнению, явилась большая загруженность другими дисциплинами, на освоение которых в формате дистанционного обучения требовалось больше времени за счет увеличения часов для самостоятельной работы. Также 26,8% студентов указали, что у них нет необходимого оборудования для занятий физической культурой в домашних условиях. 27% не знают, как самостоятельно подобрать упражнения для развития физических качеств, 37% студентов отметили отсутствие мотивации к занятиям упражнениями в домашних условиях.

Данные результаты опроса и полученных результатов уровня физической подготовленности до и после перехода на дистанционное обучение позволяют сделать вывод, что дистанционная форма обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» негативно повлияла на

уровень физической подготовленности. Также опрос показал, что у студентов низкая мотивация к занятиям физическими упражнениями в домашних условиях.

С учетом полученных результатов также можно сделать вывод о неэффективности на данный момент преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в дистанционном формате обучения, неготовности студентов к самоорганизации своей физической активности, самоконтролю за проведением упражнений.

ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ПРАВИЛ СПОРТИВНЫХ ИГР ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ

Харин А.А., старший преподаватель, Удмуртский Государственный университет, Ижевск, Россия

Дятлова О.В., старший преподаватель, Удмуртский Государственный университет, Ижевск, Россия

Торхов А.С., старший преподаватель, Ижевская государственная медицинская академия, Ижевск, Россия

Аннотация. В игровых специализациях в вузах большую роль играет не только физическая, техническая и тактическая подготовленность, но и хорошее знание правил игры. В данной статье, рассматривается уровень знаний правил игры волейбол, баскетбол студентами 1 курса и применение системы MOODLE для повышения знаний правил игры.

Ключевые слова. Система MOODLE, уровень знаний правил игры волейбол, баскетбол, тестирование

В последнее время огромную роль в обучении студентов в вузе играет их физическая подготовка; на занятиях много времени отводится тому, чтобы улучшить техническую сторону физической подготовки обучающихся, особенно студентов, занимающихся игровыми видами спорта (волейбол, баскетбол). Безусловно, для каждого вида спорта необходимо знать правила игры. Но в последние годы из-за того, что в учебных планах заложено немного часов для изучения теоретического материала, отводимого на освоение правил времени оказывается недостаточно. Поэтому обучающимся приходится самостоятельно овладевать правилами игры по тем источникам, которые рекомендовал преподаватель, что однозначно можно назвать неэффективным способом изучения материала. Вследствие вышеозначенных факторов можно наблюдать большую разницу между теорией (то есть запасом сведений о правилах, порядке соревнований) и практикой (умениями и навыками студентов).

В качестве эксперимента было проведено входное тестирование студентов 1 курса специализаций волейбол, баскетбол (130 человек). Анкетирование было посвящено знанию учащимися правил игр. Результат тестирования, проведенного в начале 1 семестра, выявил, что всего 21,5% обучающихся знает теорию (правила, порядок соревнований) на оценку 5, 36,2% – на оценку 4, 42,3% – на оценку 3.

Параллельно был проведено тестирование на частоту использования студентами компьютерно-коммуникационной сети, в результате которого выяснилось, что практически все студенты пользуются интернетом с разной степенью интенсивности с различными целями: для общения в социальных сетях, для нахождения информации.

Принимая во внимание результаты опроса обучающихся, в целях улучшения показателей знаний по правилам проведения игр разработали

систему проверки знаний. Основой создания такого тестирования стала система MOODLE.

В системе электронного обучения был создан курс под названием «Правила игры в волейбол, баскетбол». В рамках курса был выделен обучающе-тестирующий модуль, который был поделен на два этапа. В качестве первого этапа обучающимся после регистрации на курсе предстояло пройти в тестовом режиме тест на знание правил игр. Тест содержал 30 вопросов. Типы вопросов были разные, что, несомненно, усложняло тест и требовало при его прохождении дополнительного внимания: с несколькими вариантами ответов, с выбором верно/не верно, предполагающие короткий текстовый ответ, а также некоторые другие виды. В случае, если обучающийся давал неверный ответ, студент получал возможность ознакомиться с комментариями преподавателя, в котором давались разъяснения по вопросу. Кроме того, учащиеся имели возможность коммуникации с преподавателем, ведущим дисциплину, и с другими студентами в общем чате или индивидуально.

После того как все желающие прошли входное тестирование, преподавателю предоставилась возможность провести анализ имеющихся у студентов знаний правил игры в волейбол, баскетбол и определить, какие вопросы, темы, понятия вызывают у обучающихся наибольшие трудности, и на практических занятиях заполнить эти пробелы.

Вторым этапом в конце первого семестра стал тест, который в итоговом режиме определил уровень знаний студентов по изучаемому предмету.

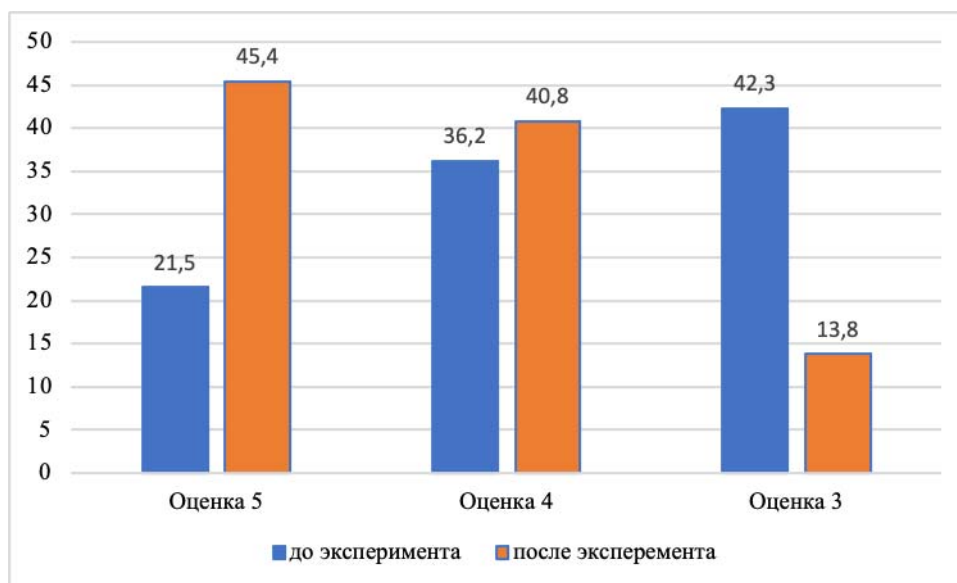


Рис. 1. Результаты анкетирования знаний правил спортивных игр волейбол, баскетбол до и после применения обучающе-тестового модуля в системе Moodle

Результаты повторного тестирования показали, что уровень знаний студентов по правилам спортивных игр волейбол, баскетбол повысился: 45,4% обучающихся выполнило тест на оценку 5, 40,8% – на оценку 4, 13,8% – на оценку 3 (рис. 1).

Анализ проведенной работы позволил сделать следующие выводы: число студентов, получивших за тест оценку 5, выросло на 23,8 % (с 21,5% до 45,4%), оценку 4 – на 4,6% (с 36,2% до 40,8%), число студентов, получивших за тест оценку 3, напротив, уменьшилось на 28,5% (с 42,3% до 13,8%). Полученные данные, безусловно, говорят о положительном опыте применения обучающе-тестирующего модуля системы MOODLE. В качестве плюсов использования данной системы следует выделить и то, что студенты воспринимают компьютерные тесты позитивнее, так как исключается человеческий фактор вследствие автоматической проверки результатов тестирования самой системой.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ В УЛГТУ. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

**Чернова Н.А., кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный технический
университет»**

Аннотация. В статье рассматривается организация физической культуры в период пандемии 2020 г. в УлГТУ. Ключевые слова. Физическая культура, коронавирус, студенты, преподаватели. Актуальность данной статьи обусловлена изменившимися условиями, с которыми педагогика не встречалась ранее. Это обучение ВУЗе в условиях пандемии.

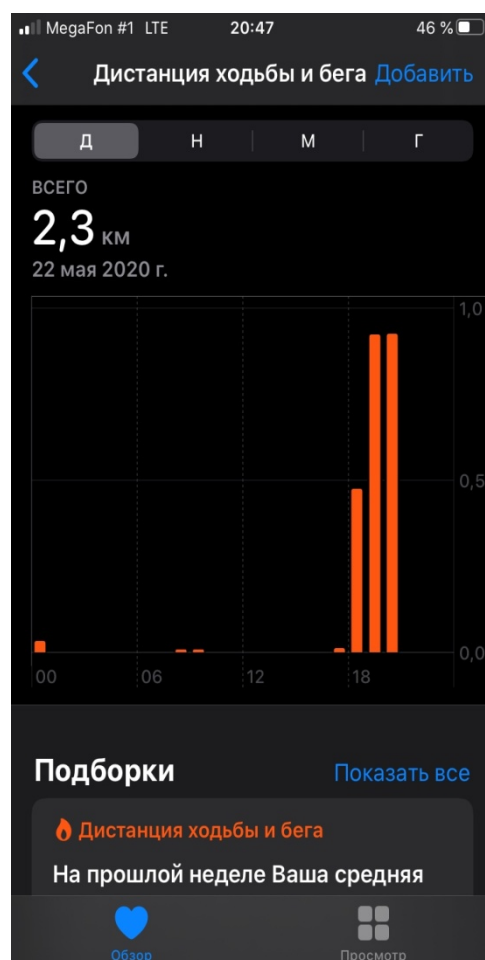
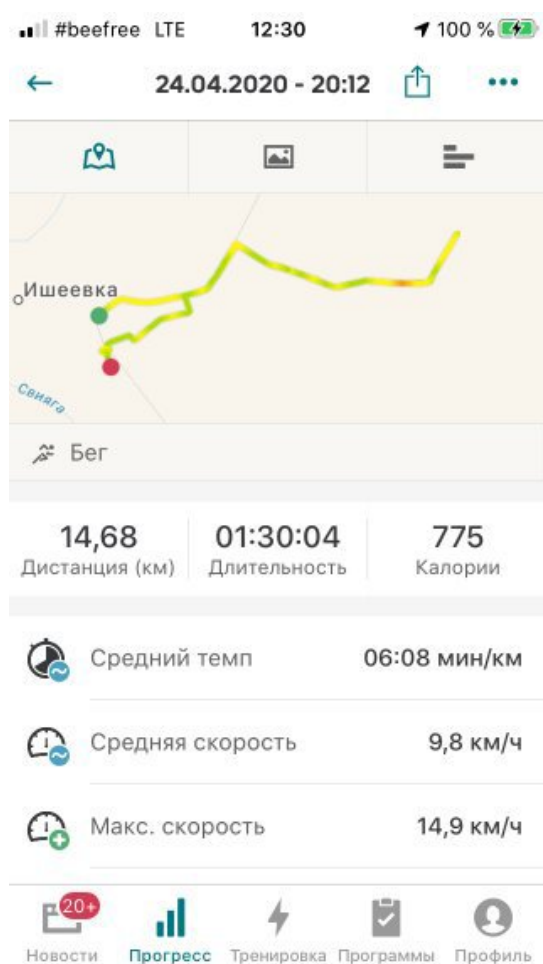
Коронавирус COVID-19 не смотря на предупреждения, которые поступали из ВОЗ и таких стран, в которых заболевание жителей произошло одним из первых, подкрался неожиданно и многие не были готовы к нему. Не смотря на то, что коронавирус человека впервые был выделен в 1965 году.[1] Режим самоизоляции был так же введен впервые, неожиданно, без предварительного объявления. По вероломности нападение коронавируса на человечество, можно сравнить с началом Великой Отечественной войны. Все знали, что он приближается, но все не хотели верить в масштабы заболевания. Подготовиться к приходу вируса было очень сложно, как морально, так и физически. Первый период самоизоляции растянулся на долгие три месяца и позволил многим сделать то, на что в обычном режиме жизни не хватало времени. В начале пандемии от большого количества свободного времени многие приступили к не свойственной им деятельности. Например, принялись изучать иностранные языки или посещать онлайн музеи т.д. Но чем больше

длилась самоизоляция, тем у большего количества людей возникала потребность в движениях.

Цель исследования: изучить процесс становления физической культуры в период пандемии в УлГТУ в смешанном режиме: традиционном и онлайн. Проанализировать выработанную систему обучения и ее влияние на организм студентов.

В период самоизоляции студенты УлГТУ обучались онлайн по всем предметам. У этой категории граждан физическая культура входит в обязательную программу обучения. Задания по данному предмету в начале режима самоизоляции состояли из теоретической подготовки и упражнений общей физической подготовки. Многие преподаватели физической культуры ограничились тем, что составляли перечень литературы в соответствии с рабочей программой и студенты отчитывались реферативно. Некоторые, снимали и выкладывали теоретический и мотивационный материал в YouTube и др. мессенджерах. Усиленное изучение теории физической культуры, конечно, некоторым образом повлияло на развитие личности студентов, но движения ничем не заменишь, особенно растущему организму. Затянувшийся период самоизоляции в итоге привел к тому, что, во-первых, понизился процент выполнения задания. Во-вторых, выполнение упражнений, контролировать, например, по амплитуде и дозировке не представлялось возможным. Вопрос контроля выполнения задания по физической культуре привел к поиску путей решения данной проблемы. Одним из вариантов контроля практического задания по физической подготовке — видеосъемка. Но в этом случае, выполнив и записав небольшой кусок видео, студент не всегда выполнял задание в правильной дозировке. Далее, после снятия ограничений стало возможным, заниматься физической культурой на свежем воздухе в парках. Возник вопрос, как организовать и контролировать самостоятельные занятия студентов в этом формате? Мы

начали изучать возможные варианты контроля выполнения практической составляющей, выяснилось, что это в принципе возможно. В помощь пришли такие компьютерные программы как: Strava и ей подобные. Они все достаточно доступны и позволяют использовать их путем скачивания в сети Интернет и привязаны к сотовому телефону или спортивным фитнес-часам. Подобные программы использовались в период подготовки к зачету. Студенты выполняли задание по двигательной активности и представляли преподавателям отчет в виде скриншотов. На них отражались и данные студентов, имя или фамилия. Так же средняя скорость, километраж, пульс. Рис.1, Рис.2.



В итоге: становление нового процесса обучения состоялось и некоторые задачи были решены. Но результаты исследования процесса обучения в новом формате и его влияния на организм студентов показали

определенные результаты. Если в начальном периоде выполнение упражнений в процентах выражалось в 70-75%, то в конечном значительно снизилось. В некоторых учебных группах до 50%. Как показал опрос после самоизоляции: 30-35% студентов ответственно выполняло комплексы упражнений. Некоторым помогали родители, осуществляя помощь в выполнении и контроль. Далее 30-35% выполняли не всегда, но старались к концу семестра все задание реализовать. И 25-30% студентов не выполняли задание, но в отчете указывали, что выполнили.

Для выяснения эффективности нового формата занятий физической культурой, мы провели сравнение контрольных нормативов 2018 и 2020 годов (осень). Было обработано 1000 нормативов. В результате мы получили: осенью 2018 в контрольные нормативы в беге на 100 метров не уложившихся было: от общего числа среди девушек -50%, юношей -34%. В контрольные нормативы кросса (2000м, 3000м) не уложившихся было: от общего числа среди девушек -52%, юношей -67%.

То в 2020 году в беге на 100 метров не уложившихся было: от общего числа среди девушек -50,5%, среди юношей -33%. В контрольные нормативы кросса среди девушек не уложились - 49%, среди юношей-75%.

Процесс становления физической культуры в смешанном режиме, в традиционном и онлайн — состоялся. И вновь выработанная система занятий физической культурой студентов УлГТУ, позволила заменить традиционную форму обучения, а применение гаджетов осуществлять контроль выполнения задания по физической культуре. По анализу контрольных нормативов мы видим, что показатели не снизились или снизились не значительно. И что выработанная система достаточно эффективна.

Заключение: вновь созданная, апробированная в смешанных условиях физическая культура некоторым образом позволила заменить традиционную. Использование и доступность гаджетов облегчило этот

переход. Но возникли проблемы: не у всех студентов оказался быстродействующий интернет, и не все студенты смогли самостоятельно заставить себя заниматься физической культурой. Это и было главной проблемой организации процесса обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Коронавирусы / Горбаленя А. Е. // Конго — Крещение [Электронный ресурс]. — 2010. — С. 352. — (Большая российская энциклопедия : [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов ; 2004—2017, т. 15). — ISBN 978-5-85270-346-0.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аладьева Н. В., Василюк А. А. 3

ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ

СПОРТЕ

Беляев И. С., Курдюкова С. В., Шутова Е. Н. 9

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ «ТАБАТА» В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВКАХ ДЕВУШЕК 18-25 ЛЕТ

Бывшева Д. В., Аракелян Д. Г. 16

РЕАЛИЗАЦИЯ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДИ ТРЕНЕРОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И АДАПТИВНОМУ СПОРТУ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Васильев В. А., Ретюнских М. Е. 25

МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

Давиденко И. А., Болотин А.Э., Радин Д.В., Стафеев А.И. 31

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СПОРТЕ

Захарова В.В., Тогунов Ю.А. 39

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Захарова В.В., Тогунов Ю.А. 42

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Захарова В.В., Исаева А.С. 46

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЕРВОКУРСНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ Захарова В.В., Рябов Д.А.	49
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ Захарова В.В., Захаров В.П., Литвинова К.Д.	53
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В США Захарова В.В., Шигапова А.Л.	57
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ Захарова В.В., Лукачер С.Д.	59
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА Криворутченко А.Р.	62
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ СИНХРОНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ Кондыков А. В., Переверзева И.В., Селькин Ф. Е.	66
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ Максименко Е. С.	74
НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ И ДАННЫХ ЭЛЕКТРОПУНКТУРНОЙ ДИАГНОСТИКИ СТУДЕНТОВ Пермяков И.А.	79
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Присяк К.Н.	83

РАНГОВАЯ СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СИНХРОНИЗАЦИИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	
Романов М.И., А. И. Нечаев, В.Н. Буянов, А. А. Козлов	88
МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	
Рыжкина Л.А.	95
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОНЛАЙН-СЕРВИСА GOOGLE FORMS И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ	
Сабирзянова А. В.	101
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ	
Г.В. Савицкая	106
АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОВЗ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	
А.А. Скиба	110
СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ МАРАФОНЦЕВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕТАБОЛИЗМА	
Тихонов Ю. В., Чернышева А. В., С.С. Клименко	115
ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МГУ ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА ЗА 30-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (1989-2019 гг.)	
Уваров В. А., Булавина Т. А.	121

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СОВМЕЩЕНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ М.А. Удалова, А.Э. Болотин, И.В. Быстрова, И.В. Данилова	132
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ Харин А.А., Братчикова И.В., Дятлова О.В.	137
ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ПРАВИЛ СПОРТИВНЫХ ИГР ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ Харин А.А., Дятлова О.В., Торхов А.С.....	142
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ В УЛГТУ. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ Чернова Н.А.	146

Научное издание

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

XVIII Всероссийская научно-практическая конференция
(Россия, г. Ульяновск, 18 июня 2021 года)

Сборник научных трудов

Ответственная за выпуск – Л.А. Рыжкина

ЛР № 020640 от 22.10.97

Подписано в печать 28.06.2021. Формат 60x84/16.

Усл. печ. л. 9,07. Тираж 35 экз. Заказ 352. ЭИ № 1571.

Ульяновский государственный технический университет
432027, Ульяновск, ул. Северный Венец, 32.
ИПК «Венец» УлГТУ, 432027, Ульяновск, ул. Северный Венец, 32.