



# **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Сборник тезисов  
Международной студенческой научно-практической  
конференции

17 февраля 2022 г.

Луганск  
2022

УДК 378.016:796.01(072)

ББК 75р3

А72

**Рецензенты:**

- Ротерс Т.Т.** – врио проректора по научно-педагогической работе Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет», доктор педагогических наук, профессор;
- Тананакина Т.П.** – заведующий кафедрой физиологии Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки», доктор медицинских наук, профессор;
- Бугера Т.Н.** – доцент кафедры психологии и конфликтологии Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», кандидат педагогических наук, доцент.

**А72**

**Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры** : сб. тезисов Межд. студ. науч.-практ. конф. (17 февраля 2022 г.) / под общ. ред. доцента Н.А. Павловой; ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» – Луганск : Книта, 2022. – 464 с.

В сборнике тезисов Международной студенческой научно-практической конференции представлены материалы исследований студентов по научным направлениям, связанным с актуальными проблемами физического воспитания дошкольных и общеобразовательных организациях в современных условиях; теоретико-практическими аспектами физического воспитания в учреждениях дополнительного образования; проблемами и перспективами развития физической культурой студенческой молодежи в современных условиях; состоянием и путями развития студенческого спорта в современных условиях; спортивными играми и единоборствами; историей становления и развития спорта на Луганщине; современным состоянием и перспективами развития оздоровительной и адаптивной физической культуры, адаптивного спорта; здоровьем детей, подростков и учащейся молодежи в современных условиях.

Данный сборник предназначен студентам, магистрантам и всем заинтересованным специалистам в области физической культуры проблемами физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

УДК 378.016:796.01(072)

ББК 75р3

*Рекомендовано Научной комиссией  
Луганского государственного педагогического университета  
(протокол № 8 от 13.04.2022 г.)*

© Коллектив авторов

© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНЫХ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Дородний Д.С. Особенности организации и проведения уроков физической культуры со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе.....	8
Журба Д.Э. Влияние средств оздоровительной физической культуры на физическое развитие детей дошкольного возраста.....	11
Кривов Н.В. Методические основы организации занятий по волейболу со школьниками 13–14 лет.....	16
Марженин С.В. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств учащихся 7-х классов в процессе физического воспитания.....	19
Нихасенко Ю.В. Методические особенности физической и технической подготовки старшеклассников, занимающихся боксом.....	23
Параскеев Б.М. Методика развития физических качеств школьников 13–14 лет, занимающихся бадминтоном.....	27
Полтораков В.В. Методические особенности организации и проведения внеклассных занятий по тхэквондо с учащимися старшего школьного возраста.....	31
Садовникова Т.А. Основы методики проведения фитнес-тренировок с учащимися старшего школьного возраста.....	34
Сергиенко В.М. Методика развития выносливости учащихся 5-х классов в процессе занятий тайским боксом.....	37
Черноволова Ю.А. Актуальные проблемы физического воспитания дошкольных и общеобразовательных организаций в современных условиях.....	41
Худовец С.В. Сюжетные физкультурные занятия как средство формирования двигательной активности детей дошкольного возраста.....	45

### 2. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Антонов В.С. Методические особенности физической и технической подготовки старшеклассников, занимающихся боксом.....	50
Васильев С.Ф. Особенности методики развития физических качеств.....	54
Гришунова М.В. Особенности методики организации и проведения уроков гимнастики с учащимися младшего школьного возраста.....	58
Соколов А.А. Особенности формирования двигательных умений.....	61
Швецов В. Особенности формирования скоростно-силовых качеств при обучении индивидуальным и групповым действиям баскетболиста.....	65

### 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

<b>Бабичев В.Б.</b> Развитие силы в армрестлинге.....	71
<b>Бабич З.В.</b> Армрестлинг и его роль в физическом воспитании студенческой молодежи..	75
<b>Баглай Е.О.</b> Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни молодежи.	78
<b>Белун В.О.</b> Самостоятельные занятия студентов физической культурой как один из компонентов здорового образа жизни.....	82
<b>Бодань Е.В.</b> Особенности развития координации движений у детей младшего школьного возраста.....	88
<b>Булавкин В.Е.</b> Охрана здоровья студенческой молодежи в современных условиях..	91
<b>Бухтияров С.И.</b> Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в образовательных организациях среднего профессионального образования луганской народной республики.....	97
<b>Валуева Е.О.</b> Физическая подготовка студентов высшего учебного заведения средствами оздоровительной силовой тренировки.....	105
<b>Гловацкая В.В.</b> Актуальные проблемы формирования физической культуры студентов.....	109
<b>Дворниченко А.Б.</b> Методика развития гибкости учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	114
<b>Дух А.В.</b> Методика обучения техники тайского бокса учащихся младшего возраста, во время внеклассной работы в школе.....	117
<b>Ерошенко Д.Ю.</b> Развитие физической культуры среди современной студенческой молодежи.....	121
<b>Задорожный С.А.</b> Физическая культура как средство подготовки к профессиональной деятельности в современных условиях.....	127
<b>Злобина В.А.</b> Организация домашних заданий по физической культуре студентов среднего профессионального образования.....	132
<b>Иванова С.В.</b> Воспитание духовно-нравственных качеств у армрестлеров.....	137
<b>Клищевская Е.А.</b> Спортивная жизнь современной молодежи в условиях сложной эпидемиологической ситуации.....	139
<b>Кривец Е.Г.</b> Влияние физической культуры на становление личности студента в высших образовательных организациях.....	144
<b>Кузмич Д.А.</b> Значение армрестлинга как вида единоборства в становлении физического развития.....	150
<b>Кукушкина Д.М.</b> Физическая культура как способ формирования здорового образа жизни современных студентов.....	155
<b>Кучеренко Д.С.</b> Влияние аэробных нагрузок на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов 17–21 лет при занятиях фитнесом.....	159
<b>Опирай Ю.Ю.</b> Повышение двигательной активности студентов – первый шаг к занятиям спортом.....	163
<b>Погибельская Ю.В., Савельева А.А.</b> Современные тенденции использования физической культуры студентами.....	168
<b>Сафронов А.В.</b> Развитие быстроты в армрестлинге.....	173

<b>Тарасова А.И.</b> Социальные функции физического воспитания в образовательных учреждениях высшего образования.....	176
<b>Холошная А.Э.</b> Стимулирование интереса студенческой молодежи к здоровому образу жизни средствами инновационных образовательных технологий.....	181
<b>Чеботарёв З.В.</b> Укрепление здоровья студенческой молодежи в период пандемии.....	187
<b>Шалагин И.А.</b> Функции рейтинговой системы педагогического контроля и оценивания успеваемости будущих учителей физической культуры.....	191
<b>Шаманский Б.С.</b> Формирование и развитие навыков в армрестлинге.....	194
<b>Шмуракова А.</b> Экономические отношения в области спорте в ДНР.....	197

#### **4. СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

<b>Гладкая А.Р.</b> Использование игровых технологий при обучении плаванию детей дошкольного возраста.....	203
<b>Гнездилов А.С.</b> Особенности применения силовых упражнений в физической подготовке школьников.....	209
<b>Домрин В.С.</b> Легкая атлетика в системе физического воспитания студенческой молодежи.....	214
<b>Иванов И.С., Руденко А.С.</b> Ключевые проблемы физического воспитания детей.....	219
<b>Кривец Е.Г.</b> Проблемы студенческого массового спорта в Донецкой Народной Республике.....	223
<b>Кривобок М.И.</b> Развитие студенческого спорта в современных условиях.....	227
<b>Лесников Б.В.</b> Питание, как главный фактор восстановления работоспособности спортсменов.....	232
<b>Майорова А.И.</b> Повышение уровня здоровья детей средствами художественной гимнастики.....	238
<b>Овсиенко И.А.</b> Актуальные проблемы развития конного спорта в Донецкой Народной Республике.....	241
<b>Овсиенко И.А.</b> Особенности технической подготовки спортсменов в конном спорте.....	246
<b>Пальчук А.В., Пальчук В.В.</b> Современные виды прыжков в воду.....	252
<b>Руденко Н.С.</b> Методологические подходы к обучению прыгунов в воду.....	257
<b>Терновая К.Ю., Маназаров И.Ш.</b> Продвижение здорового образа жизни и спорта с помощью современных информационных технологий.....	261

#### **5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА**

<b>Бондаренко Д.В.</b> Особенности построения учебно-тренировочного процесса в футболе.....	265
<b>Волошко В.В.</b> Педагогические условия, необходимые для повышения эффективности управления скоростно-силовой подготовкой, девушек, занимающихся футболом.....	271
<b>Габуния М.С.</b> Динамика физического развития юных волейболистов 10-12 лет в годичном цикле подготовки.....	275

<b>Гречкин А.В.</b> Развитие скоростно-силовых качеств футболистов на этапе начальной спортивной специализации.....	280
<b>Колмыкова А.В.</b> Особенности скоростно-силовой выносливости тхэквондистов.....	285
<b>Кучеренко М.А.</b> Организация и проведение тренировочного процесса с занимающимися баскетболом.....	289
<b>Лихолит К.А.</b> Методика скоростно-силовой подготовки футболистов.....	292
<b>Москаленко С.И.</b> Методические аспекты построения учебно-тренировочного процесса в баскетболе.....	296
<b>Радченко Я.Ю.</b> Методические особенности развития двигательных качеств у подростков на занятиях футболом.....	300
<b>Ручко И.А.</b> Тайский бокс: от истоков к современности.....	305
<b>Химченко Д.А.</b> Спортивные игры.....	310
<b>Хлякин В.В.</b> Теоретико-методические особенности применения изометрического метода силовой подготовки юных спортсменов, специализирующихся в тайском боксе, на этапе начальной спортивной подготовки.....	315

## **6. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТА НА ЛУГАНЩИНЕ**

<b>Дроздов С.С.</b> История развития фехтования в добровольных спортивных обществах на луганщине.....	319
<b>Лапухина А.С.</b> Анализ высших достижений спортсменов Луганской области и их место в мировом спорте.....	322

## **7. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА**

<b>Акаева А.А.</b> Утренняя гимнастика как средство оздоровления обучающейся молодежи.....	327
<b>Богодуч А.С.</b> Роль средств АФК для увеличения двигательной активности у учащихся с инвалидностью по зрению.....	331
<b>Богодуч А.С.</b> Применение средств АФК для увеличения двигательной активности у учащихся с инвалидностью по зрению.....	335
<b>Вакуленко А.А.</b> Методика формирования физической работоспособности студентов с особыми образовательными потребностями.....	340
<b>Гусарь Д.Д.</b> Оценка взаимосвязи концентрации внимания и статической координации у детей младшего школьного возраста с миопией.....	344
<b>Дяченко О.А.</b> Пауэрлифтинг как средство укрепления организма у студентов.....	349
<b>Зорина В.В.</b> Сколиоз и пути профилактики.....	353
<b>Исаенко Е.В.</b> Принципы проведения педагогического эксперимента при оценке эффективности комплекса ЛГ у студенческой молодежи с НЦД.....	358
<b>Козлова В.С.</b> Клиника– физиологическая характеристика протекания беременности.....	364
<b>Пивнев Е.Ю.</b> Оценка применения ЛФК при коррекции плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.....	368

<b>Попова А.А.</b> Особенности организации занятий физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе.....	375
<b>Солнышкина Н.П.</b> Результаты применения физической реабилитации у детей младшего школьного возраста с нарушением осанки.....	377
<b>Старкова О.Н.</b> Факторы избыточного веса у женщины среднего возраста.....	383
<b>Цуркан Е.А.</b> Особенности проявления миопии средней степени у детей младшего школьного возраста.....	387
<b>Шилов В.А.</b> Клинические проявления ювенильного остеохондроза и применение мас сажа.....	393
<b>Языкова Ю.А.</b> Перспективы применения техники бобат у постинсультных больных.....	398
<b>Ярченко А.В.</b> Физическое развитие студентов с нарушением двигательных функций.....	404

## **8. ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

<b>Васильева В.М.</b> Коррекция физического здоровья детей младшего школьного возраста со сколиозом средствами лечебной физической культуры.....	410
<b>Воробей Е.А.</b> Основные принципы здорового образа жизни.....	415
<b>Михайловский В.Р.</b> Здоровье студенческой молодежи и его зависимость от образа жизни.....	420
<b>Селькин И.Д.</b> Здоровье подрастающего поколения в современных условиях.....	425
<b>Цыба А.С.</b> Путь к здоровью длиною в 10000 шагов.....	430
<b>Шапошников Ю.Р., Кравец В.Ю.</b> О спорт, ты – жизнь!.....	436
<b>Эзерин Н.Д.</b> Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся колледжа.....	441
<b>Энгельс В.В.</b> Современный ценностный потенциал и значение спорта в жизни студенческой молодежи.....	447
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....</b>	453

# **1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНЫХ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Дородний Денис Сергеевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Александр Васильевич Зюзюков

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ, ОТНЕСЁННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

*Аннотация. В статье исследуются основы организации и проведения занятий физической культурой со школьниками с ослабленным здоровьем.*

*Ключевые слова: здоровье, нагрузка, критерий, методика, физическое воспитание.*

Известно, что программы по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в своих целях и задачах должны соотноситься с государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению ориентироваться на медицинские показатели здоровья школьников. Для детей с ослабленным здоровьем, в большинстве случаев, активная двигательная деятельность недоступна, поэтому возникает дефицит в удовлетворении данной потребности [1; 3]. Физическая культура, как одна из частей общей культуры человека, связана с комплексом научных дисциплин. И при глубоком изучении теории и методики физической культуры выявляются закономерности формирования двигательных навыков, особенности построения движения и

развития психофизических качеств: позволяет методически правильно построить процесс обучения и воспитания. Для оценки здоровья детей и подростков, в соответствии с существующими представлениями, используются следующие критерии: наличие или отсутствие отклонений здоровья в дошкольном или школьном возрасте; уровень физического развития, степень его гармоничности, соответствие биологического возраста календарному; уровень физической подготовленности; нервно-психическое развитие ребенка; уровень функционирования основных систем организма; степень сопротивляемости и устойчивости организма к болезням; наличие или отсутствие хронических заболеваний; адаптация (приспособление) к меняющимся внешним условиям.

Выявленные критерии позволяют установить не только состояние здоровья детей, но и установить высокую зависимость между физической работоспособностью организма и уровнем его физического здоровья. При всех хронических заболеваниях имеются общие закономерности как результат ограничения физической активности при стойком нарушении здоровья. Адаптивная физкультура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц, с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержке здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество [3].

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных групп. Чтобы построить педагогический процесс, определить дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности,

необходимо знать состояние здоровья, физические, психические личностные особенности детей с нарушением в развитии, т.к. характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены, не только на преодоление, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических особенностей и нравственных качеств. Коррекционно-развивающее направление адаптивной физической культуры имеет широкий диапазон решения педагогических задач, которые условно можно объединить в следующие группы: коррекция основных движений; коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физического развития; коррекция и профилактика соматических нарушений; профилактика, коррекция и развитие психических способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка. Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма. Наиболее типичным для детей с ограниченными возможностями являются комплексные уроки, включающие в себя элементы обучения, развития, коррекции, профилактики. Чем больше комплекс физических упражнений, методов, различных форм организации занятий, тем эффективнее процесс физического воспитания, часто и длительно болеющих детей [1; 2].

Большинство ослабленных детей ведут малоподвижный образ жизни, нормальный двигательный режим для них может на первых порах явиться сильным раздражителем. Поэтому перед учителем и врачом стоит задача: подбирать индивидуальный двигательный режим и убеждать каждого школьника, что только прилежными и систематическими занятиями физкультурой можно избавиться от своего недуга. Это поможет добиться положительной

мотивации, активности, воспитания силы воли, необходимой для преодоления трудностей, связанных с возрастающими запросами к организму, а в итоге – максимального оздоровительного эффекта. Только систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, нарастающая тренированность, адекватная детским функциональным возможностям, в итоге могут обеспечить адаптацию организма к нагрузкам и привести к ликвидации возникших в результате заболевания общих и местных нарушений.

Список литературы:

1. Аухадеев Э.И., Галлеев С.С., Сафин М.Р. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: методическое пособие / Э.И. Аухадеев, С.С. Галлеев, М.Р. Сафин. – М.: Высшая школа, 1986. – 152 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – М., 2008. – 176 с.
3. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей / М.Я. Студеникин. – М. : Медицина, 1982. – 98 с.

Журба Дарья Эдуардовна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Елена Виталиевна Богданова

## **ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация. В данной статье актуализируется значимость оздоровительной физической культуры и спорта для детей дошкольного возраста. Анализируются различные средства и формы оздоровительной физической культуры детей дошкольного возраста. Раскрываются проблемы и перспективы учащихся.*

*Ключевые слова: физическое развитие, дошкольный возраст, физкультурно-оздоровительная направленность, оздоровительная физическая культура.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность – это важнейшая составляющая образа жизни, это и мероприятия, которые осуществляются субъектами сферы физической культуры и спорта, в нашем варианте это дети дошкольного возраста.

В современных условиях совершенствования системы физического воспитания актуальными выступают вопросы повышения уровня физической подготовленности детей как школьного, так и дошкольного возраста. В законе Луганской Народной Республики «Об образовании» от 30.09.2016 № 128-П (статья 65) отмечается, что дошкольное общее образование направлено на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей, положительной мотивации и умений в учебной деятельности.

Цель исследования теоретическое обоснование средств, форм и методов оздоровительной физической культуры на физическое развитие детей дошкольного возраста.

В результате проведения научного исследования было установлено, что процесс физического воспитания детей дошкольного возраста тесно связан с укреплением физического здоровья детей, формированием интереса к ведению здорового образа жизни, где одно из центральных мест занимают физические упражнения [5]. При этом необходимо учитывать, что на сегодняшний момент определены различные несоответствия между реальными и прогрессивно растущими потребностями современного общества, и одной из этих потребностей является именно здоровье детей, так как одна из проблем проявляется именно в увеличении детей как школьного, так и дошкольного возраста с ослабленным здоровьем или же с различными психосоматическими заболеваниями.

В настоящее время физкультурно-оздоровительная деятельность ассоциируется с физкультурно-оздоровительными

методиками и технологиями. Доминирует понятие «здоровье берегающих технологии», которое объединяет в себе все направления деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся [1].

Под здоровье берегающими технологиями ученые предлагают понимать:

- благоприятные условия обучения учащихся (отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований, методик обучения и воспитания);

- оптимальную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими нормами);

- полноценный и рационально организованный двигательный режим.

Для реализации цели развития физических качеств детей дошкольного возраста мы взяли изучение развития гибкости.

Исследование проводилось на базе детского сада г. Луганск в период преддипломной педагогической практики. В исследовании принимали участие дети старшей группы ДОО: экспериментальная группа – 10 человек и контрольная – 10 человек. Подбор испытуемых проводился по данным врачебного обследования. Дети контрольной группы занимались по общепринятой методике физического воспитания ДОО. А экспериментальной – по разработанной методике развития гибкости и формирования правильной осанки.

Для получения достоверных результатов о наличии уровня гибкости использовались два метода определения гибкости: наклон вперед из положения, стоя и наклон вперед из положения сидя [4]. Анализируя полученные результаты мы увидели, что полученные результаты показателей гибкости у детей экспериментальной группы выше, чем у детей контрольной группы.

Исходя из рекомендаций авторов – Барчуков И.С., Бродская С.Л., Буцинская П.П. показал, что дети дошкольного возраста предпочитают осваивать современные физкультурно-

оздоровительные программы. Так как дети в этом возрасте воспринимают окружающую действительность, языком звуков, красок, эмоций, при этом они мыслят целостно. Поэтому для детей дошкольного возраста, современные технологии обеспечивают современной информацией относительно здоровья, увеличивают энергозатраты организма и являются более интересными и доступными [2].

Это является важнейшей теоретическо-методологической и содержательной-организационной составляющей целенаправленного диалога как руководителей физической культуры, так и воспитателей дошкольного образовательного учреждения области физической культуры.

Так же, нами было установлено, что в современной системе образования в области физической культуры реализуются программы, технологии и методики, направленные на снижение уровня заболеваемости, повышение физиологических и психических функций организма ребенка, мотивов достичь оптимального уровня здоровья, физического развития, разностороннего развития двигательных способностей.

Поэтому необходимо, чтобы двигательная деятельность ребенка дошкольного возраста занимала в режиме дня до 50% ежедневного бюджета времени, при этом на основе анализа различных литературных источников мы можем заключить, что это не всегда обосновано. Так как программы, которые на сегодняшний момент времени реализуются в дошкольных образовательных учреждениях отводят целенаправленной двигательной активности не более 20% общего времени дневного пребывания ребенка в дошкольных учреждениях, что вряд ли может быть достаточным для решения оздоровительных задач.

В качестве вывода отмечаем, что влияние средств оздоровительной физической культуры на развитие детей дошкольного возраста важное значение имеет создание педагогических условий, которые направлены на формирование мотивации к различным формам, средствам и методам занятий

оздоровительной физической культурой [3]. Деятельность оздоровительной физической культуры детей дошкольного возраста может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемая часть всего воспитательного процесса дошкольников. Все вышеизложенное в совокупности не только развивает личность в целом, а формирует ценностное отношение дошкольников к собственному здоровью и, следовательно, является основой дальнейшего эффективного развития общества.

Здоровый ребенок есть эталон и практически достигаемая норма детского развития – таково кредо этой педагогики оздоровления.

#### Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров, Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Академия, 2019. – 528 с.
2. Бродская С.Л.: Возрастная психология в вопросах и ответах / С.Л. Бродская. – М.: КНОРУС. – 2016. – 254 с.
3. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П. Буцинская. – М: Новость. – 2018. – 175 с.
4. Детство [Текст]: примерная общеобразовательная программа / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, М.В. Крулихт, Н.А. Ноткина в соответствии с ФГОС. – СПб.: Детство-Пресс, 2014. – 207 с.
5. От рождения до школы [Текст]: примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева в соответствии с ФГОС. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 236 с.

Кривов Никита Валерьевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ СО ШКОЛЬНИКАМИ 13–14 ЛЕТ**

*Аннотация. В статье исследуются основы занятий волейболом в процессе физического воспитания учащихся основной школы.*

*Ключевые слова: волейбол, физическая культура, методика, двигательное умение.*

Волейбол – одна из спортивных игр, изучаемых в школах. Основу прочно сформированных умений и навыков составляет мотивационно-интеллектуальная сфера, где важную роль играют интерес к предмету изучения и знание его основ. Как показали наблюдения, преимущественно раздельное обучение технических элементов, а также традиционная форма организации учащихся (выполнение упражнений, стоя боком к сетке; в парах), не способствуют прочности формирования технико-тактических навыков [1; 2]. Возникает необходимость нестандартного подхода в изложении программного материала по спортивным играм.

Цель статьи – теоретически обосновать психолого-педагогические основы спортивной подготовки учащихся 13–14 лет средствами волейбола. Для того чтобы стать волейболистом, необходимо овладеть соответствующими двигательными навыками. К 12–14 годам двигательное развитие детей достигает высокого уровня. В этом возрасте должна закладываться основа техники движений, которая позже будет совершенствоваться, шлифоваться, обрастать новыми качествами, характеризующими мастерство [2]. В возрасте 13–14 лет ярче проявляются черты индивидуальных особенностей детей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности. Это вызывает необходимость с самых начальных этапов обучения детей движениям широко использовать индивидуальный подход к ним. Таким образом, с самого начала

спортивной подготовки юных волейболистов разносторонняя физическая подготовка должна развёртываться вокруг двигательных навыков. Благоприятное воздействие оказывает разносторонняя тренировка, построенная с учётом взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками [3; 4]. Волейболист должен обладать способностью к изменению движений, к включению новых двигательных актов, позволяющих правильно решать возникающие перед ним задачи. В обучении юных волейболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения. Следовательно, в процессе обучения технике и совершенствования надо помнить, что двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспособляющимися к изменяющимся условиям игры.

Уровень физического развития и двигательных качеств позволяет (при соблюдении определенных методических правил) успешно овладеть рациональной техникой волейбола. У детей 13 – 14 лет имеются благоприятные физиологические условия для деятельности организма благодаря гармоничности в развитии внутренних органов по сравнению с последующим периодом – периодом полового созревания. Отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке занимающихся: уровню их физических и навыков игры.

В системе дополнительного образования спортивные игры представлены достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, детско-юношеских клубах физической подготовки, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха и т.п. Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования: в

учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол [2].

Говоря о спортивной подготовке волейболистов в условиях школы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе.

В современных научных исследованиях освещен опыт организации занятий по волейболу спортивной направленности, однако оздоровительное и образовательное влияние этого вида двигательной деятельности остается недостаточно исследованными. В то же время создание школьных секций по волейболу может решить ряд как личных, так и общественно необходимых задач. В связи с этим, существует необходимость обоснования и разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения учащихся среднего школьного возраста общеобразовательных школ к систематическим занятиям волейболом. Уроки физической культуры с элементами волейбола, а так же внеклассные секционные занятия, несомненно, позволят повысить уровень сформированности прикладных и спортивных двигательных умений и навыков, а также уровень развития двигательных качеств школьников.

#### Список литературы

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 157 с.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, А.В. Кунянский. – М.: 1999. – 145 с.

Марженян Светлана Владимировна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ**

*Аннотация. Статья раскрывает вопросы, связанные с развитием скоростно-силовых качеств учащихся 7 классов на уроках физической культуры в школе. Описаны средства и методы развития скоростно-силовых качеств учащихся 7 классов в наиболее благоприятные для этого периоды.*

*Ключевые слова: скоростно-силовые качества, физическое воспитание, учащиеся, средства, методы.*

Школьный возраст является этапом, в котором интенсивно формируются физические качества, совершенствуются двигательные умения и навыки, повышаются функциональные возможности организма. Одной из основных задач физического воспитания в школе является повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся. Именно в школьном возрасте формируются и закладываются основы будущих функциональных возможностей организма. Высокий уровень развития физических качеств не только обеспечивает успешную работу учащихся, достижение высоких спортивных результатов, но и положительно влияет на развитие всех систем организма.

Важное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено развитию скоростно-силовых качеств, так как высокий уровень развития данного качества во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов [5].

С помощью физических упражнений скоростно-силовой направленности можно повысить упругость мускулатуры, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жировой ткани, укрепить и усилить соединительные и опорные ткани, улучшить осанку, фигуру, а

также улучшить уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость [2].

Работая в школе и анализируя предложенные школьные программы по физическому воспитанию, можно отметить, что они не всегда предусматривают чувствительные периоды развития физических качеств, что не дает возможности для их быстрого и эффективного развития. Это обстоятельство позволяет нам сделать вывод, что научно-методических обоснований для решения данной проблемы не очень много. Поэтому тема нашего исследования актуальна для проведения теоретического и практического исследования.

Авторы В.М. Зациорский, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов и др. [1; 2; 3; 5] утверждают, что, под скоростно-силовыми качествами в теории и методике физического воспитания понимается способность проявлять двигательные действия со значительными усилиями в короткие периоды времени.

Для развития скоростно-силовых качеств часто используют упражнения прыжкового характера. В их основе лежит особенное по специфике выполнения двигательных действий свойство двигательной функции организма. Это свойство формируется под воздействием различных средств. Из применяемого арсенала средств, направленных на повышение уровня развития скоростно-силовых качеств (в частности прыгучести), эффективными упражнениями являются прыжки на скакалке, спрыгивание с высоты 30–40 см с последующим выпрыгиванием вверх или вперед, напрыгивание и перепрыгивание через предмет (скамью, тумбу) [4].

Развивающее воздействие прыжковых упражнений на компоненты скоростно-силовой подготовки оказывают однократные прыжки и много повторные «длинные». Применение соответствующих упражнений для развития прыгучести, улучшение ее показателей происходит при одновременном воздействии на силу и на скорость. Менее эффективными

средствами для развития скоростно-силовых качеств являются специальные двигательные действия, выполняемые с внешними отягощениями: утяжеленные пояса, утяжеленные приспособления для рук и ног.

Основными средствами развития скоростно-силовых качеств учащихся 7 классов являются физические упражнения с различной нагрузкой и предметами (с собственным весом тела, с весом партнера, со скакалкой, штангой, гирями, гантелями, набивными мячами, эспандерами). При применении тренажеров и технических средств, для развития скоростно-силовых качеств, следует учитывать два важных условия: постепенное повышение нагрузки и соответствие физической подготовленности учащихся.

Для повышения уровня скоростно-силовых качеств учащихся 7 классов можно применять физические упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью мышечных сокращений, где проявляемые силовые и скоростные качества, осуществляются за самый короткий отрезок времени [3].

В учебных программах по физическому воспитанию для развития скоростно-силовых качеств рекомендованы такие упражнения, как: различные прыжки, метательные упражнения, быстрые подъемы небольших весов спортивных снарядов, разнообразные движения с утяжелителями и др. Упражнения скоростного характера из спортивных и подвижных игр, единоборств, совершаемых за короткое время и с высокой интенсивностью (выпрыгивание, отжимание, ускорение) [5].

Все упражнения скоростно-силового характера необходимо выполнять в начале основной части урока. При развитии скоростно-силовых качеств учителю приходится решать, как общие, так и частные задачи, определение которых осуществляется на основе компонентов, характеризующих качество управления различными видами двигательных действий.

Существуют методические правила для развития скоростно-силовых качеств: упражнения должны быть достаточно освоены занимающимися; скорость выполнения упражнения

максимальная; время выполнения 20–30 секунд; количество повторений до тех пор, пока не снизится скорость очередного повторения упражнения; интервалы отдыха между повторениями до полного восстановления; характер отдыха – активный.

Таким образом, анализируя научно-методическую литературу по проблеме исследования, нами был сделан вывод, что скоростно-силовые качества учащихся 7 классов развиваются за счет специальных физических упражнений, в частности из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, с отягощениями и с воздействием внешней среды. Данный школьный возраст является сенситивным для развития скоростно-силовых качеств посредством специально организованной деятельности. Не вызывает сомнения целесообразность применения скоростно-силовых упражнений на уроках физической культуры в школе, что мы и планируем, в дальнейшем, подтвердить результатами педагогического эксперимента.

#### Список литературы

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М., 2009. – 199 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М., 2007. – 464 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев / 3-е изд., перераб. и доп. М., 2008. – 544 с.
4. Мехнин Ю.В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств / Ю.В. Мехнин // Теория и практика физической культуры. – 2006. № 8. – С. 25–27.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов / 11-е изд., стер. – М., 2013. – 480 с.

Нихаенко Юлия Владимировна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Валентина Николаевна Завадич

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ**

*Аннотация. В статье исследуются теоретико-методические основы развития двигательных качеств юных боксеров.*

*Ключевые слова: нагрузка, бокс, двигательные качества, двигательное умение.*

Общепринятой является необходимость в процессе всесторонней подготовки спортсменов отводить значительное место физической подготовке, которая направлена на воспитание и совершенствование необходимых для спортивной деятельности двигательных качеств и способностей. По мнению исследователей, направленность в развитии современного бокса связана с дальнейшим увеличением интенсивности действий боксеров, с повышением активности ведения соревновательного поединка и эффективности применения технико-тактических действий на всех дистанциях, а для этого требуется высокий уровень технической и физической подготовленности и, в особенности, уровень развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости [1].

Цель статьи заключается в исследовании и обосновании методических особенностей физической подготовки юных боксеров.

Основу содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием спортсмена и укреплением его здоровья [2; 3].

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и

действиями. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие быстроты, выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и тому подобное. Вместе с упражнениями скоростно-силового характера здесь широко используются упражнения, которые развивают выносливость в работе переменной интенсивности со значительным силовым напряжением, а также упражнения, разносторонне совершенствующую ловкость и скорость двигательной реакции. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает высокого уровня развития двигательных качеств, более успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет большое значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением разного вида трудностей, для создания психологической стойкости и длительной поддержки спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения непрямого и прямого влияния. Непрямые упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей скорости, то есть помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. Физические упражнения прямого влияния должны быть похожие по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к непрямым упражнениям для боксера можно отнести такие как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкания и метания, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и другие.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, которые отвечают, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинках, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предыдущую, направленную на построение специального фундамента, основная цель

которого является, возможно, более широкое развитие двигательных качеств относительно требований бокса, и основную. Чем более крепка первая степень, тем более крепка и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетать между собой так, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и скорости выполнения, для чего нужен соответствующей импульс силы, достаточная сила мышечного сокращения, то есть определенная мощность действия группы мышц. Благодаря тренировкам юные спортсмены добиваются быстрого выполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Физическая подготовка юного спортсмена составляет базу специфического содержания спортивной тренировки. Физическая подготовка – это процесс развития физических способностей, которые необходимы в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразделимо взаимосвязана с ростом общего уровня функциональных возможностей организма и с разносторонним физическим развитием, с укреплением здоровья.

Методическими особенностями физической и технической подготовки юношей 15-18 лет, специализирующихся в боксе являются:

- развитие быстроты и ловкости юных боксёров должно осуществляться на основе общей физической подготовки с учетом их физиологических возрастных особенностей;
- при формировании ударной техники у юношей, необходимо обращать внимание не на силу удара, а на то, чтобы боксер наносил удар быстро, точно и координационно правильно;

- учитывая возрастные особенности юношей, необходимо как можно чаще менять типы упражнений во время занятия;
- учебная форма занятий с относительно невысокой нагрузкой должна преобладать над тренировочной;
- при формировании техники движений необходимо строго соблюдать постепенное нарастание нагрузки;
- в каждом учебно-тренировочном занятии с юношами физиологическая и психологическая нагрузка должна возрастать в первые 80–90 мин;
- для постепенного повышения нагрузки необходимо строго соблюдать последовательность обучения;
- трудность боев для юношей нужно увеличивать постепенно, переходя от учебных к учебно-тренировочным и далее к произвольным боям;
- не следует разрешать юным боксерам преждевременно участвовать в соревнованиях, когда они ни физически, ни технически ещё не подготовлены.

#### Список литературы

1. Бутенко Б.Н. Физическая подготовка юных боксеров / Б.Н. Бутенко, Н.А. Худадов и др. // Бокс. Ежегодник. – М., 1994. – С.77–93.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров / И.П. Дегтярев. – К., 1985. – 150 с.

Параскеев Борислав Михайлович  
 ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
 Научный руководитель:  
 кандидат педагогических наук, доцент

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 13–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОНОМ**

*Аннотация. В статье исследуются основы методики развития физических качеств учащихся основной школы в процессе занятий бадминтоном.*

*Ключевые слова: бадминтон, физическая культура, методика, физическое качество.*

Особую значимость приобрели в последнее время вопросы подбора средств и методов физического воспитания, направленных на получение максимального оздоровительного эффекта во время занятий физической культурой в подростковом возрасте. Возросшие требования к уровню сформированности физической культуры школьников диктуют необходимость поиска новых решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности детей. Правильно организованные внеклассные секционнные занятия бадминтоном являются прекрасным средством всестороннего физического развития школьников и способствуют решению важных воспитательных задач. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях [1; 2]. Решение задач физического воспитания в основной школе, по нашему мнению, возможно лишь на основе широкого введения бадминтона в сферы деятельности, направленные на всестороннее развитие учащихся 13–14 лет. Актуальность нашего исследования состоит в том, что, только решая специфические задачи обучения игре в бадминтон, применяя специальные средства, методы обучения и развития физических качеств можно достичь хороших спортивных результатов [2].

По мнению ученых, достаточный уровень развития физических качеств и соответствующая возрасту двигательная

активность является объективным условием гармоничного развития личности и поддержания организма в работоспособном состоянии. Двигательная активность детей 13–14 лет связана с оздоровительно-профилактическим эффектом, который обеспечивается занятиями физической культурой и спортом. Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют в значительной степени замедлить возрастные инволюционные изменения физиологических функций, дегенеративные изменения органов и систем, и обеспечивают длительную профессиональную жизнедеятельность. Одной из форм повышения двигательной активности учащихся среднего школьного возраста, несомненно, являются спортивные игры и, в частности бадминтон, который в последние годы получил мощное распространение в мире [1]. В современных научных исследованиях в основном освещен опыт организации занятий по бадминтону спортивной направленности, однако оздоровительное и образовательное влияние этого вида двигательной деятельности остается недостаточно исследованными. В то же время создание школьных секций по бадминтону может решить ряд как личных, так и общественно необходимых задач. В связи с этим, существует необходимость обоснования и разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения учащихся среднего школьного возраста к занятиям бадминтоном. Внеклассные секционные занятия бадминтоном, несомненно, позволят повысить уровень развития физических качеств школьников [3].

Методика развития физических качеств школьников 13–14 лет в процессе проведения внеклассных секционных занятий по бадминтону предполагает целенаправленное использование средств общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки. Применение данных средств способствует переходу организма учащихся к новому качественному состоянию за счет положительных функциональных, морфологических и биохимических изменений [2; 3].

Анализ научных данных показал, что внеклассные занятия бадминтоном, построенные с учетом возрастных и индивидуальных особенностей школьников 13–14 лет, безусловно, способствуют улучшению здоровья, развивают силу, быстроту, выносливость, гибкость, содействуют приобретению широкого круга двигательных умений и навыков, развивают волевые качества. Это гарантирует стабильность и поступательность класса игры учащихся среднего школьного возраста, предотвращает вероятные перегрузки (связанные с эмоциональностью игры), содействует профилактике травматизма.

Общая физическая подготовка юных бадминтонистов (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие школьников. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения школьниками 13-14 лет высоких результатов в бадминтоне.

Специальная физическая подготовка юных бадминтонистов (СФП) – это процесс воспитания физических качеств школьников, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в бадминтоне. Основная цель (СФП) – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерным для игры в бадминтон напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и учебные игры в бадминтон.

#### Список литературы:

1. Галицкий А.И. Азбука бадминтона: учебное пособие / А.И. Галицкий, О.Н. Марков. – М.: ФиС, 1987. – 57 с.
2. Лившиц В.Я. Бадминтон / В.Я. Лившиц, А.И. Галицкий. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 350 с.

3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В.П. Помыткин. – Ульяновск, 2012. – 344 с.

Полтораков Вячеслав Вадимович  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Александр Васильевич Зюзюков

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТХЭКВОНДО С УЧАЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация. В статье исследуются особенности организации внеклассных занятий тхэквондо со старшеклассниками.*

*Ключевые слова: тхэквондо, методика, двигательная активность.*

По данным исследователей, двигательная активность является неотъемлемой частью личной жизни и поведения ребенка. Она первично определяется социально-экономическими и культурными факторами среды развития и приобретения опыта и зависит от совокупности факторов, среди которых наиболее существенными являются культура нации и отношение общества к организации физического воспитания. Кроме того, важнейшими факторами являются морфофункциональные особенности организма, тип нервной системы, составляющие мотивации к занятиям, доступность к спортивным сооружениям, наличие площадок для соревнований и мест отдыха детей [1].

Двигательная активность является одним из ведущих функциональных факторов становления и утверждения человека в гражданском обществе. Поэтому ориентация учащихся на освоение той или иной системы физического воспитания, которая по своей сути является педагогической, должна учитывать решение множества вопросов, среди которых: обеспечение физического развития человека; укрепление здоровья; улучшение физиологических функций организма; общее гармоничное развитие человека [2]. В школьном возрасте первичным является

развитие физиологических функций организма, а все остальные являются следствием взаимосвязи. В соответствии с классификацией человека по возрасту, для детей и подростков процессы роста и физического развития является тем морфофункциональным фоном, на котором влияние адекватной двигательной активности особенно значимо. Одной из форм реализации естественной потребности школьников в движениях могут стать различные виды единоборств. В научных исследованиях доказывається, что у школьников, которые постоянно посещают занятия по различным видам единоборств, регистрируются лучшие показатели психического здоровья; уменьшение числа поведенческих проблем, связанных с гиперактивностью, и улучшение школьных отметок; уменьшение застенчивости и увеличение уверенности в себе; уменьшение агрессивности и установление более дружеских, тесных и теплых отношений между родителями и детьми. Это является доказательной основой того, что избранное для освоения боевое искусство может являться одним из ведущих средств повышения двигательной активности ученика общеобразовательной школы и дополнять неординарными упражнениями традиционную систему физического воспитания [3]. Тхэквондо может заниматься любой человек независимо от возраста и пола. Его можно по структуре избранных признаков практиковать медленно или быстро, мягко или жестко, с чрезмерным напряжением мышц или спокойно и в любое время суток. При освоении базовой техники закладывается дальнейшее развитие, направленное на осознание и ощущение центра тяжести, правильно выбранной позиции для защиты и нападения, что обеспечивает сбалансированность тела и укрепление важнейших мышечных групп. Этому освоению способствует ритмизация движения и дыхания, что ускоряет становление правильной координации движений.

Достаточная двигательная активность является объективным условием гармоничного развития личности и поддержания организма в работоспособном состоянии.

Двигательная активность старшеклассника связана с оздоровительно-профилактическим эффектом, который обеспечивается занятиями физической культурой. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени замедлить возрастные инволюционные изменения физиологических функций, дегенеративные изменения органов и систем, и обеспечивает длительную профессиональную жизнедеятельность.

Уровень сформированности средствами тхэквондо двигательных умений и навыков старшеклассников рекомендуется определять по показателям выполнения ими приемов ударной техники. В тхэквондо это – показатели эффективности прямых ближних и дальних ударов руками, прямых, боковых и зигзагообразных ударов ногами, владение специальной техникой защиты от атак соперника, а именно – защита подставками, блоками и отбивами, а также показатели специальной ударной работоспособности.

Уровень развития наиболее важных в тхэквондо двигательных качеств школьников, а именно – выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей и координации движений, рекомендуется оценивать в процессе выполнения юными спортсменами специальных тестов, которые применяются в тхэквондо. Для старшеклассников это – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «складка» из положения лёжа на спине на время, подтягивания на перекладине, удержание статического положения – упора лёжа с опорой на кулак одной руки на время, разновидности ударов ногами по снаряду за 10 сек, плавный вынос ноги по траектории различных ударов и удержание ноги в конечной фазе до 15 сек и многие другие. Существует необходимость обоснования и разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения учащихся старших классов общеобразовательных школ к систематическому посещению внеклассных занятий по тхэквондо.

### Список литературы

1. Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство / под общ. ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. Краснодар, 2007. – 245 с.
2. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 225 с.
3. Эпов О.Г. Тхэквондо: проблемы становления / О.Г. Эпов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 43–44.

Садовникова Татьяна Александровна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Александр Васильевич Зюзюков

## **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИТНЕС–ТРЕНИРОВОК С УЧАЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация. В статье исследуются основы использования оздоровительных фитнес-технологий в физическом воспитании старшеклассников.*

*Ключевые слова: фитнес, аэробная нагрузка, методика, физическое воспитание.*

Научные данные говорят о том, что физический потенциал человека наиболее интенсивно развивается в первые два десятилетия жизни. В это время происходит как бы накопление запаса физических кондиций человека, который он затем расходует до глубокой старости. Физические нагрузки разнообразного характера оказывают значительное влияние на организм человека, существенно изменяя состояние практически всех его систем [2]. Каждый человек представляет собой неповторимую индивидуальность. Поэтому, несмотря на общий характер

тренировки, и моторного совершенствования, для каждого человека режимы двигательных нагрузок и ответные реакции организма на них будут сугубо индивидуальны. Исследование ЧСС при нагрузке и при восстановлении позволяет индивидуализировать физическую тренировку каждому человеку. Для того чтобы получать пользу от регулярных тренировок, необходимы 30-минутные занятия физическими упражнениями, по крайней мере, три раза в неделю. Это минимальный объем тренинга. С другой стороны, если тренироваться больше полутора часов в день семь раз в неделю, нагрузка будет слишком велика. Фактически организм не сможет полностью восстанавливаться после каждой тренировки при таком расписании. Для более продолжительных тренировочных периодов можно планировать изменение целей тренировочной программы на сезонной основе, например, можно отдать предпочтение силовому тренингу в зимний период. Весной можно увеличить аэробные нагрузки. Летом можно сбалансировать аэробный и силовой тренинг. А осенью низкоинтенсивный тренинг, чтобы дать организму передышку. Разнообразие занятий, интервальные тренировки, активное восстановление сил, фактическое число дней отдыха имеют огромное значение для состояния тела и души. Содержание физической активности, форм и средств тренировки, объема и интенсивности физических нагрузок во многом определяются возрастом.

Одним из основных условий разностороннего развития личности является развитие её двигательных способностей. Особую актуальность это имеет для старшеклассников, так как именно в этом возрастном периоде интенсивно развивается и требует реализации творческий потенциал человека. С появлением в мире нового направления – фитнеса, в области оздоровительных технологий начали происходить значительные преобразования. С каждым годом растет количество спортивных, лечебных и оздоровительных фитнес-программ. Фитнес настолько многогранен, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и состояния здоровья, может приспособить систему к

своим нуждам, и она гарантированно приведет к поставленной цели [1].

Статистика показывает, что упражнения средней интенсивности незаменимы для здоровья. Они увеличивают количество холестерина в крови, излечивают гипертонию, помогают контролировать вес, сокращают риск диабета, появления тромбов, повышают восприимчивость клеточных мембран к инсулину, что помогает снизить уровень сахара в крови и т.д. При планировании программы очень важно обращать внимание на процесс восстановления сил. Эта стадия занятий помогает избежать травм, закрепить результаты тренировки. Независимо от уровня физической подготовки, полезно взять на вооружение концепцию активного отдыха. Она предполагает последовательность тщательно обдуманных упражнений [3]. Считается, что данный подход способствует достижению максимальных результатов за минимальный период времени. Традиционные программы предполагают довольно длительную фазу восстановления сил. Действительно, это необходимо, если имеем дело со спортсменами. Научным обоснованием фазы восстановления является тот факт, что перед тем, как перейти к другому комплексу упражнений, необходимо полностью восстановить определенную энергетическую систему. Это особенно важно при силовых тренировках. Однако большинство старшеклассников вряд ли являются спортсменами, и у них нет времени для продолжительного восстановления сил.

Анализ научных исследований показал, что существующие методики занятий силовым и функциональным фитнесом с учениками старшего школьного возраста актуальны, научно-обоснованы и эффективны. Их основными признаками являются: объективная возможность с помощью новой технологии значительно повысить уровень сформированности индивидуального здоровья и уровень развития двигательных качеств старшеклассников; многообразие действующих методик занятий фитнесом; актуальность разработанных методик на

современном этапе развития физического воспитания учащейся молодежи; экономичность и эффективность новых технологий; вариативность и способность к модификации. Многочисленные научные исследования аргументировано доказывают, что внедрение силовых, аэробных и смешанных фитнес-программ в систему физического воспитания учащихся старших классов будет способствовать значительному улучшению состояния здоровья учащихся, о чем свидетельствует повышение функциональных возможностей их организма.

#### Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29–31.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К., 1999. – 232 с.
3. Рогожин М.Ф. Фитнес, идеальное здоровье / М.Ф. Рогожин. – М.: РИПОЛ классик, 1999. – 340 с.

Сергиенко Виктория Михайловна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Анна Степановна Богданова

### **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТАЙСКИМ БОКСОМ**

*Аннотация. В статье рассматривается методика развития выносливости учащихся 5-х классов в процессе занятий тайским боксом. Раскрыты наиболее эффективные средства и методы развития выносливости. Анализируются результаты педагогического*

*эксперимента по развитию выносливости учащихся 5-х классов в процессе занятий тайским боксом.*

*Ключевые слова: выносливость, развитие, учащиеся, тайский бокс, средства, методы.*

Тайский бокс или муай-тай – боевое искусство Таиланда, которое является одним из популярнейших видов единоборств среди учащейся молодежи. Регулярные занятия тайским боксом формируют дисциплину, приучают к субординации и уважению своих соперников, педагогов, воспитывают волю и улучшают концентрацию внимания. У тай-боксеров нет агрессии по отношению к сопернику. Внутренняя агрессия постепенно переходит в спокойствие и уверенность [2; 3].

Особым достоинством тайского бокса, является положительное влияние на развитие всех физических качеств, что играет важную роль в гармоничном развитии организма человека и укреплении его здоровья. Но одним из наиболее важных физических качеств для тай-боксера является выносливость. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности [1]. В муай тай бой длится три раунда по три минуты, и показателем выносливости является стабильное выполнение тай-боксером технически правильных действий в течение всего боя.

Цель исследования научно обосновать и экспериментально проверить эффективность методики развития выносливости учащихся 5-х классов в процессе занятий тайским боксом.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Осьминог» по тайскому боксу г. Луганск. В эксперименте принимали участие 12 мальчиков, учащиеся 5-х классов, которые занимаются тайским боксом на протяжении трех лет.

Для определения уровня развития выносливости учащихся 5-х классов в процессе занятий тайским боксом в начале учебного года нами было проведено исследование с использованием таких

тестов: первый тест – «6 минутный бег»; второй тест – «Удар ногой по мешку за 1 минуту»; третий тест – «Планка».

Анализируя полученные результаты мы увидели, что на констатирующем этапе эксперимента уровень развития выносливости учащихся 5-х классов по первому тесту, находился на среднем уровне, среднеарифметическое значение составило 938 м; по второму тесту на достаточном уровне среднеарифметическое значение – 80 ударов, по третьему тесту, на среднем уровне, среднеарифметический показатель – 3,6 мин. Полученные данные свидетельствовали о необходимости повышения уровня выносливости учащихся 5 классов, занимающихся тайским боксом.

После проведения начального тестирования мы использовали комплекс упражнений на развитие выносливости, разработанный авторами – С.И. Заяшникова, О.А. Терехова, А.В. Цинис.

Исходя из рекомендаций авторов – С.И. Заяшникова, О.А. Терехова, А.В. Цинис [3; 4; 5], мы взяли не все упражнения, предложенные автором для развития выносливости учащихся 5 классов, а только те, которые подходили для данного возраста испытуемых: длительный бег с разной скоростью по пересеченной местности; чередование бега с различными общеразвивающими и специальными упражнениями; длительный интенсивный бег в равном темпе; нанесение ударов по легкому мешку по схеме: 20–25 секунд работы в среднем и низком темпе, 10–15 секунд работы в максимальном темпе, итак на протяжении всего раунда. В одной тренировке 2–6 таких раундов, каждые из таких раундов длится 1 минуту, подобные схемы можно использовать в упражнениях со скакалкой. Нанесение ударов по тяжелому мешку по схеме: 20–25 секунд работы в среднем и низком темпе, 10–15 секунд с максимальными усилиями и в максимально быстром темпе, итак на протяжении всего раунда (в тренировке 2–6 раундов по 1 минуте); нанесение ударов по мешку по схеме: 20 секунд максимальное количество быстрых ударов; 10 секунд максимальное количество сильных ударов; нанесение ударов по

снарядам с отягощениями (300-500 г); бой с тенью с отягощениями в руках и на ногах.

Также мы прибегали к некоторым методическим приемам, способствующим повышению функциональной подготовленности тай боксеров: увеличению продолжительности раундов (с 1 мин до 2 мин); сокращению интервалов отдыха (с 1 мин до 30 сек); уменьшению продолжительности раундов с увеличением интенсивности (с 6 раундов мы уменьшили продолжительность до 3 раундов, с изменением интенсивности и продолжительности); делению раундов на интервалы интенсивной работы и активного отдыха (6 раундов по 1 минуте, 1 раунд интенсивной работы следующий раунд активного отдыха); частой смене противника в раунде и в тренировке (1 раунд с продолжительностью 3 минуты через каждые 30 секунд смена противника в раунде, а в тренировке через каждый отработанный раунд смена противника).

В конце учебно-тренировочного года мы провели повторное тестирование и определили, как изменились результаты за учебный год учащихся 5-х классов в процессе занятий тайским боксом и сравнили их с показателями начального тестирования. Проведя тесты, мы определили уровень развития выносливости учащихся 5 классов, занимающихся тайским боксом. У всех испытуемых показатели изменились по сравнению с результатами тестов в начале года.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что предложенный нами комплекс упражнений оказал положительное влияние на развитие выносливости учащихся 5-х классов, которые занимаются тайским боксом. Была отмечена динамика по каждому тесту в сторону улучшения, но уровень развития выносливости остался неизменным, средним.

#### Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М., 2008. – 332 с.

2. Артеменко О.Л. Муай тай – свободный бой / О.Л. Артеменко, Т.С. Дроздов, В.В. Касьянов, А.Н. Ковтик / Метод. пособие. – Минск, 2001. – 384 с.
3. Заяшников С.И. Тайский бокс: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М., 2006. – 280 с.
4. Заяшников С.И. Тайский бокс: учебно-методическое пособие. – М., 2002. – 270 с.
5. Цинис А.В. Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу / А.В. Цинис. – М., 2014. – 250 с.

Черноволова Юлия Андреевна  
ГОУ ВПО «ДОНАУГС»  
Научный руководитель:  
Виталий Викторович Ерашов

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНЫХ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Аннотация. Статья посвящена проблемам физического воспитания дошкольников в современном мире.*

*Ключевые слова: дошкольники, здоровье, физическое воспитание, основные проблемы воспитания, пути решения проблем, школы.*

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей. Возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности.

Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания

с раннего детства. Основное средство изучения физической культуры - освоение ребенком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребенок заниматься в будущем [1].

К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Сегодня в среднем по Донецкой Народной Республики на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20–27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1 % ежегодно. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.

Можно выделить основные проблемы, связанные с процессом формирования основ физической культуры личности детей дошкольного возраста:

1. Неблагоприятные экологические условия оказывают разрушительные последствия на здоровье подрастающего поколения и приводят к росту числа детей с отклонения в состоянии здоровья.

2. Проблема индивидуализации физического воспитания. Состав дошкольников неоднороден по уровню здоровья, физической подготовленности и физического развития.

3. Недостаточная мотивация детей к занятиям физическими упражнениями. Эта проблема, прежде всего, зависит от воспитания в семье, где закладывается потребность к занятиям физическими упражнениями и спортом.

4. Неполное соответствие программ по физическому воспитанию в школах сути задач физического воспитания. На сегодняшний день в дошкольных образовательных учреждениях реализуются более 40 комплексных и парциальных программ воспитания, обучения и развития детей. В то же время сегодня нет единого подхода к организации образовательной деятельности по физическому воспитанию в школах, и многие программы не способствуют решению задач физической подготовки воспитанников.

5. Низкий уровень общего физического развития и высокая заболеваемость дошкольников. Дети приходят в дошкольное образовательное учреждение уже с хроническими заболеваниями и имеющими какие-то отклонения в физическом развитии.

6. Отсутствие специалистов в области физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Во многих школах занятия по физическому воспитанию проводят сами воспитатели, не имеющие специальной подготовки по физической культуре [2].

Решение вышеназванных проблем возможно посредством реализации нескольких направлений в развитии физической культуры личности детей дошкольного возраста (см. Таблица 1) [3].

Таблица 1

**Сопоставление проблем и направлений  
деятельности в их решении**

1. Неблагоприятные экологические условия	- использование физической культуры во всем многообразии ее оздоровительного потенциала
2. Проблема индивидуализации физического воспитания.	- разработка и внедрение образовательных программ по физической культуре по уровням образования, учитывающим индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся
3. Недостатки материально - технического, информационного обеспечения и врачебного контроля за здоровьем детей	- строительство современных спортивных объектов и площадок, в том числе на территории дошкольных образовательных учреждений; - внедрение обязательного мониторинга здоровья детей и физического развития;

4. Неполное соответствие программ по физическому воспитанию в школах сути задач физического воспитания	- выработать единые подходы к программно - методическому обеспечению физического воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении
5. Низкий уровень общего физического развития и высокая заболеваемость дошкольников	- обязательные физкультурные занятия для детей, освобожденных от физкультуры;
6. Отсутствие специалистов в области физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях	- занятия по физической культуре в учреждениях должны проводит специалисты в этой области.

Таким образом, рассматривая представленную тему, мы затронули основные проблемы в формировании основ физической культуры личности подрастающего поколения, которые существуют на сегодняшний день. Решение этих проблем позволит внести заметные коррективы в существующую сегодня систему физического воспитания детей дошкольного возраста. Однако, решение проблем зависит, прежде всего, от скоординированной работы всех заинтересованных организаций и управлений [4]. Решая сегодня поставленные задачи по физическому совершенствованию подрастающего поколения, мы сможем решить задачи по укреплению здоровья последующих поколений.

#### Список литературы

1. Новикова Т.В. Формирование основ физической культуры у старших дошкольников: проблемы современности / Т.В. Новикова // В сборнике: Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы: сборник статей Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. – 2018. – С. 165–171.

2. Почтенная М.В. Проблема физического воспитания дошкольников / М.В. Почтенная, Ю.Н. Лосев // Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-

практической конференции. Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры». – 2018. – С. 188–191.

3. Хаджинова П.В. Формирование здорового стиля жизни у дошкольников / П.В. Хаджинова, Н.В. Иванова // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – 199 с.

4. Хазова С.А. К проблеме физического воспитания дошкольников / С.А. Хазова // Материалы VII Международной электронной научно-практической конференции. Под общей редакцией Т.Г. Арутюняна. – 2017. – С. 165–171.

Худовец Снежана Витальевна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Елена Виталиевна Богданова

## **СЮЖЕТНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация. Автор статьи акцентирует внимание на сюжетных физкультурных занятиях как средства формирования двигательной активности детей дошкольного возраста.*

*Ключевые слова: здоровье, дети дошкольного возраста, двигательная активность, сюжетные физкультурные занятия.*

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья и долголетия, формируется система двигательных умений и навыков,

создается фундамент для воспитания физических способностей, развиваются морально-волевые качества, интеллектуальные способности и эстетические идеалы. Поэтому очень важно на этапе дошкольного воспитания создать оптимальные условия для успешного формирования и развития необходимых качеств.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребёнка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоций, мышления [4].

Именно поэтому педагогам дошкольного образования в работе с дошкольниками необходимо использовать эффективные формы и методы, которые способствуют разностороннему развитию ребёнка, доставляя ему радость, удовлетворяя естественную потребность в движении, способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Цель исследования – проанализировать сюжетные физкультурные занятия как средство формирования двигательной активности детей дошкольного возраста.

Каким же образом в рамках дошкольного учреждения сохранить и укрепить здоровье детей, какими средствами повысить интерес дошкольников к физической культуре и творчеству в двигательной активности?

Одним из таких путей является использование в работе с детьми разнообразных форм проведения занятий по физической культуре. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, оздоровительными, интересными, увлекательными и познавательными, инструктор по физическому воспитанию или воспитатель должны использовать разные формы их проведения, в зависимости от возраста, поставленных целей и задач, места проведения и условий.

Одной из интересных организационных форм проведения занятий по физической культуре являются *сюжетные*

*физкультурные занятия*, которые способствуют воспитанию у детей дошкольного возраста интереса к процессу выполнения физических упражнений и основных видов движений [2].

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием. Без обобщения невозможен перенос правильного выполнения в другие ситуации. Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым, обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях [6].

Следует заметить, что использование сюжетных физкультурных занятий способствует решению следующих задач:

- закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки детей в игровой форме;
- развивать психические способности и эмоциональную сферу;
- развивать музыкально-ритмические способности детей;
- воспитывать интерес и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

- воспитывать и развивать у детей творческие способности, воображение, фантазию;
- способствовать появлению интереса к импровизации различных действий в процессе занятия [5].

Решая вышеизложенные задачи, особый интерес представляют следующие виды сюжетных занятий:

### ***Сюжетно-образные физкультурные занятия***

Цель: через знакомый подражательный образ привлечь детей к выполнению разнообразных движений, приобретение разнообразных двигательных навыков. *(На протяжении всего занятия разные движения имеют разные образы или один образ воплощается в разных движениях).*

### ***Сюжетно-игровые физкультурные занятия***

Цель: учить детей ставить перед собой задачу и решать ее, преодолевая различные проблемные ситуации, воспитывая в себе необходимые для этого психологические и физические качества.

### ***Сюжетно-тематические физкультурные занятия***

Цель: учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях, развивать у детей творчество, фантазию и воображение [3].

Таким образом, использование сюжетных физкультурных занятий позволяет удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной активности, возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом. В процессе занятий развиваются: координация движений, ориентация в пространстве, ловкость, быстрота, равновесие, сила, выносливость; формируются положительные эмоции, которые благотворно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений ребенка.

Список литературы

1. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухалева. – М.: «Просвещение», 1985. – 271 с.
2. Лайзане С.П. Физическая культура для малышей / С.П. Лайзане. – М.: «ФиС», 1968. – 118 с.
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – М.: «Просвещение», 1978. – 287 с.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. М.: Мозайка-Синтез, 2000. – 256 с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М: Академия, 2001. – 368 с.
6. Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – М.: Академия, 1998. – 192 с.

## **2. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Антонов Владислав Сергеевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Александр Иванович Шкурин

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ**

*Аннотация. В статье исследуются теоретико-методические основы развития двигательных качеств юных боксеров.*

*Ключевые слова: нагрузка, бокс, двигательные качества, двигательное умение.*

Общепринятой является необходимость в процессе всесторонней подготовки спортсменов отводить значительное место физической подготовке, которая направлена на воспитание и совершенствование необходимых для спортивной деятельности двигательных качеств и способностей. По мнению исследователей, направленность в развитии современного бокса связана с дальнейшим увеличением интенсивности действий боксеров, с повышением активности ведения соревновательного поединка и эффективности применения технико-тактических действий на всех дистанциях, а для этого требуется высокий уровень технической и физической подготовленности и, в особенности, уровень развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости [1].

Цель статьи заключается в исследовании и обосновании методических особенностей физической подготовки юных боксеров.

Основу содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением уровня функциональных

возможностей организма, разносторонним физическим развитием спортсмена и укреплением его здоровья [2; 3].

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие быстроты, выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и тому подобное. Вместе с упражнениями скоростно-силового характера здесь широко используются упражнения, которые развивают выносливость в работе переменной интенсивности со значительным силовым напряжением, а также упражнения, разносторонне совершенствующую ловкость и скорость двигательной реакции. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает высокого уровня развития двигательных качеств, более успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет большое значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением разного вида трудностей, для создания психологической стойкости и длительной поддержки спортивной формы [1; 3].

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения непрямого и прямого влияния. Непрямые упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей скорости, то есть помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. Физические упражнения прямого влияния должны быть похожие по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к непрямым упражнениям для боксера можно отнести такие как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкания и метания, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и другие.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, которые отвечают, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в

передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинках, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предыдущую, направленную на построение специального фундамента, основная цель которого является, возможно, более широкое развитие двигательных качеств относительно требований бокса, и основную. Чем более крепка первая степень, тем более крепка и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетать между собой так, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и скорости выполнения, для чего нужен соответствующий импульс силы, достаточная сила мышечного сокращения, то есть определенная мощность действия группы мышц. Благодаря тренировкам юные спортсмены добиваются быстрого выполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость [1; 2].

Физическая подготовка юного спортсмена составляет базу специфического содержания спортивной тренировки. Физическая подготовка – это процесс развития физических способностей, которые необходимы в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразделимо взаимосвязана с ростом общего уровня функциональных возможностей организма и с разносторонним физическим развитием, с укреплением здоровья.

Методическими особенностями физической и технической подготовки юношей 15–18 лет, специализирующихся в боксе, являются:

- развитие быстроты и ловкости юных боксёров должно осуществляться на основе общей физической подготовки с учетом их физиологических возрастных особенностей;

- при формировании ударной техники у юношей, необходимо обращать внимание не на силу удара, а на то, чтобы боксер наносил удар быстро, точно и координационно правильно;
- учитывая возрастные особенности юношей, необходимо как можно чаще менять типы упражнений во время занятия;
- учебная форма занятий с относительно невысокой нагрузкой должна преобладать над тренировочной;
- при формировании техники движений необходимо строго соблюдать постепенное нарастание нагрузки;
- в каждом учебно-тренировочном занятии с юношами физиологическая и психологическая нагрузка должна возрастать в первые 80–90 мин;
- для постепенного повышения нагрузки необходимо строго соблюдать последовательность обучения;
- трудность боев для юношей нужно увеличивать постепенно, переходя от учебных к учебно-тренировочным и далее к произвольным боям;
- не следует разрешать юным боксерам преждевременно участвовать в соревнованиях, когда они ни физически, ни технически ещё не подготовлены.

#### Список литературы

1. Бутенко Б.Н. Физическая подготовка юных боксеров / Б.Н. Бутенко, Н.А. Худатов // Бокс. Ежегодник. – М., 1994. – С. 77–93.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров / И.П. Дегтярев. – К., 1985. – 150 с.

Васильев Сергей Фёдорович  
 ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
 Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент  
Александр Иванович Шкурин

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ВНЕШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ**

*Аннотация. В статье исследуются теоретико-методические основы и методические особенности развития физических качеств юных боксеров.*

*Ключевые слова: нагрузка, бокс, двигательные качества.*

Основу содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья [3]. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие быстроты, выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и тому подобное.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, которые отвечают, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинках, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером [1; 2; 3].

Цель статьи заключается в исследовании и обосновании методических особенностей развития физических качеств у юных боксеров.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие физических качеств в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или

действий в целом, но и скорости выполнения, для чего нужен соответствующей импульс силы, достаточная сила мышечного сокращения, то есть определенная мощность действия группы мышц.

Мышечная сила – одно из важнейших физических качеств боксера. Большое разнообразие его движений с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера – в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности ЦНС, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности и биохимических процессов, происходящих в мышцах [2; 3].

Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции. Простая реакция в боксе – это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обуславливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным.

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов [1].

Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов, например зрительных). Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения [2; 3]. Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя. Выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера.

Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами, в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т.д.

Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в

быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками. Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

Выводы: развитие быстроты юных боксёров должно осуществляться на основе общей физической подготовки с учетом их возрастных особенностей; учитывая возрастные особенности юношей, необходимо как можно чаще менять типы упражнений во время занятия; учебная форма занятий с относительно невысокой нагрузкой должна преобладать над тренировочной; при развитии физических качеств необходимо строго соблюдать постепенное нарастание нагрузки; в каждом учебно-тренировочном занятии с юношами физиологическая и психологическая нагрузка должна возрастать в первые 80–90 мин; для постепенного повышения нагрузки необходимо строго соблюдать последовательность обучения.

#### Список литературы

1. Бутенко Б.Н. Физическая подготовка юных боксеров / Б.Н. Бутенко, Н.А. Худадов // Бокс. Ежегодник. – М., – 1994. С. 77–93.
2. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров / И.П. Дегтярев. – К., 1985. – 150 с.
3. Ким В.В. Методика тренировки и оценки специальной выносливости юного боксера / В.В. Ким. – Свердловск, 1991. – 125 с.

Гришунова Маргарита Валерьевна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Валентина Николаевна Завадич

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ГИМНАСТИКИ С УЧАЩИМИСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация. В статье особое внимание уделяется методике преподавания гимнастики с учащимися младшего школьного возраста, которая имеет свою определенную специфику и является условием всестороннего гармоничного развития личности ученика и фактором повышения его умственной работоспособности.*

*Ключевые слова: физическая культура, младший школьный возраст, воспитание, гимнастика.*

Основными задачами физического воспитания детей различного возраста являются: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию навыков здорового образа жизни.

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также тем, что, приходя в школу, ученики попадают в новые условия, к которым им нужно приспособиться, привыкнуть. Физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

Известно, что когда дети мало двигаются, они отстают в развитии от своих ровесников, которые имеют правильный двигательный режим. Выдающийся педагог В. О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей – важнейшее задание учителя.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится согласно учебной программе, которая предусматривает обучение учеников упражнениям

основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач.

Занятия различными видами гимнастики помогают решать одну из важнейших задач физического воспитания – обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Несмотря на то, что гимнастические упражнения разнообразны и позволяют решать задачи физического, психического, эстетического воспитания, они достаточно специфичны и непривычны для человека, поэтому требуют особых знаний методики и особенностей их использования.

Актуальность проблемы формирования двигательных умений и навыков учащихся младшего школьного возраста в процессе занятий гимнастикой обусловила выбор темы работы.

Целью исследования является изучение особенностей методики и организации проведения уроков гимнастики с учащимися младшего школьного возраста. Обобщить прогрессивный педагогический опыт по проблеме методики организации и проведения уроков гимнастики с учащимися младших классов общеобразовательных школ. Решение поставленных задач осуществлялось посредством применения следующих методов исследования: анализ научно-методической литературы; анализ учебно-методической документации; анкетирование.

Исследование проводилось в средней общеобразовательной школе-гимназии № 52 города Луганска. В исследовании приняли участие учащиеся 7–10 лет. В результате анкетирования выявлено, что 40% школьников предпочитают подвижные игры, 23 %

танцевальные упражнения, 21% – общеразвивающие упражнения с предметами или без, 16 % упражнения на гимнастических снарядах и элементы акробатики. Анализ анкетирования свидетельствует о том, что упражнения гимнастики пользуются большим интересом у детей, чем другие виды занятий. Поэтому учителю физической культуры необходимо чаще использовать упражнения гимнастики на уроках физической культуры. Проанализировав методику организации и проведения уроков гимнастики с детьми младшего школьного возраста в научно-методической литературе, можно сделать выводы, что методика преподавания гимнастики с учащимися младшего школьного возраста имеет свою определенную специфику, учитывающую физиологические и психологические особенности развития детей данной возрастной категории. Для проведения уроков гимнастики с детьми младшего школьного возраста следует применять не только метод строго регламентированного упражнения, но и метод частично регламентированного упражнения, то есть игровой, так как он способствует более длительному удержанию внимания детей во время выполнения поставленных двигательных задач.

#### Список литературы

1. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие / О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Евстафьев Б.В. Понятийный словарь по физической культуре и спорту / Б.В. Евстафьев. – Л., 1990. – 126 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

Соколов Андрей Александрович  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Александр Васильевич Зюзюков

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

*Аннотация. В статье исследуются теоретические основы использования физических упражнений, как средства повышения двигательной активности старшеклассников.*

*Ключевые слова: единоборства, школа, методика, двигательная активность.*

Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внешкольной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями и на этой основе выбора спортивной специализации. Восточные единоборства гармонично сочетают элементы духовного, физического и психического развития человека, к тому же отвечает интересам людей разных возрастов и школьников, в частности [3].

Достаточная двигательная активность является объективным условием гармоничного развития личности и поддержания организма в работоспособном состоянии. Двигательная активность старшеклассника связана с оздоровительно-профилактическим эффектом, который обеспечивается занятиями физической культурой. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени замедлить возрастные инволюционные изменения физиологических функций, дегенеративные изменения органов и систем, и обеспечивает длительную профессиональную жизнедеятельность. Одной из форм повышения двигательной

активности человека являются боевые искусства, которые в последние годы получили мощное распространение в мире [1; 2].

В современных научных исследованиях освещен опыт организации занятий восточными единоборствами спортивной направленности, однако оздоровительное и образовательное влияние этих восточных боевых искусств остается недостаточно исследованными. Кроме того, доказательства преимущества применения средств восточных единоборств во внешкольной работе в форме секций до сих пор не получили научного определения. В то же время создание внешкольных секций по восточным единоборствам может решить ряд как личных, так и общественно необходимых задач. В связи с этим, существует необходимость обоснования и разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения учащихся старших классов общеобразовательных школ к систематическому посещению внешкольных занятий восточными единоборствами. Внедрение системы восточных единоборств позволит повысить уровень сформированности двигательных умений и навыков, а также уровень развития двигательных качеств школьников. Занятия во внешкольных секциях по восточным единоборствам со старшеклассниками необходимо начинать с общей и специальной разминки с использованием элементов техники восточных единоборств и комплекса специальных упражнений [2; 3]. Содержание основной части занятия по восточным единоборствам для учащихся разных уровней подготовленности может варьироваться согласно задачам занятия. После проведения подвижных игр, которые характеризуются значительной эмоциональной и подвижной активностью, в заключительной части занятия необходимо перевести организм школьников в обычный режим. Для этого рекомендуется медленный бег, ходьба или применение упражнений для замедления дыхания и расслабления. Для более эффективного формирования двигательных умений и навыков старшеклассников на занятиях восточными единоборствами необходимо

мотивировать школьников к занятиям, отмечать и поощрять наиболее активных учащихся, объяснять полезность отдельных специальных упражнений, способствовать развитию уверенности в собственных морально-волевых и функциональных возможностях.

Внешкольные занятия в секциях по восточным единоборствам должны включать теоретическую подготовку с обязательным инструктажем о необходимости соблюдения правил техники безопасности при выполнении практических заданий. По завершении учебной программы внешкольных секционных занятий по восточным единоборствам для начинающих старшеклассников, объемы нагрузок второго года обучения могут быть увеличены за счет упражнений технико-тактической и специальной физической подготовки, подвижных игр специально-прикладного характера, специально-имитационных упражнений, спаррингов [1; 2; 3].

Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы:

Организация внешкольных занятий восточными единоборствами для учеников старших классов должна органично дополнить школьную программу по физической культуре и улучшить имеющееся положение. В связи с этим, актуальным становится исследование влияния регулярных занятий восточными единоборствами на организм старшеклассников.

Методическое обеспечение внешкольных занятий для учащихся старшего школьного возраста раскрывается в методике обучения элементам техники восточных единоборств и методике проведения подвижных игр общеразвивающего и специально-прикладного характера. Применение средств восточных единоборств позволяет повысить уровень сформированности двигательных умений и навыков, уровень развития двигательных качеств учащейся молодежи, формирует морально-волевые качества личности школьников.

Уровень сформированности средствами восточных единоборств двигательных умений и навыков старшеклассников рекомендуется определять по показателям выполнения ими

технических приемов. В восточных единоборствах, в зависимости от вида единоборства – это показатели эффективности отдельных ударов руками и ногами, умение работать на дистанции, в клинче и в партере, владение специальной техникой защиты от атак и т.д. Уровень развития наиболее важных в восточных единоборствах двигательных качеств школьников, а именно – выносливости, быстроты, силы и координационных способностей, рекомендуется оценивать в процессе выполнения юными спортсменами специальных тестов, которые характерны для различных видов восточных единоборств. Для юношей старшего школьного возраста это – бег на короткие дистанции и кроссовый бег до 3000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре на брусьях, упражнения для мышц брюшного пресса, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, а также серийное выполнение различных ударов руками и ногами в течение короткого и длинного промежутков времени.

#### Список литературы

1. Аксёнов Э.И. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э.И. Аксёнов. – М.: АСТ, 2007. – 174 с.
2. Бойченко Н.В. Методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев при помощи технических средств / Н.В. Бойченко // Физическое воспитание студентов, 2010. – № 1. – С. 7–11.
3. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 130 с.

Швецов Владимир Вадимович  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Валентина Николаевна Завадич

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ**

## **СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ И ГРУППОВЫМ ДЕЙСТВИЯМ БАСКЕТБОЛИСТА**

*В статье представлены методические особенности формирования скоростно-силовых качеств в процессе обучения техническим и тактическим действиям баскетболистов. Охарактеризована степень проявления прыгучести как ведущего качества баскетболиста.*

*Ключевые слова: баскетбол, скоростно-силовые качества, процесс обучения, техника и тактика игры.*

Физическая подготовка в баскетболе состоит из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. В число задач общей физической подготовки входит: укрепление здоровья воспитание основных физических качеств повышение уровня общей работоспособности совершенствование жизненно важных навыков и умений. Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола. Задачи по специальной физической подготовке следующие: повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности воспитание специальных физических способностей и достижение спортивной формы.

*Овладение индивидуальными и групповыми действиями и совершенствование в них [4].* Вначале основное внимание уделяют индивидуальным действиям в нападении. Овладение ими проводится в такой последовательности:

- 1) освобождение от опеки защитника и выход на свободное место;
- 2) использование приемов ловли и передачи мяча;
- 3) использование бросков в корзину;

4) использование ведения и обводки;

5) использование сочетания приемов финтов с выбором места на площадке.

*Овладение индивидуальными действиями в защите* ведется параллельно с изучением действий в нападении, когда тренер сочтет возможным ввести в упражнения активное сопротивление защитника или перейти к игровым упражнениям в учебной игре. Как известно, основу групповых действий в баскетболе составляют типовые способы взаимодействия двух-трех игроков в нападении и защите.

Рекомендуется следующая методическая последовательность овладения взаимодействиями в нападении:

- 1) взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»;
- 2) взаимодействие трех игроков по типу «треугольник»;
- 3) заслоны (внешний и внутренний);
- 4) наведение на одного партнера;
- 5) «тройка»;
- 6) пересечение;
- 7) «малая восьмерка»;
- 8) «скрестный выход»;
- 9) заслоны в движении;
- 10) «сдвоенный заслон» и «наведение на двух» [1].

Методическая последовательность овладения взаимодействиями в защите следующая:

- 1) подстраховка;
- 2) переключение;
- 3) отступление;
- 4) проскальзывание;
- 5) взаимодействие в численном меньшинстве;
- 6) групповой отбор мяча [3].

Вначале овладение элементарными схемами расположения игроков и их передвижений, присущими указанным способам взаимодействий, проводят в упражнениях на сочетание технических приемов и финтов. Затем используют специальные

тактические упражнения, построенные с учетом выполнения занимающимися игровых функций и расстановок на площадке. В заключение игроки овладевают сочетаниями взаимодействий в ситуациях, характерных для избранных командой схем позиционного нападения и основных тактических комбинаций.

После того как занимающиеся усвоят содержание, последовательность действий и взаимодействий, в упражнения следует вводить дополнительных защитников. Число участников уравнивается, и упражнение повторяется в условиях пассивного сопротивления защитников, которые ограничиваются опекой своих игроков, без подстраховки и переключений. Затем защитникам дается задание оказывать сопротивление нападающим.

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух или трех игроков в нападении и защите целесообразно проводить в игровых упражнениях 2х2и 3х3 на одной половине поля и в учебных играх. В упражнения нужно вводить дополнительные условия, побуждающие игроков смелее использовать разученные взаимодействия. И если такое взаимодействие завершено результативным броском, то нападающей стороне можно засчитывать не два очка, как обычно, а три или четыре, оставлять мяч у атакующих и т.д.

По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развиваются усилия максимальной мощности, имеющее реактивно-взрывной характер. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве.

Наиболее распространенным их выражением является так называемая «взрывная» сила, т.е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время – прыжок [4].

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть – способность развить высокую скорость отталкивания,

которая является основным звеном в воспитании прыгучести, т.е. сочетание разбега и прыжка.

Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств, определяющая скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, тем выше начальная скорость взлета. Для выполнения прыжка необходимо обладать, высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полетной опорной фазе прыжка. Также для эффективного выполнения прыжка, как в высоту, так и в длину необходимо обладать хорошими скоростными качествами, а также силовыми.

Прыжок является основным элементом во многих видах спорта, особенно в спортивных играх (баскетбол, волейбол, гандбол и др.). Обычно, когда от человека требуется проявления наивысшей скорости, ему приходится преодолевать значительное внешнее сопротивление (напряжение, вес и инерцию собственного тела и пр.).

В этих случаях величина достигнутой скорости существенно зависит от силовых возможностей человека. Связь между силой и скоростью в ряде движений с различным внешним сопротивлением будет зависеть от индивидуальных особенностей человеческого организма.

Если повышается уровень максимальной силы, то в зоне больших и внешних сопротивлений, это приводит и к росту скорости движений.

Если же внешнее отягощение невелико, то рост силы практически не сказывается на росте скорости. Наоборот, повышение уровня максимальной скорости приведет к возрастанию скоростных и силовых возможностей лишь в зоне малых внешних сопротивлений и практически не сказывается на росте скорости движений, если внешнее сопротивление достаточно велико. И только при одновременном повышении максимальных показателей скорости и силы увеличивается скорость во всем диапазоне внешних сопротивлений.

Добиться существенного повышения уровня максимальной скорости чрезвычайно тяжело, но задача повышения силовых возможностей разрешима. Поэтому для повышения уровня скорости необходимо использовать силовые упражнения.

Их эффективность тем значительнее, чем большее сопротивление приходится преодолевать во время движений. Например, показатели прыжка в высоту с места непосредственно зависят от относительной силы ног (а именно этот показатель является одним из основных при наборе-отборе детей в группы начальной подготовки в секцию баскетбола, также как и тест, прыжок в длину с места) [2].

#### Список литературы

1. Мечников А.Р. Техника и тактика баскетбола: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.Р. Мечников. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 528 с.

2. Мирошникова Р.В. Начальное обучение баскетболу / Р.В. Мирошникова, Н.М. Потапова, В.А. Кудряшов. – Волгоград, 1994. – 230 с.

3. Найманова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя / Э. Найманова. – Ростов-н/д: Феникс, 2001. – 256 с.

4. Обучение технике игры в баскетбол: Метод. рекомендации для студентов ИФК. / Сост. Ермаков В.А. – Тула, 1992. – 250 с.

### **3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Бабичев Виктор Борисович  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Юрий Владимирович Драгнев

#### **РАЗВИТИЕ СИЛЫ В АРМРЕСТЛИНГЕ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению развития силы в армрестлинге.*

*Ключевые слова: навык, развитие, сила, методы.*

Сила одно из самых важных и популярных для развития физическое качество, и каждый человек стремится развить его, будь это профессиональный спортсмен либо же обычный рабочий. Один из самых эффективных способов превратить ваши руки в оружие массового поражения – это тренажерный зал и стол для занятия армрестлингом.

Метод повторных усилий. Упражнения выполняются с привычной скоростью без нагрузки, с нагрузкой или с преодолением сопротивления партнера до явного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу. Повторять упражнения следует не более 10–12 раз, выполнение упражнений до 20–25 раз и больше влияет на силовую выносливость, а не на силу. Если возможно выполнение упражнений более 10–12 раз, необходимо их усложнить. Упражнение нужно выполнять до отказа, потому что наибольший тренировочный влияние оказывают последние повторения. Этот метод отличается большими энергозатратами, потому что производится большая по объему работа.

Метод максимальных усилий. При развитии силы данным методом применяются такие нагрузки, чтобы упражнение можно

было выполнить не более 2–3 раз. Преимуществом этого метода является уменьшение времени тренировки и объема работы, которая выполняется. Для метода характерна ограниченное количество подъемов в одном подходе и количество подходов.

**Метод динамических усилий.** В данном случае максимальное силовое напряжение создается за счет выполнения упражнений с максимальной скоростью. Прекращать упражнение следует с наступлением замедления скорости выполнения. При таком выполнении упражнений повышается уровень развития скоростной силы. Количество повторений в скоростно-силовом задании может быть определено на основе анализа изменения времени выполнения повторений. **Метод изометрических усилий.** В упражнениях, которые рассматривались выше, максимальное напряжение достигается лишь в отдельные моменты движения. А в упражнениях, которые выполняются в изометрическом режиме, можно сохранять напряжение сравнительно длительное время. Для этого применяются статические упражнения, а также динамические с остановками и удержанием статических положений 5–6 с.

**Комбинированный метод.** Этот метод развития силы является сочетанием нескольких, при использовании только одного метода сила увеличиваются недостаточно или совсем прекращается ее рост. Методы максимальных и изометрических усилий не рекомендуется применять отдельно в занятиях со спортсменами, а в сочетании с другими – они могут с успехом применяться. В комбинированном методе практически применяются все вышеуказанные методы развития силы для одних и тех же мышц, которые выполняются по круговой системе. Первыми выполняются упражнения методом динамических усилий (максимально быстрые движения с преодолением небольшого веса, выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью). Вторыми – упражнения с максимальными усилиями, то есть упражнения, выполнение которых возможно не более 2–3 раз. Третьими – упражнения методом изометрических усилий (статические и динамические упражнения с остановками и удержанием статических положений в

каждой из них 5–6 с). Четвертыми – упражнения методом повторных усилий. Это упражнения выполняются до отказа, но так, чтобы возможность повторения была не более 10–12 раз. Здесь, автор Ю.В. Драгнев, описывает какие существуют методы в армрестлинге развития силы. Подчеркивает правильность их выполнения и описывая их [1].

Здесь Ю.В. Драгнев перечисляет сколько существует методов. Как выполняется каждое упражнение и каким движениям следует уделить внимание. Уже вникая в описание каждого метода, можно подобрать для себя то что вам больше всего подходит.

Чтобы иметь успех в армспорте необходимо быть всесторонне физически развитым спортсменом, то есть должны быть комплексно и равномерно развиты двигательные качества. Двигательные качества подразделяются на: выносливость, силу, скорость, ловкость и гибкость

В каждом возрастном периоде развитие двигательных качеств происходит неравномерно: гибкость лучше развивается в детстве, скорость и ловкость больше развиваются в подростковом и юношеском возрасте, выносливость и сила в более позднем возрасте. Занимаясь одним или двумя-тремя видами спорта двигательные качества, в процессе развития, оказывают друг на друга определенное влияние, и выражается в переносе двигательных качеств. Этот перенос имеет две разновидности: а) двигательная качество, была развита благодаря выполнению некоторой физической упражнения в определенном виде спорта, переносится на выполнение других физических упражнений в армспорте (сила, развитая на тяжелой атлетике, способствует достижению результатов в армспорте); б) положительное или отрицательное взаимовлияние двух или более двигательных качеств. Негативное взаимовлияние может проявляться так, когда через развитие силы может уменьшиться скорость. Положительное взаимовлияние может проявляться так, что благодаря развитию выносливости может увеличиться сила [2].

Здесь автор указывает нам о том, чтобы иметь успех не нужно развивать только силу а уделить внимание другим физическим качествам помимо неё. В раннем возрасте мы можем быть ловкими и выносливыми, в более позднем за счет того, что мы занимаемся более силовыми видами спорта ранние физические качества ослабевают и увеличиваются те которые нужны нам, в нашем случае силовые. Но опять-таки не нужно упиваться только в них (сила это наша фишка) но помимо неё мы быстрые, гибкие и прочее. Спорт игра в шахматы и прежде всего нужно думать.

Большая физическая сила была еще у древнего человека и это кажется очевидным, с учетом их образа жизни, требовавшего систематического приложения этой самой силы. Как минимум, для охоты. Да и иных занятий, поскольку все делалось вручную. Во все времена люди, занимающиеся физическим трудом, по умолчанию сильнее (при прочих равных) тех, кто систематических физических усилий не прилагает.

Если же говорить о фактах – то на большую физическую силу объективно указывает строение и состояние костей древнего человека. Костей, несущих явные следы крепления крупных мышц, а также зачастую и следы больших физических нагрузок. Так, что в ряде случаев возможно и определить характер нагрузок, и далее – предполагать, какая деятельность могла вызвать подобные деформации [3].

Выше автор ведет к тому, что сильным можно быть от природы(родиться)кто-то может вкалывать в зале каждый день чтобы добиться изменений а кому-то дано уже быть таким. А так же сила развивается не только в зале а и с помощью труда в быту за счет постоянной нагрузки тяжелой или легкой уже зависит от профессии человеческое тело крепнет и адаптируется и можно прийти в армрестлинг уже с развитым этим физическим качеством или наоборот за счет тренировки облегчит свою работу в быту.

#### Список литературы

1. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для

студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.

2. Ротерс Т.Т. Пособие по теории и методике физического воспитания. – Ч. 1. Общая теория физического воспитания / Т.Т. Ротерс. Луганск : Альма-матер, 2003. – 180 с.

3. Какие факты говорят о том, что первобытные люди были физически сильными? [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.bolshoyvopros.ru/questions/3239641-kakie-fakty-govorjat-o-tom-cto-pervobytnye-ljudi-byli-fizicheski-silnymi.html>

Бабич Зинаида Владимировна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Юрий Владимирович Драгнев

## **АРМРЕСТЛИНГ И ЕГО РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация:* данная статья посвящена актуальности современного армрестлинга и его роли в физическом воспитании студенческой молодежи, выявление его высокой оздоровительной и воспитательной значимости для юных спортсменов.

*Ключевые слова:* армрестлинг, здоровый образ жизни, физическая подготовка, морально-волевые качества.

Известно, что вместе с миром меняется и образ жизни человека. В настоящее время гиподинамия – недостаток двигательной активности – стала болезнью века. Эта потребность организма в движении не ощущается так остро, как потребность в пище, воде, воздухе, и обычно удовлетворяется стихийно – в самом процессе жизнедеятельности. Социальный и технический прогресс, определяющий характер жизнедеятельности, могут вызвать опасные для здоровья человека ограничения двигательной

деятельности. Низкий уровень двигательной активности является причиной неудовлетворительного состояния здоровья учащихся.

На сегодняшний день в мире спорта появляется все больше новых направлений. Виды спорта, которые стремительно набирают популярность, все больше привлекают юношей и девушек, которые стремятся активно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Одним из средств физического воспитания является армспорт. Это один из доступных, интересных и эмоциональных видов спорта. В борьбе на руках за специальным армстолом приходится преодолевать сопротивление соперника. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности.

Для изучения теории и практики армрестлинга существует учебно-методическая и научно-спортивная литература как в печатном, так и в электронном виде.

Книга «Армспорт: техника, тактика, методика обучения» была первым изданием в России университетского уровня. В ней П.В. Живора, А.И. Рахматов [3] раскрыли роль армспорта как средства физического воспитания школьников, студентов, взрослого населения. «Армспортом начинают заниматься спортсмены с разными физическими данными и степенью развития морально-волевых качеств. При правильно построенном учебно-тренировочном процессе помимо таких качеств, как сила, выносливость и др., развиваются целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, умение преодолевать трудности, стоящие на пути к успеху» [3, с. 43].

Рассматривая такой вид спорта как армспорт и методику его преподавания, удобно опираться на пособие Ю.В. Драгнева «Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» [1]. «Армспортсмены должны знать, что при сознательном и активном отношении к собственной спортивной подготовке, в которую входит физическая, психологическая, техническая, тактическая и, в первую очередь, теоретическая, при

углубленном изучении теории и практики они получают знание и опыт, которые позволят активно тренироваться и успешно соревноваться» [1, с. 10].

Отметим, что спортивная подготовка проводится и в учебном спортивном отделении, куда зачисляются наиболее физически подготовленные студенты. Занимающиеся в спортивном учебном отделении должны пройти полный курс теоретической, методической и профессионально-прикладной физической подготовки и наряду с обязательными тестами дополнительно выполнить спортивно технические нормативы и требования в спортивном отделении по данному виду спорта.

Следует отметить, что наиболее важными физическими качествами в армспорте является сила, проявление скоростно-силовых способностей, выносливость и быстрота. С помощью специальных упражнений развиваются естественные задатки спортсменов, что положительно влияет на динамику развития не только физических, но и личностных качеств юных спортсменов.

Известно, что техника армспорта, физические, морально-волевые качества и тактика поединка всегда взаимосвязаны. Таким образом, занимаясь армрестлингом спортсменам предоставляются большие возможности для воспитания и совершенствования всех этих качеств.

#### Список литературы

1. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.

2. Драгнев Ю.В. Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко;

вып. ред. Е.Н. Дятлова; ред. сер. О.Г. Сущенко. – № 1(3) : Серия 1, пед. науки. Образование. – Луганск : Книта, 2020. – С. 22–26.

3. Живора П.В. Армспорт : техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 112 с.

Баглай Екатерина Олеговна  
ГОУ ВПО ДНР «ДОНАУИГС»

Научный руководитель:  
Екатерина Владимировна Агишева

### **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация. Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни молодежи в последнее время приобрели особую актуальность. Укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика заболеваний считаются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, здоровье, проблемы.*

Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющие вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творчество и ритм жизнедеятельности. Важнейшими факторами здорового образа

жизни являются физическая культура и спорт. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, сохраняют здоровье, усиливают профилактику неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма [1].

Можно выделить следующие главные факторы, влияющие на процесс деградации молодежи [2]:

- отсутствие духовного воспитания, моральных ценностей и идеологии общества;

- наличие вредных для здоровья соблазнов;

- низкий для нормальной жизни уровень экологических условий;

- компьютеризация общества, имеющая как положительный, так и отрицательный эффект;

- недостаточный контроль жизни молодежи со стороны законодательства.

По данным наших исследований, на первый курс образовательных учреждений ежегодно поступают до 38% молодежи с отклонениями в состоянии здоровья; почти 10% обучающихся различных образовательных учреждений высшего образования имеют избыточный вес, около 28% – отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; среди хронических заболеваний лидируют патологии органов дыхания, сердечнососудистой, нервной систем. Количество обучающихся с отклонениями здоровья к старшим курсам возрастает от 19 до 24,5%. Не в состоянии сдать контрольные нормативы 30–40% обучающихся. В связи с этим ряд ученых ведет поиск наиболее эффективных форм и методов формирования здорового образа жизни студенческой молодежи путем совершенствования системы физического воспитания, предлагая различные способы ее

модернизации, интенсификации, оптимизации. Можно сказать, что проблема сохранения здоровья подрастающего поколения в настоящее время осознается как педагогическая. Однако существующее разнообразие учебных программ по физической культуре совершенно не делает акцент на воспитание у обучающихся приоритета здоровья как одной из важнейших человеческих ценностей.

В последнее время задача формирования навыков здорового образа жизни средствами физической культуры решается в рамках внедрения в учебный процесс инновационных оздоровительных технологий. Наряду с традиционно используемыми средствами – различными видами бега, ходьбы, плавания, игр – широко используются комплексы аэробных упражнений, программы фитнеса и различные виды боевых искусств. Такая система обучения, безусловно, усиливает гуманитарную составляющую процесса физического образования, позволяет наиболее полно задействовать потенциал кафедры физического воспитания, соответствует потребностям и интересам студентов, повышает мотивацию к занятиям физическим воспитанием.

Мы провели анкетирование среди студентов 1-3 курсов очной формы обучения.

Результаты анкетирования показали, что подавляющее большинство (60,7% обучающихся) занимались или занимаются спортом; 60,7% респондентов положительно относятся к спорту. Но, поступив в образовательное учреждение высшего образования, молодые люди обычно прекращают активно заниматься спортом. Причина, на их взгляд, уважительная – большая занятость учебной работой. Многие студенты свою пассивность объясняют незнанием теоретико-практических основ формирования здорового образа и стиля жизни. Лишь 1,7% из общего числа студентов занимаются спортом «высших достижений» на международном, республиканском, областном и городском уровне. Причем результаты анкетного опроса свидетельствуют, что для

поддержания и улучшения уровня своего здоровья студенты отдают предпочтение: физическим упражнениям в процессе учебных занятий (58,4%), клубным формам физической активности (39,3%) и самостоятельным занятиям дома (28,3%). По мнению 33,7% опрошенных респондентов, их интересы физического совершенствования и укрепления здоровья реализуются лишь частично, а 20,3% считают, что не реализуются вообще. Интерес и желание заниматься на занятиях по физическому воспитанию вызывают технологии фитнеса – 33,5%, 23,2% – аэробики, у 11,3% респондентов – занятия атлетической гимнастикой, 5% респондентов отметили дартс, настольный теннис и бадминтон. На вопрос: «Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?» – относительно полные ответы дали 9% из числа опрошенных. Составные части ЗОЖ далеко не полностью назвали 64%.

Исследование некоторых составляющих здорового образа жизни показало, что динамика отношений к нему неуклонно идет вниз. Во-первых, у большинства первокурсников отсутствует положительный опыт занятий физической культурой. Во-вторых, очень низкий уровень знаний теории и методики физической культуры. В-третьих, не воспитана потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании и самовоспитании. В-четвертых, отсутствует чувство личной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков, низкие физические кондиции.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодёжи; формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих; воспитание здорового, физически крепкого поколения [3].

### Список литературы

1. Ваше здоровье – есть результат любви к самому себе [Электронный ресурс] – URL: <https://sochelp.spb.ru/index.php/home/589-2018-03-01-17-40-23> (дата обращения 29.01.22).
2. Завьялов А.Е. Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодежи. – Журнал. 2015. № 13 [Электронный ресурс] – <https://www.systempsychology.ru> (дата обращения 29.01.22).
3. Еремина Э.В. Формирование здорового образа жизни среди молодежи [Электронный ресурс] – URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017035304> (дата обращения 29.01.22).

Белун Вадим Олегович  
ОСП «ИТ» ГОУ ВО ЛНР «ДонГТИ»  
Научный руководитель:  
преподаватель физической  
культуры второй категории  
ОСП «ИТ» ГОУ ВО ЛНР «ДонГТИ»  
Елена Анатольевна Адаменко

### **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы отношения студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физической культурой.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, самостоятельные занятия, физические упражнения.*

На данный момент в нашем обществе сложилась критическая ситуация с состоянием здоровья подрастающего поколения. Около 50% юношей и девушек имеют низкий уровень физического развития, более 60% – имеют отклонения в здоровье и низкую

физическую подготовку. В последнее время активизировалась пропаганда здорового образа жизни. Однако проблема улучшения здоровья подрастающего поколения остаётся нерешенной. Решение этой проблемы в основном возлагается на преподавателей физической культуры и врачей. Но ни врачи, ни преподаватели физической культуры не в состоянии исправить проблему улучшения здоровья подростков без помощи со стороны семьи, родителей.

Что такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни – это совокупность форм поведения, которая способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях [3].

Здоровый образ жизни многокомпонентное понятие, которое включает в себя следующие составляющие:

- здоровые привычки и навыки;
- здоровое питание;
- физическая активность;
- личная и общественная гигиена;
- эмоциональная и духовная гармония;
- интеллектуальное самочувствие;
- социальное самочувствие.

Одним из важнейших компонентов ЗОЖ является активный образ жизни. Для организма человека движение просто необходимо. Двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Ежедневно физическим упражнениям необходимо уделять хотя бы 30 минут в день. Необходимость ежедневной достаточной физической нагрузки невозможно переоценить. Еще Авиценна говорил: «Человек, который усердно и последовательно занимается физическими упражнениями, не нуждается в лечении».

В учебных программах для студентов среднего профессионального образования на предмет «Физическая культура» выделяется в основном три часа в неделю. Этого

времени недостаточно, чтобы удовлетворить биологическую потребность молодого человека в движении. За недостаточностью количества часов, отведённых на занятия физической культурой, на первый план выходят ежедневные, самостоятельные занятия. Но такие тренировки возможны только тогда, когда студенты будут иметь желание к самосовершенствованию, и будут знать, как проверить своё самочувствие и как тренировать то или иное качество.

Для того чтобы занятия физической культурой стали привычкой – необходимы ежедневные тренировки. Но как показал опрос студентов, только небольшое из них занимается в различных спортивных секциях. И поэтому, чтобы восполнить недостающую двигательную активность, необходимо заниматься физическими упражнениями дома. Особенно это актуально стало в последние два года в связи с пандемией и переходом учебных заведений на дистанционное обучение.

Одним из способов занятий физической культурой дома может стать систематические занятия атлетической гимнастикой. Целью силовой тренировки является формирование мощного мышечного корсета, который будет защищать и поддерживать туловище и внутренние органы организма. В процессе физического воспитания подростков в семье может возникнуть необходимость серьезной силовой тренировки, связанной с наращиванием мышечной массы, коррекцией мышечных групп, или наоборот, уменьшением жировой прослойки на отдельных частях тела. Решить подобные задачи возможно не только посещая тренажерные залы, а занимаясь силовыми упражнениями в домашних условиях. При этом применяются упражнения с собственным весом, с партнёром, на гимнастическом оборудовании и силовых тренажерах.

Подбор упражнений, их количество на одном занятии, а так же на различных этапах подготовки должен соответствовать всестороннему, гармоничному физическому развитию с учётом генетических особенностей подростка. Силовую нагрузку в целом,

величину веса в каждом конкретном движении необходимо повышать постепенно. Во время атлетических тренировок необходимо давать нагрузку на все группы мышц.

В домашних условиях для развития силы необходимо иметь простое, доступное каждой семье оборудование: эспандеры, различной массы гантели, мешки с песком. Также можно использовать собственный вес тела и вес тела партнера. Например: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания на перекладине, приседания с партнером на плечах и т.д. Все эти упражнения дают возможность самостоятельно заниматься силовыми упражнениями.

Для того чтобы упражнения принесли наибольшую пользу, необходимо следить за нагрузками:

- перед началом выполнения упражнений необходимо проверить свой пульс – он должен быть в норме (60–90 ударов в минуту);

- во время «разминки» пульс необходимо довести до 110–120 ударов в минуту;

- во время выполнения упражнений контролировать дыхание – оно не должно быть очень тяжёлым;

- если стало тяжело дышать, необходимо отдохнуть 1,5–2 минуты, успокоить дыхание и продолжить выполнение упражнений;

- после окончания тренировки пульс должен за 3–5 минут прийти в норму.

Также для эффективного развития силы в домашних условиях необходимо использовать различные методы: метод «больших усилий», метод «максимальных усилий», повторный метод, метод изометрических усилий [2].

При использовании метода «больших усилий» нагрузка при выполнении упражнений не должна превышать 80–95% максимального уровня. То есть в этом методе отсутствуют граничные нагрузки.

Не часто (не более 1–2 раза в неделю) можно выполнять упражнения применяя метод «максимальных усилий». При этом

методе занимающийся проявляет наибольшую силу, на которую он способен на данном этапе.

Повторный метод характеризуется выполнением упражнений, во время которых действие повторяется с различными усилиями (от 50% до 80% максимального уровня).

При применении изометрического метода в тренировках в домашних условиях, также можно применять упражнения с максимальной нагрузкой. При этом мышцы ощущают граничную статистическую нагрузку. Например, поднять гантели в стороны и удерживать руки в этом положении, упражнение «планка», поднять ногу вперед и удерживать их до полного утомления. При выполнении изометрических упражнений необходимо придерживаться правил:

- 1) длительность напряжения не должно превышать 5–6 секунд;

- 2) степень усилий – 60% и выше;

- 3) в последние 3 секунды проявлять максимальное усилие;

- 4) изометрические упражнения необходимо применять регулярно;

- 5) после изометрического упражнения необходимо обязательно расслабить группы мышц, которые находились в напряжении;

- б) на одном занятии необходимо применять не более 4–6 упражнений на различные группы мышц.

На занятиях по развитию силы в домашних условиях необходимо обязательно учитывать особенности организма занимающегося. В период 12–16 лет происходит интенсивное развитие всех систем организма. Возможности сердечно-сосудистой системы не всегда успевают за интенсивным развитием других систем организма, и большая нагрузка может привести к преждевременной остановке роста и развития [1]. Поэтому необходимо (особенно на начальном этапе занятий) консультироваться о нагрузках со специалистом. Занимаясь дома

силовыми упражнениями, я всегда могу обратиться за консультацией к преподавателям физического воспитания нашего учебного заведения, и они подскажут и помогут в выборе упражнений и дозировке нагрузки.

#### Список литературы

1. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: учебное пособие / В.С. Богатырев. – Киров, 1995. – 235 с.
2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общей ред. А.В. Карасева; Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 149 с.
3. Нестерова И.А. Составляющие здорового образа жизни // Энциклопедия Нестеровых [Электронный ресурс]. – URL: <https://odiplom.ru/lab/sostavlyayuszie-zdorovogo-obrazazhizni.html>
4. Оптимальный двигательный режим студента: метод. рекомендации. – УдГУ. Ижевск, 2009. –61 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для Вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов / 2.-е изд., испр и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 250 с.

Бодань Евгения Владимировна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Анна Степановна Богданова

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация. В статье исследуются анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста, а также основы методики развития координационных*

*способностей у детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики.*

*Ключевые слова: физическая культура, методика, координация.*

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью» [1, с. 89].

Координация движений является первоосновой фундамента любой физической деятельности, связанной с общей жизнедеятельностью человека. По мнению ряда авторов, понятие «координационные способности» следует обязательно выделять из общего и менее определенного понятия «ловкость», которое широко распространено в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, в соответствии с требованиями меняющихся условий. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент для развития этих способностей, кроме того, в процессе выполнения упражнений на координацию формируются определённые знания, умения и навыки. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Поэтому совершенствование координационных способностей, помимо остальных физических качеств, в школьном возрасте является актуальной задачей процесса физического воспитания.

Цель статьи – исследовать возрастные особенности развития координации движений у детей младшего школьного возраста.

Координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Отмечено, что дети, занимающиеся физическими упражнениями и спортом, добиваются виртуозности движений, которым их обучают. Это дает основание полагать, что координацию движений можно тренировать и совершенствовать [3, с. 99]. Как доказано наукой и практикой, обучение новым упражнениям протекает значительно легче, если к этому времени в коре больших полушарий головного мозга ребенка имеются установившиеся условные связи, которые стали звеньями двигательного стереотипа [2, с. 119]. Если на первых этапах занятий обучение движениям играет положительную роль в развитии координации, то в дальнейшем при повторении одних и тех же действий обогащение новыми и разнообразными навыками отсутствует. Вместе с тем известно, что только по мере такого обогащения расширяется база для возникновения новых координационных отношений, повышается пластичность нервной системы, улучшаются общие координационные возможности. Для развития координации движения могут быть использованы любые физические упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают в себя элементы новизны и представляют для занимающихся определенную координационную трудность. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства развития координации движений уменьшается.

Координация движений тренируема, и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие. Выяснено, что высокая степень развития координации движений оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными формами и что координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока. Установлено, что взаимосвязи

между уровнем физического развития детей младшего школьного возраста и уровнем развития их координационных способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения.

Выводы: Физическое развитие учащихся младшей школы существенно отличается от развития детей, как среднего, так и старшего школьного возраста. Недостаточное знание учителем особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей и нанесению ущерба их здоровью. На уроках физической культуры необходимо: широко использовать доступные физические упражнения и подвижные игры, как незаменимые средства развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста; обращать особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений; уделять особое внимание симметричному развитию мышц туловища и конечностей.

#### Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: «ФиС», 2001. – 186 с.
2. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом / Э.А. Григорян. Киев, 2006. – 134 с.
3. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников / сост. Н.А. Ноткина. – СПб : Образование, 2003. – 164 с.
4. Минаева Н.А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов / Н.А. Минаева / Ежегодник: Гимнастика. М.: Физическая культура и спорт, 2004. – Вып.1. – 136 с.

5. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей: лекция / И.И. Сулейманов. – Омск : ОГИФК, 2001. – 46 с.

Булавкин Владислав Евгеньевич  
ГОУ ВПО ДНР «ДОНАУИГС»  
Научный руководитель:  
старший преподаватель  
Оксана Владимировна Панасюк

## **ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Аннотация. В статье рассматривается необходимость формирования здорового образа жизни студенческой молодежи вузов г. Донецка. Представленный в статье эмпирический материал основывается на социологических исследованиях, проведенных среди молодежи ДНР и экспертном опросе. Результаты исследования выявили недостаточное внимание к ЗОЖ студентов в силу различных объективных и субъективных причин. В статье представлены рекомендации экспертов, направленные на формирование здорового образа жизни обучающихся.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, молодежь, физическая активность, рациональное питание, вредные привычки.*

В современных условиях развития общества одной из актуальных проблем является сохранение здоровья населения. Основной потребностью современного общества становится личность, имеющая высокую культуру образа жизни на основе осмысления ценностей здоровья. Здоровье общества и его охрана выступает важной государственной, социально-экономической и политической задачей, эффективное решение которой во многом предопределяет будущее страны.

Результаты исследований, проводившиеся на базе ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» свидетельствуют о том, что в настоящее время для современной студенческой молодежи существенными являются: деньги, образование и профессия, деловая карьера и

удовольствия. Здоровый образ жизни, к сожалению, не является одной из основных потребностей современной молодежи, большая часть молодежи уделяет внимание образованию (научно-исследовательская деятельность, получение дополнительного образования). Медицинскую активность студентов следует признать низкой, что проявляется в низкой гигиенической грамотности и информированности о факторах, формирующих их здоровье, с недооценкой роли образа жизни в возникновении заболеваний. Анализ результатов анкетирования, показал, что для большей части студенческой молодежи характерен низкий уровень знаний о здоровом образе жизни, следовательно, у студентов нет достаточно осознанного стимула для занятий физкультурой и спортом. У более шестидесяти пяти процентов опрошенных студентов (1–4 курсов) был обнаружен недостаточно сформированный уровень культуры здорового образа жизни.

Молодежь – основной резерв и значительная часть трудовых ресурсов, состояние здоровья молодежи сегодня – это здоровье нации через 10–30 лет. Молодежь является потенциалом социального развития и фактор политического баланса, и воспроизводственный потенциал нации. Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. От состояния здоровья студенческой молодежи зависит становление и развитие социально-экономической сферы государства. Состояние здоровья студентов, как и населения в целом – не только важный индикатор общественного развития, но и мощный экономический, трудовой, оборонный и культурный потенциал общества, фактор и компонент благосостояния [1].

Поступив в высшую школу, молодые люди оказываются в новых условиях, адаптация к которым представляет собой сложный многоуровневый социально-психологический процесс, и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-

приспособительных систем организма. Учитывая, что интенсивные умственные нагрузки в наибольшей степени приходится на период студенчества, возрастает роль тщательного контроля за состоянием здоровья студенческой молодежи [2].

Здоровье во многом связано с образом жизни. В это понятие входит соблюдение физиологически оптимального режима труда и отдыха, рациональное питание, достаточный уровень физической активности, соблюдение правил личной гигиены и т.д. Очевидно, что нарушение хотя бы одного из них негативно отражается на состоянии здоровья. В последнее время одним из факторов, влияющих на здоровье, называют низкую двигательную активность. Даже такое базовое профилактическое мероприятие, как зарядку, практически половина опрошенных игнорирует. У более шестидесяти пяти процентов опрошенных студентов (1–4 курсы) был обнаружен недостаточно сформированный уровень культуры здорового образа жизни. Тридцать восемь процентов студентов отметили, что не умеют активно отдыхать, а около двадцати двух процентов опрошиваемых указали, что им не хватает знаний для развития и самосовершенствования своего здоровья [3].

Важным фактором, обуславливающим здоровье человека, является здоровый образ жизни, который включает в себя: отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков), сбалансированное питание, занятия спортом, физическая активность, избегание стрессовых ситуаций, профилактика заболеваний и т.д.

Мы можем смело сказать, что в молодежной среде происходит его активная популяризация. Все больше молодых людей стремится вести здоровый образ жизни. Свидетельством тому является то, что молодые люди следят за своим питанием, отказываются от вредных привычек, таких как курение и алкоголь, что, несомненно, положительно отражается на их самочувствие, здоровье. Но, к сожалению, спорт и физическая активность так и не занимают должного места в жизни молодежи. А ведь именно они

являются профилактикой болезней человека и совершенно серьезно оказывают огромное влияние на здоровье человека. Доказано, что огромное значение имеют занятия регулярными физическими упражнениями, которые служат для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма [2; 3].

Все эксперты сошлись во мнении, что здоровье молодежи Республики в целом удовлетворительное, что нельзя сказать о ведении ей здорового образа жизни. Выделялись общие позиции, такие как: курение, употребление алкоголя, употребление «легких» наркотических веществ, малая физическая активность, отсутствие мотивации быть здоровым.

Единогласно было высказано, что прямых препятствий к ведению ЗОЖ в Республике для молодежи нет, но существуют обстоятельства в разной степени, мешающие этому процессу. Были выделены следующие обстоятельства: пропаганда и насаждение вредных привычек через СМИ; нарушение понятие ведения здорового образа жизни у молодежи; отсутствие пропаганды ЗОЖ с детства, школьной скамьи, в вузе.

Также было высказано мнение, что вуз способен влиять на сохранение и укрепление здоровья и формирование соблюдения правил ЗОЖ среди обучающихся. По поводу необходимости проведения в высших учебных заведениях деятельности по поддержанию ЗОЖ среди обучающихся, эксперты высказали следующие мнения:

- современная система высшего образования должна быть нацелена на максимальное развитие личности, талантов, умственных и физических способностей; она должна готовить молодёжь к активной взрослой жизни в свободном обществе, воспитывать ответственность за свое будущее, будущее близкого окружения и общества в целом; формировать важные жизненные ценности;

- в образовательных организациях должна идти подготовка высококвалифицированных, здоровых кадров,

способных осуществлять разработку и внедрение инноваций в социально-экономической и технической сфере жизни общества, что становится основой дальнейшего развития Донецкой Народной Республики;

- в образовательных организациях должно проходить воспитание и развитие социально значимых личностных качеств у студентов с использованием средств физической культуры и спорта.

- в настоящее время работа по ориентации студенческой молодежи на здоровый образ жизни может осуществляться по четырем направлениям:

- нормативно-правовое направление. Речь идет о выполнении требований законодательства, ведомственных приказов и нормативных актов, направленных на защиту, охрану и поддержание здоровья обучающихся;

- организационно-педагогическое направление. Связано с координацией усилий по обеспечению просвещения и воспитания студентов в области здоровьесбережения;

- научно-методическое направление. В валеологической литературе разносторонне разработаны образовательные программы, реализация которых позволяет изменять отношение обучающихся к своему здоровью;

- физкультурно-спортивное направление. Физическая культура и спорт располагают неограниченными воспитательными возможностями по ориентации студентов на здоровый образ жизни.

В процессе формирования здоровьесберегающего мышления молодежи важная роль принадлежит проведению комплексной работы по формированию здорового образа жизни в стенах учебного заведения. Необходима разработка стратегии ориентирования студентов на здоровый образ жизни, которая будет включать в себя действия преподавательского состава ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего

характера, направленные на информирование обучающихся о ЗОЖ, оценивание своего образа жизни, активизацию здоровьесберегающей деятельности. Современная организация образовательного процесса должна выделять приоритетность здорового образа жизни, которая гарантирует наличие оптимальных условий для полноценного физического и психического становления профессионалов.

#### Список литературы

1. Козина Г.Ю. Медико-социальные аспекты охраны здоровья студенческой молодежи / Г.Ю. Козина, Е.Н. Нархова. – М.: ПРИОР, 2018. – 42 с.
2. Димов В.М. Здоровье как социальная проблема. // Социо-гуманитарные знания / В.М. Димов. – 2019. – № 6. – С. 170 – 185.
3. Самарин А.В. Развитие здоровьесберегающих технологий в высшем учебном заведении / А.В. Самарин // Материалы XVII междун. научно-практ. конф. Центр «Институт стратегических исследований». – М., 2014. – С. 196 – 199.

Бухтияров Сергей Игоревич  
ГОУ СПО ЛНР «Стахановский  
машиностроительный техникум»,  
Научный руководитель:  
преподаватель физической культуры  
Л.И. Дьякова

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

*Аннотация. В тезисах рассмотрено поиск и внедрение наиболее эффективных подходов в развитии физической культуры и спорта, инновационные методы спортивного менеджмента и маркетинга, возрождение потребности у населения к занятиям физической культурой и спортом, а также успешное формирование конкурентоспособного спорта высших достижений.*

*Ключевые слова: физическая культура и спорт, спортсмены, спортивные федерации, здоровье, достижения.*

Мы живем в условиях нестабильности экономической и политической ситуации и ежедневно сталкиваемся с ее отрицательным воздействием на самочувствие человека. Сегодня как никогда остро встает вопрос защиты и укрепления физического и духовного здоровья общества.

Физическая культура и спорт являются наиболее эффективным средством поддержания здоровья в эпоху информатизации и автоматизации труда. Одной из основных проблем является ухудшение состояния здоровья, физической подготовленности населения. Так, до 60 % обучающихся (данные Министерства здравоохранения и социального развития ЛНР) имеют нарушения здоровья, 40 % молодежи призывного возраста не соответствуют предъявляемым нормам. Физическая культура представляет часть общей культуры общества, поэтому влияет на поведение человека, его отношение к работе и учебе, его

взаимоотношения с окружающими. В этом аспекте культура физического здоровья близко контактирует с духовным и ценностным миром человека. Кроме этого, существует проблема недостаточной оснащенности образовательных учреждений спортивным оборудованием и инвентарем [1].

Важной проблемой является и отсутствие личной мотивации, интереса к занятиям физической культурой и спортом у молодежи. Как бы ни был моден здоровый образ жизни, следует ему, на самом деле, не каждый. Проблема личной мотивации, желая перебороть себя и выбежать на утреннюю пробежку, тесно связана с проблемой наличия вредных привычек: алкоголя, курения, наркотиков, вредной еды и многого другого [6].

Сегодня не поддается сомнению тот факт, что мобильные обучающиеся, не такие, как его сверстники десять лет назад.

Проблема физического воспитания не только актуальна в школе, но и в среднем профессиональном образовании.

Придя в среднее профессиональное образование, обучающиеся по первому впечатлению, начинают изучать дисциплину заново. И не потому, что изменилась программа в школе или качество образования, а потому, что изменилась природа человека и закономерность его развития. Напрочь изменилась жизнь, социальный мир, воспитание модели в семье, стандартные требования в дошкольных учреждениях и школах.

Оценке деятельности преподавателей физической культуры сейчас несет несколько иной вид. Стало модным считать количество призовых мест в соревнованиях между учебными заведениями и на их основе оценивать качество работы преподавателя. Во-первых, за 2–3 часа в неделю подготовить победителя невозможно, во-вторых, в соревнованиях участвуют, как правило, действующие или бывшие спортсмены, а значит, роль преподавателя сводится только к организаторским функциям, в-третьих, цель соревнований выявить абсолютный максимум человека, команды, а цель физической культуры, которой занимается педагог, совсем в другом. Вот и занимаются

преподаватели, по возможности, натаскиванием сильных студентов к соревнованиям, ведь это почет, да и материальные блага в виде стимулирующего фонда, повышения квалификации. Должен заниматься этим тренер в спортивной школе, а учитель, преподаватель должен заниматься популяризацией активного образа жизни, привлечением в базовый спорт, донесением до подростков доступности, разнообразности, увлекательности физических упражнений. Нельзя на основе количества медалей и количества студентов, участвующих в соревнованиях от техникума, делать выводы о развитии физкультурного движения в СПО и качестве преподавания этой учебной дисциплины в учебном заведении.

Для развития физической культуры и спорта стоят глобальные задачи, требующие современных подходов к их решению:

- увеличение финансирования спорта;
- возведение новых и реконструкция имеющихся спортивных залов и комплексов образовательной сферы, новых спортивных площадок на придомовых территориях;
- реализация различных программ на всех уровнях, направленных на создание оптимальных условий для развития физической культуры и спорта молодежи;
- создание новых спортивных федераций;
- обеспечение доступности спортивно-оздоровительных мероприятий, в том числе и для жителей отдаленных населенных пунктов;
- пропаганда ЗОЖ, развитие культуры физического воспитания, поддержка проектов по развитию физической культуры в средствах массовой информации [4].

Большие проблемы испытывает сегодня физкультурно-оздоровительная и спортивная работа среди студенческой молодежи. Многократное повышение стоимости физкультурно-оздоровительных услуг делает недоступными для большинства

людей учреждения физической культуры, спорта, туризма и отдыха [3]. Под предлогом экономической нецелесообразности предприятия отказываются от содержания спортивных и оздоровительных объектов. Нуждается сегодня в помощи вся система физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на предприятиях, в учреждениях и организациях, которая была направлена на осуществление реабилитационных мероприятий, проведение профессионально-прикладных занятий в режиме рабочего дня, снижение неблагоприятных воздействий производства на человека, повышение его адаптации к профессиональной деятельности и общего уровня сопротивляемости к разным заболеваниям.

На Луганщине всегда был достойный уровень развития физической культуры и спорта. Несмотря на трудности последних лет, из-за жестокой агрессии киевского режима, который разрушил не малую часть спортивных сооружений и инфраструктуры в Республике, физическая культура и спорт развиваются. Благодаря поддержке Российской Федерации, правительства ЛНР, органов местного самоуправления, восстанавливаются стадионы, спортивные площадки, плавательные бассейны.

На сегодняшний день остается немало актуальных проблем развития физической культуры и спорта в нашем регионе. В планах развития Республики до 2023 года обозначены восстановление системы массового спорта, поддержка и развитие профессиональных спортивных федераций [7].

«Наши спортсмены и тренеры должны иметь возможность демонстрировать свои достижения на соревнованиях всех уровней и достойно представлять Луганскую Народную Республику» – говорится в программе развития ЛНР. Первоочередная задача государства и органов управления физической культурой и спортом – это забота о человеке, о его здоровье, о предоставлении ему возможностей для активных занятий физической культурой и спортом.

В последние годы государство сформулировало масштабные цели в области физической культуры и спорта и сделало их одними из национальных приоритетов. Достижение этих целей в современных условиях является сложной социально-экономической задачей, требующей глубокого осмысления существующих подходов и имеющегося практического опыта. Для развития физической культуры и спорта требуется правильное и эффективное управление как на региональном, так и на муниципальном уровнях.

В городе Стаханове несмотря на отток детей и молодежи за пределы ЛНР из-за затянувшейся неопределённости и продолжающихся военных действий, в настоящее время действуют две детско-юношеские спортивные школы, продолжают свою работу стадион «Юность», стадион «Победа», плавательный бассейн «Дельфин». Жители Стаханова отметили 100-летний юбилей стадиона «Победа» открытием зала спортивной славы. 100 лет – это серьезная дата не только для стадиона, но и для всей спортивной жизни нашего города (рис. 1).





Рис. 1 100 лет стадиону «Победа»

Под руководством опытных тренеров подрастающее поколение воспитанников спортивных школ занимают призовые места в боксе, волейболе и баскетболе, греко-римской борьбе, дзюдо, легкой атлетике, тяжелой атлетике, спортивной акробатике, плаванию и футболе. (рис. 2).





Рис. 2 Воспитанники спортивных школ города Стаханова

Добавим, что нынешнее политическое положение ЛНР не позволяет спортсменам республики свободно участвовать во многих соревнованиях, которые проводятся за границей. Но у спортсменов есть возможность представлять себя под флагом ЛНР на многих соревнованиях в Российской Федерации. По словам министра, на сегодняшний день представители минспорта ведут переговоры с представителями спортивной общественности, с представителями федераций, которые уже зарегистрировались, на которых поднимаются вопросы о взаимодействии общественных организаций и органов исполнительной власти, решаются насущные проблемы, устанавливается сотрудничество [7].

Далее, среди конкретных аспектов развития решений проблем данного спектра, следует упомянуть следующие рекомендации. Возможность разнообразного и широкоформатного (в отношении отдельных видов физической активности) выбора, который может быть потенциально осуществлен в рамках мероприятий и организаций, учреждаемых на базе структур

образования, также может способствовать решению подобных проблем.

Таким образом, современная стратегия оздоровления должна быть основана как на государственном регулировании в сфере спорта и физической культуры, так и в создании условий для всех слоев населения систематически заниматься физической культурой.

#### Список литературы

1. Барабанова А.И. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях / А.И. Барабанова [Электронный ресурс]. <http://www.rusnauka.com/> (Дата обращения: 20.10.21г.)

2. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.

3. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / Ж.Н. Власова // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2009. – № 1. – С. 58–61.

4. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Физкультура и Спорт. – 2007. – № 3. – С. 12–17.

5. Программа развития Луганской Народной Республики на 2018–2023 годы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://nt1941.su/allnews/important\\_day/2553-programma-razvitiya-luganskoj-narodnoj-respubliki-na-2018-2023-gody.html](https://nt1941.su/allnews/important_day/2553-programma-razvitiya-luganskoj-narodnoj-respubliki-na-2018-2023-gody.html) – Дата обращения: 20.10.21г.

Валуева Евгения Олеговна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Елена Виталиевна Богданова

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы физической культуры студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития.*

*Ключевые слова: физическая подготовка, тренировка, упражнения, здоровье, студентов.*

Тема актуальна тем, что в связи с явным ухудшением физической подготовленности студенческой молодежи в условиях занятий физической культурой, применяются комплексы силовых упражнений с весом собственного тела ориентированные на повышение общей физической подготовки. Однако подобные комплексы весьма однообразны, стандартизированы и не всегда адаптированы под индивидуальный уровень подготовленности каждого занимающегося, что не позволяет обеспечить должного тренировочного и оздоровительного эффекта.

Упражнения, для выполнения которых не требуется ничего, кроме веса собственного тела, являются фундаментом всех достижений, а их правильное выполнение обеспечивает улучшение подвижности, стабильности и мышечного контроля [1].

Процесс силовой подготовки направлен на развитие различных силовых способностей, повышение активной мышечной массы, укрепление соединительной и опорной тканей, улучшение телосложения и на повышение способности занимающихся к реализации силовых способностей в условиях тренировочной деятельности [3].

Цель исследования: разработка эффективных силовых оздоровительных программ, основанных на использовании индивидуальных комплексов упражнений с весом собственного тела для студентов высшего учебного заведения.

В соответствии с поставленной целью и гипотезой решались следующие задачи исследования:

1. Изучить характеристики, особенности и принципы оздоровительных силовых занятий, а также технологию построения программ.

2. Разработать и теоретически обосновать оздоровительные силовые программы, основанные на использовании индивидуальных комплексов упражнений с весом собственного тела.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанных программ.

Методы исследования: в настоящем исследовании впервые представлены и экспериментально обоснованы программы, основанные на использовании силовых упражнений с весом собственного тела для студентов высшего учебного заведения, особенностью которых является метод индивидуального подбора и регулирования нагрузки за счёт применения более сложных вариантов выполнения базовых движений.

Исследование включало в себя 4 этапа. На первом этапе, был сделан обзор научно-методической литературы и определены цель, гипотеза, объект, предмет, а также задачи и методы научного исследования.

На втором этапе, были разработаны и теоретически обоснованы экспериментальные программы занятий, построенные на основе регламентированных организационно-методических форм проведения оздоровительных занятий с использованием силовых упражнений с весом собственного тела, а также проведено их первичное апробирование в естественных условиях путем включения в занятия физической культурой студентов.

На третьем этапе, проводился основной педагогический эксперимент, в результате которого экспериментально выявлены основные особенности изменений физической подготовленности студентов в ответ на применение экспериментальных программ, а также изменений в тех же показателях, в ответ на параллельную программу, в основе которой лежала традиционная программа по общей физической подготовки.

На четвертом этапе проводилась обработка полученных данных, выполнялось оформление результатов исследования.

Результат исследования: применение разработанных программ обеспечивает динамичный рост показателей физической подготовленности. Результаты исследования могут быть использованы в практической работе высших учебных заведений, для повышения физической подготовленности студентов [5].

Любая спортивная тренировка существенно изменяет функции и структуру организма. При силовой тренировке приспособительная реакция организма к нагрузкам выражается в росте скелетной мускулатуры, увеличении силы [2].

Во многих вузах России имеется многолетняя практика организации и проведения академических занятий силовой направленности, работы спортивных секций. Многие студенты самостоятельно, по собственной инициативе занимаются силовой подготовкой дома, в общежитиях с мотивацией улучшения телосложения, осанки, развития силы, укрепления здоровья.

В результате этого упражнения на развитие силы, освоенные в вузе, становятся таким видом физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, который сопровождает человека на протяжении всей его жизни, повышая работоспособность и продлевая долголетие [3].

Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу – это режим работы мышц.

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением

являются одними из самых эффективных средств развития силы [1].

Работа позволила сделать следующие выводы:

1. В системе физического воспитания студентов использование комплексов упражнений с весом собственного тела, ориентированных на повышения физической подготовленности приобрело статус актуальной проблемы. На данный момент научные идеи и положения о более эффективных способах варьирования нагрузки при использовании подобранных комплексов, устарели или имеют теоретический характер, без научно-методического обоснования.

2. Были разработаны и теоретически обоснованы экспериментальные программы общей физической подготовки студентов, основанные на использовании комплексов силовых упражнений с весом собственного тела, индивидуально подобранных, на основе уровня подготовленности испытуемых. Занятия построены по принципу постепенного усложнения вариантов выполнения базовых упражнений, для обеспечения более эффективного подбора и изменения нагрузки.

3. При анализе полученных данных, отмечено, что обе используемые в ходе эксперимента методики обеспечивают повышение уровня физической подготовленности. Однако применение экспериментальных программ оказалось значительно эффективней, стандартной программы общей физической подготовки. При сравнении показателей исследуемых групп после завершения эксперимента, получены достоверные различия (при  $P \leq 0,05$ ), что свидетельствует о большей эффективности, разработанных нами программ.

Результаты исследования полностью подтверждают рабочую гипотезу нашего исследования о том, что повышение эффективности физической подготовки в высшем учебном заведении, возможно за счёт использования средств оздоровительной силовой тренировки [4].

### Список литературы

1. Баранов В.В. Силовая подготовка студентов (на материале тяжелой атлетики): методические рекомендации / В.В. Баранов, С.Н. Еремеев, М.А. Тарасов. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2008. – 39 с.
2. Головина В.А. Развитие физкультурно-оздоровительной работы в высшей школе на современном этапе: дис. канд. пед. наук / В.А. Головина. – М., 2002. – 178 с.
3. Скуратович М.Н. Развитие физических качеств средствами беговой и силовой подготовки у студентов с отклонениями в состоянии здоровья / М.Н. Скуратович // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 3. – С. 45–47.
4. К вопросу о силовой подготовке студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 5. – С. 138–140.
5. Хоменко Р.В. Силовая подготовка в физическом воспитании студентов / Р.В. Хоменко // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2006. – № 3. – С. 143–145.

Гловацкая Виктория Вадимовна  
ГОУ ВПО ДНР «ДОНАУИГС»  
Научный руководитель:  
кандидат биологических наук, доцент  
Виктория Владимировна Небесная

### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация. Рассмотрена система физической культуры и спорта студенческой молодежи, определены основные компоненты формирования физической культуры студенто младших курсов.*

*Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотив. студенческая молодежь, образовательная организация.*

В настоящее время появилась необходимость разработки научно-методических основ эффективной системы мониторинга

физического развития и физической подготовленности не только студенческой, но и молодежи в целом.

Однозначно существующие проблемы формирования физической культуры студентов носят комплексный характер. Это обусловлено тем, что низкая эффективность современных лечебно-профилактических мероприятий, общий рост заболеваемости студентов, снижение уровня их физической подготовленности требуют разработки новых технологий, направленных на профилактику и контроль состояния здоровья молодежи.

Сегодня физическая культура и спорт утратили свои позиции в вопросах воспитания молодого поколения, по сравнению с другими сферами жизни общества. Вместе с тем, по мнению специалистов, физическая культура и спорт, несомненно, остаются наиболее перспективными формами влияния, определяющими гармоничное развитие и становление личности в молодом возрасте [1; 2]. Снижение значимости физической культуры и спорта в жизни молодежи, на наш взгляд, происходит по ряду причин, к которым в первую очередь следует отнести:

- использование традиционных уже устаревших программ, форм и методов физкультурного образования, которые не вызывают у молодежи устойчивого интереса;
- низкий уровень обеспечения спортивной материально-технической базы в образовательных организациях;
- отсутствие должной государственной поддержки системы физического воспитания и массового спорта.

В настоящее время трудно говорить о каких-либо значимых изменениях в сфере физического воспитания молодежи в образовательных организациях прежде всего потому, что по мнению многих руководителей и руководящих структур эта проблема видится малозначимой и не требующей улучшения. Вместе с тем в последнее время в органах государственной власти появились новые взгляды на физическое воспитание и спорт как важные факторы формирования молодого поколения. Правительство Донецкой Народной Республики и Министерство

молодежи, спорта и туризма вплотную приблизились к преобразованию физической культуры и спорта в зону повышенного интереса молодежи, возобновления и развития студенческого массового и оздоровительного движения.

По мнению многих авторов [3; 4; 5] основой в содержании физической культуры личности должны быть следующие компоненты: мотивационно-ценностный (потребности, качества, знания, умения, навыки, приобретенные в процессе образования и жизнедеятельности) и практико-деятельностный (познавательная, пропагандистская, инструкторская, судейская деятельность, а также ориентация на физическое самосовершенствование, саморазвитие, здоровый образ жизни).

На наш взгляд, мотивационно-ценностный подход является первостепенным элементом физической культуры личности, который может помочь сформировать содержание физического воспитания в образовательных организациях.

В ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» в период дистанционного обучения проведено онлайн-исследование в целях выявления сформированности физической культуры. Вопросы анкеты в первой части предполагали выявление желаемых форм занятий в период дистанционного обучения и во второй – ценностных ориентаций обучающихся младших курсов по предмету «Физическая культура» и мнения о личном уровне физической культуры опрашиваемых.

По результатам исследования второй части анкеты и в частности уровня физической культуры опрашиваемых установлено, что подавляющее большинство обучающихся как первого (72,9 %), так и второго (60,3 %) курсов признают свой уровень физической культуры обычным либо средним между обычным и хорошим. Около 10,7 % первокурсников и 27,6 % второкурсников оценивают его как слабый, в том числе как близкий к обычному, а 0,7 и 11,0 % соответственно, как хороший. Среди опрошенных не оказалось ни одного студента, считающего свой уровень физической культуры высоким. Допуская известную

степень условности подобной оценки, тем не менее можно констатировать, что для большей части обучающихся младших курсов характерно следующее: индифферентное отношение к физической культуре и спонтанное использование ее отдельных средств и методов, ограниченность и бессистемность знаний и практических умений, эпизодическая включенность в физкультурно-спортивную деятельность. Практически все обучающиеся пояснили, что физические нагрузки, оздоровительные мероприятия и другие виды деятельности, связанные с физической культурой и спортом, проходят у них исключительно на занятиях или в рамках предмета «Физическая культура».

Результаты опроса дают основание для формирования следующих исходных положений, которые необходимо исправлять. Так как студенты первокурсники – это еще совсем недавно бывшие школьники, необходимо констатировать факт:

во-первых, очевидно, что процесс физического воспитания в средней школе с точки зрения освоения учащимися ценностей физической культуры недостаточно эффективен;

во-вторых, в процессе педагогической работы по физической культуре со студентами младших курсов прежде всего необходимо активизировать побудительные механизмы, сформировать мотивы и интерес к физкультурно-спортивной деятельности.

Наиболее перспективным направлением совершенствования организации физического воспитания обучающихся младших курсов является предоставление относительной свободы в выборе видов спорта и физической подготовки. В настоящее время определилось несколько форм физической подготовки в системе физического воспитания, которые можно сгруппировать по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и секционные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Таким образом, можно сделать выводы, что необходимыми элементами содержания физической культуры личности выступают прежде всего мотивационно-потребительское отношение к физической культуре как к виду деятельности. К сожалению современное экономическое состояние большинства образовательных учреждений не позволяет при отборе содержания практических занятий физической культурой полностью ориентироваться на личностные предпочтения обучающихся и предполагают применение технологий учебного процесса, отвечающих потребностям массового спроса на образование. Реальным стимулом в современных условиях для активизации студентов в области физической культуры и спорта, должно стать условие по включению физической культуры в приоритетные компоненты образования.

#### Список литературы

1. Бирагов В.С. актуальные проблемы формирования физической культуры студентов / В.С. Бирагов, А.Н. Доева // Вестник Университета. Раздел V. Педагогика, политология, право, психология, социология, филология, философия. – 2014. – Вып. № 15 – С. 257 – 259.
2. Жолдак В.И. Методы совершенствования физического воспитания в вузе / В.И. Жолдак. – М., 2005. – 237 с.
3. Ильин В.И. Физическая подготовка студентов в вузах. Научно-методические и организационные основы / В.И. Ильин. – М., 1998. – 149 с.
4. Конева Е.В., Почечура Н.Н. Теоретико-методологическое обоснование проблемы формирования физической культуры личности учащихся школ / Е.В. Конева, Н.Н. Почечура // Вестник Калининградского государственного университета. Серия: Педагогические проблемы образования. – 2004. – Вып. № 2. – С. 39 – 44.
5. Лях В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман. – М., 1992. – 24 с.

Дворниченко Александра Бориславовна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Валентина Николаевна Завадич

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация. В статье раскрывается актуальность научного исследования проблемы развития гибкости учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры в школе. Сделан акцент на низкий уровень развития гибкости учащихся младших классов, выявленный в процессе предварительного мониторингового исследования.*

*Ключевые слова: гибкость, физическая культура, младший школьный возраст.*

В физическом воспитании учащихся младшего школьного возраста большую роль среди основных физических качеств, играет гибкость. Гибкость – способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой. Также гибкость абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигают в мгновенном усилии. Она характеризуется уровнем подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и умением выполнять движения с большей амплитудой. Существуют 3 разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени:

динамическая (кинетическая) гибкость – возможность выполнения динамических движений;

статически-активная гибкость – способность принятия и поддержания растянутого положения только мышечным усилием;

статически-пассивная гибкость – способность принятия растянутого положения и его поддержания своим телом.

Известно, что младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития гибкости и характеризуется наличием возрастных особенностей, которые способствуют воспитанию и совершенствованию данного физического качества. К ним относятся: относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата; большая подвижность суставов; высокая эластичность связочного аппарата; наличие большого количества хрящевой ткани в скелете; эластичность мышц впоследствии значительного содержания белковых неорганических солей и воды; недостаточная естественная гибкость позвоночного столба; незавершенный процесс окостенения.

Развитие гибкости – это управляемый педагогический процесс. С помощью системы специальных физических упражнений, методов и методических приемов можно управлять процессом развития и совершенствования гибкости [1].

Проблема развития гибкости детей рассматривалась многими авторами: Л.П. Канаковой, Ю.Ф. Курамшиным, Ж.К. Холодовым и т.д.

Так, например Ж.К. Холодов [5] в своих работах рассматривал виды гибкости и критерии оценивания гибкости. Так же он выделял факторы, определяющие уровень развития гибкости. Под гибкостью он понимал комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Физическое качество гибкость необходимо развивать систематически с раннего детства. Недостаточная гибкость, по мнению А.Б. Лагутина [3], приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточное развитие гибкости у младших школьников приводит к несовершенной технике, а также к травматизму.

М.А. Бабасян, В.И. Лях [2; 4], утверждали, что анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях свидетельствует о том, что основное внимание на уроках физической культуры

уделяется обучению основным движениям. В результате школьники не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие гибкости.

Предварительный мониторинг по определению уровня развития гибкости учащихся младших классов, проведенной в ГУ ЛНР «Луганская общеобразовательное учреждение – средняя школа № 5» показал, что результаты развития этого качества довольно низкие. Следовательно, проблема исследования развития гибкости у детей младшего школьного возраста является актуальной для проведения дальнейшего исследования, что обусловило выбор темы магистерской диссертации «Методика развития гибкости учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры». В практике проведения уроков физической культуры с учащимися младшего школьного возраста по вопросам развития гибкости, на наш взгляд, уделяется недостаточно внимания. Вследствие этого проблема требует более глубокого исследования.

Нами было сделано предположение, что развитие гибкости младших школьников на уроках физической культуры будет эффективным, если: учитель будет учитывать возрастные особенности детей младшего школьного возраста; развитие гибкости будет целенаправленно осуществляться на протяжении всего учебного года при изучении всех разделов школьной программы и если учитель будет использовать разнообразные средства и методы, влияющие на развитие гибкости младших школьников на уроках физической культуры.

Цель научного исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность, разработанной нами методики развития гибкости учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Таким образом, направление нашего дальнейшего исследования будет состоять в определении средств и методов развития гибкости в младшем школьном возрасте, которые

являются наиболее эффективными и оптимальными для применения на уроках физической культуры в школе.

#### Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник для студентов педагогических институтов по специальности физическая культура. / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2000. – 287 с.

2. Бабасян М.А. Исследование методики подготовки на этапе начальной спортивной тренировки / М.А. Бабасян // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 56 – 61.

3. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнения для физического развития детей 8 – 14 лет: методическая разработка для студентов./ А.Б. Лагутин. – М.: Типография фирмы Аякс-Н, 2001. – 52 с.

4. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития / В.И. Лях // Физкультура в школе-1, 1999. – 25 с.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 480 с.

Дух Амина Владимировна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Юрий Владимирович Драгнев

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ТАЙСКОГО БОКСА УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА, ВО ВРЕМЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ**

*Аннотация. В данной статье раскрывается сущность понятия «методики обучения техники в тайского бокса в школе». Рассматривается формирование и развитие техники тайского бокса у детей младшего школьного возраста.*

*Ключевые слова: техника, обучение, тайский бокс, техническая подготовка, работа в школе, воспитание личности учащегося.*

Тайский бокс является травмоопасным видом спорта и одним из популярнейших среди молодежи и поэтому перед начинающими бойцами, педагогу предстоит выбрать наиболее рациональной методике тренировок, чтобы не только индивидуально подходила ученику, но и была наиболее эффективна для него.

Занятия тайским боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие спортсменов в их физической подготовленности, воспитывают у учащихся упорство, настойчивость в преодолении трудностей.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение [1].

Новизна состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки [1].

Актуальность Тайского бокса связана с тем, что за последние десятилетие отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника.

Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний и т.д. В школах учебные нагрузки у учащихся настолько высоки, что в этих условиях повышается роль педагога

дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья воспитанников [2].

Безусловно, главная роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту воспитанника, его знаниям и умениям. Входе интенсивности биологического развития детей, к ним необходим индивидуальный подход, который и продвигает их вперед в освоении двигательной деятельности [4].

В группах спортивно-оздоровительных юные тай боксёры изучают основы техники тайского бокса, индивидуальную и элементарную тактику ведения боя, осваивают процесс тренировки, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в тайском боксе. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике на соревнованиях по тайскому боксу. Осваивают процесс тайского бокса в соответствии с правилами тайского бокса. Участвуют в товарищеских спаррингах, и в неофициальных турнирах по тайскому боксу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, в которых основной задачей является результат выступления [5].

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований [3].

Мне кажется, что педагогу нужно на протяжении многих лет вносить корректировки в свою программу тренировок, чтобы ученики лучше овладели техникой и тактикой, приобрели опыт и специальные знания, улучшили моральные и волевые качества, для дальнейшего спортивного карьеры.

#### Список литературы

1. Бокс: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселая тренировка с элементами ОФП» / Разработчик программы: Сорокина Ольга Федоровна, Шарифуллина Светлана Викторовна [Электронный ресурс]. – URL [https://ruobr.ru/media/program\\_dod\\_files/00cb3656d7aa4bf59e5b7ed1d2bd2222.pdf](https://ruobr.ru/media/program_dod_files/00cb3656d7aa4bf59e5b7ed1d2bd2222.pdf)

2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с. [Электронный ресурс]. – URL

[https://sch1454s.mskobr.ru/attach\\_files/upload\\_users\\_files/61249f522b558.pdf](https://sch1454s.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/61249f522b558.pdf)

3. Методические рекомендации по подготовке юных спортсменов / Е.Ю. Ситникова / г. Рассказово, 2017 год. [Электронный ресурс]. – URL <http://rassport.org.ru/wp-content/uploads/2017/08/Methodicheskie-rekomendacii-po-podgotovke-junyh-sportsmenov-lyzhnikov-Sitnikova-E.Ju.pdf>

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

5. Ващеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971. – 312 с.

Ерошенко Диана Юрьевна  
ГОУ ВПО ДНР «ДОНАУИГС»  
Научный руководитель:  
Наталья Сергеевна Тарасова

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация. Физическое воспитание в процессе подготовки будущего специалиста является неотъемлемой частью достижения цели и задач организации учебного процесса в учреждении образования. Именно поэтому моя статья посвящена проблеме развития физической культуры среди студенческой молодежи. Определены потребности, мотивы и стимулы обучающихся в физкультурной деятельности.*

*Ключевые слова: физическая культура, виды физической культуры, спорт, студенческая молодежь.*

Актуальность проблемы заключается в проблемах современного физического воспитания обучающихся: мониторинг физической подготовленности, совершенствование форм и методов физического воспитания, подготовка специалистов по физической культуре и спорту, проблемы развития студенческого спорта, пропаганда физической культуры и спорта в студенческой среде и т.д.

Целью исследования выступило определение проблемы физического воспитания в государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования. Задачи исследования были: усвоение обучающимися принципов и навыков здорового образа жизни; воспитание необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом; выявление проблем и перспектив развития физической культуры студенческой молодежи и современных условиях; активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности; повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандистской и образовательной системы государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования к привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом.

Теоретический анализ физической культуры, материалы в области педагогики, социальной психологии, социологии, теории организации и управления, пропаганды физической культуры.

Физическая культура представлена в государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования как учебная дисциплина и как важнейший компонент формирования целостного развития личности обучающегося. Являясь составной частью общей культуры, она входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил [5].

Глубокое понимание физической культуры личности обучающегося как общественной и индивидуальной ценности может стать реальностью для развития различных видов физической культуры в государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования республики. Оно может способствовать формированию прогрессивных направлений в развитии общественного мнения и

личностных мотивов и потребностей в освоении ценностей физической культуры [3; 4].

Различные виды физической культуры – неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация обогащают специфической информацией общую культуру личности, способствуя расширению и углублению ее знаний о человеке, позволяют составлять перспективные программы всестороннего развития молодого человека, вносить рациональные коррективы в сам процесс развития культуры студенческой молодежи [1; 2].

Данные, полученные в исследованиях различных авторов, показывают, что мировоззренческое, нравственное, эстетическое и общекультурное развитие личности обучающегося не входит в задачи кафедры физической культуры, что процесс этот должен осуществляться только кафедрами общественных наук.

Такая позиция на практике трансформируется в отношении вузовских специалистов к всестороннему развитию личности молодого специалиста, к органическому единству ее профессиональных и общекультурных качеств как к чему-то второстепенному, лишь сопутствующему профессиональной подготовке.

При проведении исследования я выявила большой разброс в потребности студентов ДонаУиГС, обучающихся на различных факультетах, в занятиях физической культурой (см. таблицу 1).

Таблица 1

Оценка студентами значимости культуры

Суждения студентов	Факультеты	
	Государственная служба и управление (направление управление персоналом)	Юриспруденция и социальные технологии (направление юриспруденция)

Для специалистов важны занятия физической культурой	25	34
Специалист должен быть развит в культурном отношении	20	23
Главное в культуре – следовать примеру окружающих	5	8

Освоение ценностей физической культуры вооружает молодого человека пониманием сложности жизни, помогает выработать духовно-нравственные критерии самооценки личности [3]. Это, в свою очередь, требует формирования и развития способности к общекультурному самовыражению, что на практике означает формирование потребности в широкой культурной информации и знаниях, приобретение умения распознавать истинные культурные ценности. Проявлением такого стремления является участие студенческой молодежи в создании и деятельности инициативных объединений в области физкультурной деятельности по интересам, умение содержательно и творчески проводить свободное время, используя то многообразие возможностей, которое дают различные виды физической культуры [2; 5].

Практический опыт подтверждает, что при формировании интересов обучающихся в физкультурной деятельности следует исходить из «потребности в естественном». Этот процесс, по-видимому, можно успешно осуществить при использовании «свободной самостоятельности» (физическое самовоспитание и самосовершенствование), которая преобразует физкультурную деятельность личности во внутреннее осознанное представление о ее целесообразности, как важнейшем условии подготовки молодежи к будущей жизнедеятельности. Самовыражение в различных видах физической культуры, творческое развитие, осуществление процессов самопознания, саморазвития в этой

своеобразной двигательной деятельности служит одним из эффективных способов культурного развития личности молодого человека [4].

Интересы обучающихся в сфере физкультурной деятельности тесно связаны с их социальной активностью, на которую существенное влияние оказывают такие устойчивые элементы психической структуры личности, какими являются ценностные ориентации [5]. Они выступают важными критериями свободного выбора вида физической культуры.

В результате теоретического обобщения имеющихся литературных данных, а также материалов собственных исследований, мне удалось проследить основные тенденции развития физической культуры современной студенческой молодежи. Ее структура и социальные функции позволяют рассматривать этот социальный феномен как органическую часть общей культуры молодого человека. Также, в процессе исследования установлены приоритетные мотивы обучающихся в физкультурной деятельности, которые условно можно определить в следующие группы:

- удовлетворение обучающихся от самого процесса физкультурной деятельности (эмоциональность, динамичность, общение и т.п.);

- получение повышенных результатов в процессе занятий избранным видом физической культуры (приобретение знаний, умений, навыков, и т.п.);

- новые перспективы в процессе физкультурной деятельности.

Помимо этого, исследования обучающихся факультета государственной службы и управления, а также факультета юриспруденции и социальных технологий позволили классифицировать стимулы (побудительные причины) обучающихся в физкультурной деятельности:

– удовлетворенность, в основе которой лежит соответствие содержания деятельности потребностям в занятиях различными видами физической культуры;

– привлекательность, где формирование определенных полезных целей для общества совпадает с целями и интересами личности студента;

– обязательность, как важный педагогический инструмент формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

#### Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. пособие Г.А. Ашмарин – М.: Просвещение, 2014.– 287с.

2. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов Н.Ж. Булгакова, В.З. Афанасьева, Л.П. Макаренко – М.: ФиС, 2011. – 174 с.

3. Визитей Н.Н. Физическая культура личности : учебник Н.Н. Визитей. – М.: Штеница, 2014. – 110 с.

4. Быков В.С. Развитие двигательных способностей учащихся: учебное пособие / В.С. Быкова. – М.: Просвещение, 2014. – 174 с.

5. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2013. – 367 с.

Задорожный Сергей Александрович  
ГБОУ СПО ЛНР «ЛКТТПКМ»  
Научный руководитель:  
преподаватель высшей категории  
Раиса Григорьевна Гатина

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Аннотация. В статье рассмотрена роль физической культуры в учебном заведении с целью формирования у студентов ориентированного подхода к здоровому образу жизни, стойкой мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, для повышения работоспособности и успешной профессиональной деятельности.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, жизненные ценности.*

Одной из главных проблем нашего государства является низкая рождаемость и сохранение здоровья населения. В современном мире слишком много возможностей и человек просто обязан быть здоровым, активным и конкурентоспособным. Для этого необходимо двигаться, идти вперед и развиваться физически и профессионально. Тогда человек будет жить в гармонии с самим собой и сможет воспроизвести здоровое новое поколение граждан. Здоровье является главным богатством человека, которое невозможно купить ни за какие деньги.

На сегодняшний день стало ясно, что в современном мире каждый человек испытывает на себе немалый объем неблагоприятных воздействий разного рода, это не может не сказаться на его душевном и физическом состоянии. Нужно отметить и тот факт, что за последние десятилетие зарегистрирован всплеск различных хронических заболеваний, причем возникают они совершенно у разных слоев населения. Существует ряд социально-экономических проблем, которые мешают человеку

заниматься своим здоровьем, физическим совершенствованием. [1].

Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. У современных подростков наблюдается такие факторы как значительный спад физического здоровья, распространение различных заболеваний, которые ставят под угрозу все сферы жизни общества и социальную стабильность нашей страны в самой недалеком будущем.

Здоровье – одна из основных ценностей студенческой молодежи. Наличие крепкого здоровья является основой для оптимальной реализации жизненной программы человека, достижения им личного счастья и успешной профессиональной деятельности.

Имея хорошее здоровье, человек будет выполнять свои биологические и социальные функции с большой пользой для себя и общества. Здоровье необходимо рассматривать как качество жизни человека, которое отличается высоким уровнем адаптации к факторам внешней среды на организм и выражается в виде состояния полного физического, психического и социального благополучия в различных формах его деятельности. Целью нашего доклада является организация учебного процесса по физическому воспитанию для формирования у студентов сознательного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья и устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями для дальнейшей успешной профессиональной деятельности.

Студенты являются одной из многочисленных социальных групп нашего общества, и будущее нашей страны зависит от их мировоззрения, их убеждений, их взглядов на жизнь и здоровье.

Рассматривая здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, отмечаем, что все это необходимо для эффективной профессиональной деятельности и социальной активности, для максимальной продолжительности жизни.

Связь здоровья и будущей профессиональной деятельности отмечают многие ученые. Считается, что хорошее физическое состояние показывает хорошую степень психического развития студента, его двигательные навыки, которые помогут полнее осуществлять свои творческие планы.

Здоровье проявляется в психофизической готовности будущего специалиста и выражается в профессиональной работоспособности, что проявляется в наличии необходимых функциональных и физических резервов организма для адаптации к быстро изменяющимся условиям производственной и внешней среды, объема и интенсивности труда, способности организма к быстрому восстановлению.

Исследуя физическое состояние учащихся, можно отметить, что значительная часть студентов отличается низкой динамикой восстановления, это указывает на недостаточную степень функционирования адаптационных механизмов сердечнососудистой и дыхательной системы [2].

Так же характерны низкие результаты в развитии физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости). Ухудшение здоровья и слабая физическая подготовленность студентов является естественным результатом отсутствия в полной мере двигательной активности на фоне увеличения интеллектуальных нагрузок.

Нежелание самостоятельно заниматься физической культурой, принимать участие в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях приводит к низкой физической активности. Это усугубляется малоподвижным образом жизни. Профессиональное образование ставит перед собой задачу сформировать у студентов ряд компетенций, связанных с укреплением и сохранением здоровья, которые являются качественной основой для будущей профессиональной деятельности [3]. У студентов необходимо сформировать бережное отношение к своему здоровью, умение избавиться от вредных привычек, осознанно ориентироваться на здоровый образ жизни.

Ежегодный анализ результатов контрольных тестирований студентов (бег 100м, кроссовый бег 2000м, прыжки с места в длину, упражнения на пресс, силовые упражнения), а также проведенное анкетирование, позволил определить уровень физической подготовленности студентов и уровень сформированности у них мотивации к занятиям физическими упражнениями. Только 10% студентов, поступивших на первый курс, самостоятельно занимаются физическими упражнениями, 30% студентов изредка используют физические упражнения в повседневной жизни, 60% совсем не занимаются самостоятельно физкультурой, посещая только учебные занятия. В настоящее время число заболеваний сердечнососудистой системы возросло и помолодело. Многие исследователи считают, что большое влияние на кровообращение в организме имеют эмоциональные стрессы, двигательная активность молодых людей снижается, изменяется регуляция кровообращения, ухудшается состояние сердечной мышцы. Регулярные занятия физическими упражнениями снижают опасность отрицательного влияния эмоциональных стрессов на сердечнососудистую систему, укрепляют нервную систему организма, улучшают кровоснабжение головного мозга.

В связи с определенной отрицательной динамикой состояния здоровья студентов возникла потребность в пересмотре образования с позиции сохранения и укрепления здоровья. Показатели эффективности образования должны включать в себя высокие показатели уровня здоровья студентов. Это необходимое требование к образованию, которое обусловлено социально-экономическими условиями современного мира.

Анализируя все выше сказанное, приходим к выводу, что в образовательном профессиональном учреждении физической культуре должна отводиться главная роль в формировании основ здорового образа жизни будущих специалистов. Во время обучения необходимо сформировать у студентов активную жизненную позицию, основанную на новых образовательных программах, направленных на укрепление и сохранения здоровья, повышение

работоспособности и профессионального долголетия. Концепция сохранения и укрепления здоровья должна стать составной частью мировоззрения студента. Наличие у студентов знаний, умений и навыков в области заботы о своем здоровье поддерживается осознанием необходимости прилагать сознательные усилия на укрепление и сохранение своего здоровья.

От успешности формирования и закрепления в сознании принципов здорового образа жизни, зависит вся последующая профессиональная деятельность студента.

#### Список литературы

1. Ольховская Е.Б. Физическое воспитание студентов в контексте оптимизации профессиональной подготовки бакалавров / Е.Б. Ольховская / Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2017. – Т. 31. – С. 51–55.

2. Сапегина Т.А. Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании / Т.А. Сапегина / сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 154–158.

3. Сапегина Т.А. Моделирование образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе / Т.А. Сапегина / Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51–3. – С. 249–255.

Злобина Виктория Алексеевна  
ГОУ СПО ЛНР «ЛКСЭП»  
Научный руководитель:  
преподаватель  
Ирина Владимировна Иванова-Бондаренко

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация. Статья посвящена правилам организации домашних заданий по физической культуре. Сделан акцент на организации самостоятельных занятий с учётом половых признаков обучающихся и условия соблюдения ряда требований при реализации домашних заданий.*

*Ключевые слова: самостоятельные занятия, нагрузка,*

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура является обязательным разделом в обще-гуманитарном и социально-экономическом цикле основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Программа по физической культуре для обучающихся в образовательных учреждениях среднего профессионального образования предусматривает выполнение домашних заданий с целью снятия у студентов умственного утомления и компенсации дефицита двигательной активности. Самостоятельно занимающиеся студенты должны знать правила проведения занятий, основные механизмы получения тренировочного эффекта. Важны и знания, и владения навыками самоконтроля.

Немаловажное значение имеют, подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его самодельных аналогов. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие несовершенных

физических качеств; подготовку к выполнению зачетных нормативов.

Наибольший эффект при реализации домашних заданий возможен при условии соблюдения ряда требований:

1) обязательной взаимосвязи домашних заданий с конкретным материалом учебной программы;

2) доступности и простоты, позволяющих выполнять эти задания в домашних условиях;

3) наличия чётко поставленной цели и владения студентами правильной методикой выполнения упражнений (которая включает фиксацию показателей);

4) постоянного и систематического контроля со стороны преподавателя;

5) эмоционального настроя выполняющего домашнее задание и содержательности комплекса.

Важным условием реализации новых образовательных стандартов СПО является организация самостоятельной работы (самостоятельных занятий) студентов, которой отводится 50 % времени, выделенного на изучение дисциплины «Физическая культура».

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

В настоящее время появились новые направления физической культуры. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и её разновидности: фанк-аэробику, степ, джаз, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), шейпинг, стретчинг и др. Включение той или иной методики в самостоятельные занятия физическими упражнениями зависит от реальной обстановки,

возможностей, запросов обучающихся, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

При выборе форм самостоятельных занятий у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

При организации самостоятельной работы студентов необходимо включать в неё задания теоретического и практического содержания:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики;

- комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата;

- комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;

- выполнение комплексов специальных беговых, прыжковых и силовых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах;

- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой;

- выполнение дыхательной гимнастики;

- освоение приёмов массажа и самомассажа;

- ведение личного дневника самоконтроля;

- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Особенности самостоятельных занятий для юношей. При подборе упражнений для домашних заданий, важно учитывать возрастные изменения и уровень физической подготовленности, причем не всегда в сторону улучшения, больше внимания уделять индивидуальному подходу. Целесообразно сохранить отдельные упражнения, которые выполняются из года в год и позволяют проследить динамику двигательной подготовленности студентов

(прыжки, бег на какую-либо постоянную дистанцию, силовые упражнения), подбирать средства, исходя из новых или усложненных задач.

Домашние задания для юношей 15–18 лет представляют собой комплексы упражнений для развития силы, выносливости, скоростно-силовых качеств или подготовительные и подводящие упражнения с целью подготовки к освоению какой-либо части учебной программы. Преподаватель физической культуры может предложить студенту «сокращенный круг», легкий, средней трудности и трудный, в зависимости от того, как он физически развит и подготовлен.

Особенности самостоятельных занятий для девушек. Организм девушки имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс. Для женского здоровья большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных особенностей имеется и в деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения, в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов. Функциональные возможности аппарата кровообращения и

дыхания у девушек значительно ниже, чем у юношей, поэтому нагрузка на выносливость для девушек должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Контроль за выполнением домашней самостоятельной работы осуществляется на занятиях физической культуры. Причём если задания сопряжены с подготовкой к сдаче контрольных нормативов, то оценка то оценка ставится согласно результатам учебной программы соответствующего курса. Если задания служили целям развития необходимых физических качеств, можно использовать методический приём с учётом индивидуальных особенностей студентов. Оценка выставляется в зависимости от величины улучшения

#### Список литературы

1. Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи / В.А. Ермаков. – 1996. – 40 с.

2. Ильинич В.И. «Физическая культура студента» / В.И. Ильинич.– М.: Изд. «Гардарики», 2000. – 120 с.

3. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1, С. 5 – 11.

4. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. – М.: Просвещение, 1986. – 112 с.

Иванова Светлана Витальевна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Юрий Владимирович Драгнев

## **ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ У АРМРЕСТЛЕРОВ**

*Аннотация. В данной статье раскрывается сущность понятия духовно нравственных качеств. Рассматривается возможность воспитания этих качеств у армрестлеров.*

*Ключевые слова: воспитание, духовно-нравственные качества.*

По сегодняшний день люди высоко ценили духовно-нравственную воспитанность. Социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, заставляют нас размышлять о будущем, о молодежи. Духовно-нравственное воспитание в системе подготовки юных армрестлеров имеет комплексный и системный характер. Оно бесспорно опирается на развитие в формировании у юных армрестлеров способность воспринимать эстетическую красоту; уважительного отношения к учебно-тренировочной деятельности и ее результатам; выполнения своих обязанностей во время тренировки и соревновательной деятельности; отношения к другим людям; чувство собственного достоинства; чувство общественного долга.

«Духовно-нравственное воспитание – это целенаправленный процесс взаимодействия педагогов и воспитанников, направленный на формирование гармоничной личности, на развитие её ценностно-смысловой сферы, посредством сообщения ей духовно-нравственных и базовых национальных ценностей» [1, с. 199].

Нравственное воспитание характеризуется формированием нравственного сознания, нравственных чувств, поведения и волевых черт личности армрестлеров. Занятия армрестлингом

ставят человека в условия, требующие проявления настойчивости при многократном выполнении нового, незнакомого и непривычного упражнения. В процессе подготовки и участия в соревнованиях поведение спортсмена определяется его нравственными установками, уровнем развития его личных качеств. Решениями различных проблем в армрестлинге занимался Ю.В. Драгнев [2; 3].

Исходное значение слова «воспитание» обусловлено корневой частью слова: «воспитание» – это вскармливание, питание ребенка, не приспособленного к жизни и совершенно беспомощного при рождении [4].

В.А. Сухомлинский писал: «Воспитание – это многогранный процесс постоянного духовного обогащения и обновления и тех, кто воспитывается, и тех, кто воспитывает» [5].

В современной науке, проблема воспитания духовно-нравственных качеств у армрестлеров, является открытой на сегодняшний день. Наибольший воспитательный эффект оказывают спортивные соревнования и праздники. Данная форма работы позволяет закрепить и обобщить знания и умения студентов в рамках определенной темы, объединить студентов разных групп, факультетов, вузов общими чувствами и переживаниями.

#### Список литературы

1. Гербард И.Ф. Воспитание нравственности [Текст] / И.Ф. Гербард. – Москва: Наука, 1998. – 199 с.
2. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт»: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.
3. Драгнев Ю.В. Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания / Ю.В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко;

вып. ред. Е.Н. Дятлова; ред. сер. О.Г. Сущенко. – № 1(3) : Серия 1, пед. науки. Образование. – Луганск : Книта, 2020. – С. 22–26.

4. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. 4-е изд., доп. М. : Азбуковник, 1999. – 944 с.

5. Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения / В.А. Сухомлинский. – Т. 2. – М., 1980. – 486 с.

Клищевская Елизавета Артемовна  
ГОУ ВПО ДНР «Донецкая академия  
управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»  
Научный руководитель:  
старший преподаватель  
О.В. Панасюк

## **СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СЛОЖНОЙ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ**

*Аннотация. В данной работе выполнен сравнительный анализ и статистика эпидемиологической ситуации в мире и в Донецкой Народной Республике по COVID-19. Определены возможности занятия спортом в условиях современной эпидемиологической ситуации, даны рекомендации к занятиям спортом для обучающихся в ВУЗах.*

*Ключевые слова: коронавирус, пандемия, COVID-19, студенты, дистанция, спорт, рекомендации, физическая культура, население.*

Актуальность данной темы заключается в появлении карантинных и дистанционных ограничений во время пандемии COVID-19. В следствии чего большая часть студентов стала вести малоподвижный образ жизни, тем самым увеличивая вероятность заражения коронавирусом. Также актуальность заключается в

проблемах занятий спортом для обучающихся в условиях ограничений.

В интернет ресурсах рассматривается много информации по COVID-19 и количество заболевших в мире , рекомендации врачей по профилактике данного заболевания и соблюдения мер безопасности во время пандемии. Многие учёные и врачи публикуют статьи и результаты своих исследований в данной области.

Цель исследования было проведение сравнительного анализа и статистики эпидемиологической ситуации по COVID-19, а также наличие возможностей занятия спортом для студенческой молодежи в мире и в Донецкой Народной Республике в режиме самоизоляции. К задачам исследования было отнесено: анализ эпидемиологической ситуации по COVID-19 в мире; анализ эпидемиологической ситуации по COVID-19 в Донецкой Народной Республике; рекомендации для студентов к проведению спортивных занятий во время пандемии и самоизоляции.

На сегодняшний день эпидемиологическая ситуация с коронавирусом COVID19 по-прежнему остается сложной во всём мире – появляются новые случаи заражения, например Омикрон, медучреждения перепрофилируют для госпитализации новых заболевших со сложным и средним состоянием тяжести, в том числе наша молодежь и студенты остаются под угрозой заражения COVID-19.

По статистическим данным на 24.01.2022 представлены следующие цифры:

– с момента начала пандемии, во всем мире было зарегистрировано 352 миллионов 664 тысяч 653 случая заболевания (+1 миллион 671 тысяча 718).

Из них:

– 5 миллионов 615 тысяч 926 смертельных случаев от коронавируса (+4 316);

– 278 миллионов 338 тысяч 355 человек выздоровели (+2 453 333);

– на лечении находятся 68 миллионов 710 тысяч 372 человек [1].

В Донецкой Народной Республике на 24.01.2022 представлена такая статистика:

– с момента начала пандемии зарегистрировано инфицированных COVID-19 на территории ДНР – 121 тысяча 880 человек.

Из них:

– 9 тысяч 482 человека с летальным исходом;

– 3 тысячи 139 человека на лечении в (стационарном и амбулаторном);

– выписано 109 тысяч 259 человек [2].

Студенты большинства стран вынуждены сидеть дома в режиме самоизоляции, а это плохо влияет на их физическую подготовку, подрывает их иммунную систему. Власти большинства стран способствуют тому, чтобы население соблюдало меры безопасности в связи с пандемией COVID-19 и по возможности переводят образовательные учреждения на дистанционный формат обучения, что мешает студентам получать максимум от образовательного процесса.

Так как обучающиеся на дистанционном режиме вынуждены сидеть дома, они ведут малоподвижный образ жизни, который еще больше негативно сказывается на их здоровье и увеличивает вероятность заражения коронавирусом и новым штампом Омикрон.

В Донецкой Народной Республике немного другая ситуация по COVID-19. На сегодняшний день в большей степени молодежь не всегда и не везде соблюдает масочный режим и социальную дистанцию. Данная проблема особенно заметна в магазинах, образовательных учреждениях, общественном транспорте, рынках и т.д. Также большая часть студентов ведет малоподвижный образ жизни в связи с карантинными и дистанционными мерами ограничений.

Рекомендации к проведению спортивных занятий во время пандемии. Учёные из Сан-Паулу пришли к выводу, что умеренные тренировки уменьшают вероятность заражения коронавирусной инфекцией [3].

Однако, студентам необходимо соблюдать меры предосторожности. Если кто-то из них любит заниматься в фитнес зале, то ему необходимо перед использованием тренажера или спортивного инвентаря произвести его дезинфекцию и протирать руки антисептиком после занятия. Данную дезинфекцию необходимо проводить с каждым спортивным инвентарем или тренажером, так как фитнес-центры являются местами массовых скоплений людей, где мало кто соблюдает все нормы предосторожности, чтобы не заболеть. Также при посещении фитнес-центров студентам необходимо соблюдать дистанцию 1,5 или 2 метра, исключить рукопожатия, объятия и т.д. [4].

Во время карантина и самоизоляции преподаватели по физическому воспитанию проводят со студентами занятия в ZOOMЕ, что способствует улучшению физической подготовки.

В домашних условиях проводятся такие занятия как: аэробика, йога, силовые упражнения, разминка и зарядка. Преподаватели объясняют и показывают правильное выполнение упражнений. Рассказывают о технике безопасности во время таких занятий. Для поддержания хорошего физического состояния организма и иммунитета студентов преподаватели по физическому воспитанию проводят занятия со студентами на свежем воздухе: прогулки, бег, прыжки, гимнастика и кардио-тренировки. Однако, здесь также необходимо соблюдать меры предосторожности, преподаватель следит за дистанцией между обучающимися. В последнее время вырос спрос на приобретение спортивного инвентаря: гантели, гири, коврики, турники, брусья и скакалки. Многие студенты стараются на самоизоляции держать себя в тонусе.

В интернете появляются онлайн тренировки и тренинги, на которых могут заниматься все желающие улучшить свое

физическое состояние. При проведении тренировок дома, студентам также необходимо соблюдать меры предосторожности – регулярно проветривать и проводить дезинфекцию помещения. Пить больше жидкости, следить за дыханием и частотой пульса.

На сегодняшний день эпидемиологическая ситуация по COVID-19 остается сложной, как во всем мире, так и в Донецкой Народной Республике. Появляются новые штаммы вируса, например Омикрон. Однако, даже при данной, непростой ситуации, у студентов есть возможности занятия спортом – в домашних условиях и на свежем воздухе. Также, на сегодняшний день, очень важно соблюдать масочный режим и социальную дистанцию в 1,5 или 2 метра, а также не забывать про антисептики, ведь молодежь часто забывают про меры предосторожности.

При соблюдении данных мер, а также при проведении умеренных тренировок в домашних условиях или на свежем воздухе, ситуация по эпидемиологической ситуации COVID-19 будет изменяться в лучшую сторону. Ведь в здоровом теле, здоровый дух!

#### Список литературы

1. Статистические данные по пандемии [Электронный ресурс] URL: <https://coronavirus-tracking.ru/koronavirus/world/24-01-2022/>.
3. Статистические данные по пандемии в ДНР [Электронный ресурс] URL: <https://donetskafisha.ru/novye-sluchai-covid-19-v-dnr-na-24-yanvaryaya-2022-goda/>.
4. Исследования учёных из Сан-Паулу [Электронный ресурс] URL: [https://sia.ru/?section=484&action=show\\_news&id=403591](https://sia.ru/?section=484&action=show_news&id=403591)
5. Занятия студентов в фитнес зале [Электронный ресурс] URL: <https://fizkult-nn.ru/blog/life/mozhno-li-khodit-na-fitness-vo-vremya-koronavirusa/>

Кривец Екатерина Геннадьевна  
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»  
Научный руководитель:  
старший преподаватель  
Ирина Григорьевна Кривец

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

*Аннотация. В статье рассматривается значение физической культуры, как фактора, влияющего на становление личности студента. Определены основные характеристики условий и организации учебного труда обучающихся. Доказана значимость занятий физической культурой для улучшения умственной работоспособности и физической подготовленности.*

*Ключевые слова: физическая культура, студенческая молодёжь, личность, адаптация, учебный труд, умственная работоспособность, физическая активность.*

Физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студенческой молодёжи, ибо она представляет собой неотъемлемую часть общечеловеческой культуры, является областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, обеспечивает методы и средства реализации стратегической задачи становления гармоничной личности – ее физического совершенства, играет одну из первостепенных ролей в решении проблемы развития и рационального использования свободного времени.

Современными исследователями установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них

наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе обучающихся, в большей степени, присущи: чувство долга, добросовестность и собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянного напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль. Эти данные подчеркивают положительное воздействие систематических занятий физической культурой на характерологические особенности личности студенческой молодежи [1].

Целью исследования выступает доказательство положительного воздействия систематических занятий физической культурой на характерологические особенности личности студенческой молодежи. К задачам исследования мы отнесли: определить основные характеристики условий и организации учебного труда студенческой молодежи; рассмотреть факторы становления личности студента, как будущего специалиста; определение значимости физической культуры и её влияние на успешность учебного труда обучающихся.

Трудности обучения студенческой молодежи в высших образовательных организациях связаны не только с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков, их практическим применением. Это трудности явные. Но существуют еще и скрытые трудности, которые сказываются порой весьма существенно в обучении и психоэмоциональном состоянии обучающихся. К ним относится целый ряд обстоятельств студенческой жизни, кажущихся малозначительными, когда они взяты в отдельности, но в совокупности дающих отрицательный эффект, который можно назвать неприспособленностью студентов к обучению в высших образовательных организациях. В числе причин такого явления наиболее значительными становятся

следующие:

- резко отличающиеся от применяемых в средней школе методы и организация обучения, требующие значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом;
- отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений, а стало быть, и группового контакта, что характерно для всякого вновь формирующегося коллектива;
- ломка старого, сложившегося за годы учебы в школе или на производстве жизненного стереотипа и формирование нового, «студенческого»;
- сопутствующие поступлению в учебное заведение новые заботы, которые чаще возникают у проживающих в общежитии (самообслуживание, самостоятельное ведение бюджета, планирование и организация своего учебного и свободного времени и др.).

Этот процесс следует рассматривать как активное, творческое приспособление студентов к условиям высшей школы, в которых складывается новый коллектив, формируются навыки и умения продуктивной организации умственной деятельности, устойчивость профессионального выбора, рациональный режим учебного труда, быта и отдыха, система профессионального самообразования и самовоспитания профессионально значимых качеств личности [2].

Высшая школа требует нового типа учебного поведения, более сложных форм умственной деятельности. Эту мысль подтверждают исследовательские данные опроса студентов-первокурсников ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», характеризующие основные причины, вызывающие трудности при переходе на вузовские формы обучения. Опрос  $n=280$  первокурсников показал, что среди основных причин были отмечены: необходимость организовывать самостоятельную работу – 31% опрошенных студентов; изменение контроля за успеваемостью – 24%; изменение опросной системы – 16%; переход на лекционные формы обучения – 12%; необходимость конспектировать лекции –

10%; сложность лабораторных и практических занятий – 7 % (рис. 1).



Рисунок 1. Причины вызывающие трудности у первокурсников ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»

Среди средств, оптимизирующих адаптацию, важное место принадлежит физической культуре, влияние которой многофункционально. Она оказывает как непосредственное воздействие (например, повышая работоспособность, расширяя диапазон двигательных умений и навыков, целеустремленность, волевые качества и др.), так и опосредованное (например, оптимальная физическая активность благотворно влияет на повышение устойчивости внимания, умственной работоспособности, рациональную организацию учебного труда, что, в конечном счете, сказывается на улучшении академической успеваемости и др.). Успешность адаптации к обучению обеспечивается такой организацией жизнедеятельности

студенческой молодёжи, которая способствует установлению здорового образа жизни, сохранению социального комфорта. В полной мере это относится и к формированию профессиональной работоспособности студентов, оздоровлению условий учебного труда, регулированию психоэмоционального состояния, управлению им. Познавательная активность студентов развивается средствами физической культуры через совершенствование ощущений, восприятий, положительных свойств внимания, памяти и др. [2]. Представление об этом приводится в таблице 1.

Таблица 1

Функции внимания у первокурсников с активным и эпизодическим режимом занятий физической культурой, (усл. ед.)

Группа	Устойчи- вость	Интенсив- ность	Распре- деление	Переключе- ние	Объем
Активно занимающиеся	2906	342	251	16,5	3,6
Эпизодически занимающиеся	2187	284	203	13,4	3,0

Следует также учитывать и то обстоятельство, что два месяца в учебном году у студентов связаны с экзаменами (зимняя и весенняя сессии). У многих обучающихся в этот период возникают отрицательные эмоции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх и др. Так, нами было установлено, что 36,5 % первокурсников испытывали перед экзаменом сильную эмоциональную напряженность, 63,4 % – плохо спали накануне. Сам процесс экзамена также характеризуется значительными психоэмоциональными и энергетическими затратами. В то же время более высокий уровень физической подготовленности помогает организму студентов более экономично справиться с требованиями экзаменационного периода.

Проанализировав условия и требования к обучению в высших образовательных организациях Донецкой Народной Республики, нами определены основные характеристики условий и

организации учебного труда студентов. Рассмотрены основные факторы становления личности обучающихся. Наши исследования доказали значимость занятий физической культурой для формирования фактора здоровья студенческой молодежи, что в свою очередь положительно влияет на успешность учебного труда, которое проходит с наименьшими психоэмоциональными и энергетическими затратами. Включение в учебную деятельность оптимальных физических нагрузок создает благоприятные предпосылки сглаживания отрицательных воздействий условий внешней среды на физическое и психологическое состояние обучающихся. Оптимально подобранный режим двигательной активности, физические упражнения, положительно влияют на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности. Для этого необходимо выполнять физические упражнения оптимальной длительности и интенсивности, что приводит к повышению их умственной работоспособности.

#### Список литературы

1. Кривец И.Г. Физическая культура в учреждениях высшего профессионального образования ДНР / И.Г. Кривец / Донецкие чтения 2018. Образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. – Том 6. Педагогические науки / под общей редакцией проф. С.В. Беспаловой: материалы III Межд. науч. конф. Донецк, 2018. – С. 333–338.

2. Кривец И.Г. Влияние физической культуры на фактор здоровья студентов / И.Г. Кривец / Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий. Секция 6: Вектор развития государственной молодежной политики в условиях современных вызовов / материалы Межд. науч.-практ. конф. ГОУ ВПО «ДонАУиГС». Донецк, 2017. С. 104–113.

Кузмич Данил Александрович  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Юрий Владимирович Драгнев

## **ЗНАЧЕНИЕ АРМРЕСТЛИНГА КАК ВИДА ЕДИНОБОРСТВА В СТАНОВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению значения армрестлинга, и его разделенный подход на физическое развитие спортсменов, а также разбор методов подготовки.*

*Ключевые слова: армрестлинг, метод, сила, развитие.*

Армрестлинг является довольно травмоопасным видом спорта, поэтому перед начинающим спортсменам предстоит выбрать наиболее рациональную методику тренировок, чтобы она не только индивидуально подходила спортсмену, но и была наиболее эффективна. Сложность выбора состоит в том, что существует обширное число методик, и спортсмену будет проблематично сделать рациональный выбор. В армрестлинге очень большую роль играет теоретическая, и тактико-техническая подготовка. Они являются основой для формирования всех двигательных умений и навыков в дальнейшем. Спортсмены должны обладать теоретической базой для того, чтобы предотвратить возникновение травм, изучить основные движения, и не допускать ошибок в технике выполнения.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью любой спортивной дисциплины. Это тот педагогический процесс, с которого начинается знакомство с основами и тонкостями любого спорта, и в дальнейшем продолжается более углубленное его изучение. Путь к высшему совершенству в армспорте лежит через знания. Надо чтобы с первых шагов знания рукоборца опережали его практические дела, служили основой для совершенствования. Недаром говорят: надо знать, чтобы уметь и достигать.

Теоретическая подготовка – это не только библиотеки книг и презентации, но и грамотные учителя и тренеры, которые могут правильно донести материал до учеников и подопечных.

Роль преподавателя-тренера очень велика. Однако следует иметь в виду, что некоторые сильнейшие ученики будут тренироваться самостоятельно. Разумеется, знания приобретаются

постепенно. С первых же шагов в армспорте приобретение знаний по специальности и использование их в практике - верное средство ускорения спортивного роста. Вот почему так важно, чтобы вместе с ростом их технического мастерства и психологической подготовленности параллельно шло и накопление специальных знаний [1].

Безусловно, чтобы участвовать в соревнованиях, или учить людей техническим приемам, человек должен обладать теоретической базой и опытом, который может помочь ему в этом нелегком деле.

Уровень спортивного мастерства в армрестлинге зависит от согласованности трех видов деятельности организма – нервной, мышечной и двигательной. Согласованность, в конечном счете, определяет уровень автоматизма основного соревновательного движения с максимальными показателями его мощности. Основой успеха в армрестлинге считают силу, ведь именно благодаря этому физическому качеству, спортсмену легче преодолевать сопротивление со стороны оппонента.

Отличным методом для развития этого качества является изометрический. Его суть представляет собой сокращение мышцы против фиксированного напряжения, которое не сопровождается движением суставов. Во время статической фазы длина мышцы не изменяется, но мышца максимально напрягается. Также не стоит забывать о скоростных способностях и выносливости. Эти факторы также играют огромную роль в тренировках спортсменов. Иногда, за счет своей скорости можно выиграть поединок за очень короткий промежуток времени, а общая выносливость, поможет спортсмену долгое время не передавать инициативу противнику.

Именно поэтому помимо средств борьбы на руках, нужно более дифференцированно с точной дозировкой воздействовать на отдельные физические качества студентов спортсменов, посредством общеразвивающих упражнений. Основным направлением совершенствования спортивного мастерства в армрестлинге служит рациональное планирование физической

нагрузки в тренировочном, соревновательном циклах, и в период восстановления [6].

Вот что в своей статье говорит тренер Игорь Мазуренко: «Новичкам, не имеющим навыков борьбы и понятия о технических приёмах, не советую начинать свои тренировки из борьбы на руках. Как правило такой метод приводит к болезненным ощущениям в области локтя, травмам, микротравмам или ведет к пропаданию всякого желания дальше тренироваться. Новичок должен отрабатывать технические приемы под контролем тренера/опытного спортсмена в виде только познавательных приемов/упражнений без применения максимальной силы. Советую это делать не более, чем раз в неделю. В более раннем возрасте тренировочный план можно построить на отработке технических приемов и силовой подготовке одновременно. Сразу вам советую не делать этого без тренера или опытного спарринг-партнера. В противном случае легко травмировать руку. Главная задача техники армрестлинга — задействовать как можно большое количество связочного и мышечного аппарата или научно говоря двигательных единиц ДЕ, воздействуя на руку соперника в атакующем, оборонительном или контратакующем движении» [5].

В процессе тренировок педагог изучает индивидуальные особенности каждого воспитанника, его личностные способности к освоению тех или иных приемов, выделяя при этом наиболее успешные технические приемы, которые ему в будущем нужно усовершенствовать в зависимости от уровня физической подготовки. Однако педагогу нужно контролировать этот процесс, чтобы каждый из спортсменов освоил и отработал как можно большее количество разнообразных технических приемов и действий.

Во время занятий, при отработке какого-либо технического действия педагог должен брать во внимание не только уровень сложности выполнения приема, но и возраст занимающегося и возможные травмы вовремя проведение тренировки [4].

Во время учебно-тренировочного процесса в армспорте с помощью слова осуществляется много функций, которые составляют его конструктивную, организаторскую и другие стороны тренировочной деятельности. Верно подобранное слово активизирует весь тренировочный процесс, потому что помогает глубже осмыслить, активнее воспринять изучения специального упражнения или отдельного приема борьбы [2].

В данном случае сказано, что если подносить информацию в нужном ключе, то это впоследствии окажет влияние на воспитанников, что в итоге создаст необходимую мотивацию к тренировочному процессу.

Следует указать, что техника в армспорте разделяется на стандартную и индивидуальную. Под стандартной техникой понимается эталонная техника, с помощью которой формируются адекватные ей движения. Это может быть техника проведения приема борьбы у разных спортсменов, которые имеют квалификационный уровень МСМК или ЗМС. Индивидуальная техника содержит в себе некоторые переключивания эталонной техники, но не искажает структуру двигательного действия. Индивидуальная техника зависит от антропометрических данных, характера и темперамента армспортсмена. Техническая подготовка в армспорте разделяется на базовые движения, которые составляют основу техники, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательных поединков, и дополнительные движения, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Эти дополнительные движения и действия определяют именно индивидуальную технику и стиль спортсмена [3].

Мне кажется, что педагогу нужно постоянно вносить корректировки в свою программу тренировок, чтобы с каждой тренировкой ученики извлекали для себя максимальную пользу и уйму теоретического материала, который пригодился бы им в дальнейшем спортивном пути.

Список литературы

1. Бодибум: Армспорт: Теория и методика: теоретическая подготовка [Электронный ресурс]. – URL <http://fitnologia.com/bodybum/arm-teomet.php>
2. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи / учебное пособие / Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск: изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 116 с.
3. Драгнев Ю.В. Армрестлинг в школе: методические рекомендации / Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Прессэкспресс. – 97 с.
4. Ибришев Х.Р. Место и значение армрестлинга в системе физического воспитания молодежи [Электронный ресурс]. URL <https://cyberleninka.ru/article/n/mesto-i-znachenie-armrestlinga-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitaniya-molodezhi/viewer>
5. Игорь Мазуренко – Тренировка для начинающих [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.armpower.net/training/35/igor-mazurenko-trenirovka-dlya-nachinayushchih-1>
6. Шаманский Б.С. Развитие мотивации студентов к занятиям армрестлингом / Б.С. Шаманский / Материалы XXIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции Нижневартковского государственного университета (6 – 7 апреля 2021г.). – Нижневартовск, 2021. – С. 185–187.

Кукушкина Дарья Михайловна  
ГОУ ВПО ДНР «ДОНАУИГС»  
Научный руководитель:  
Екатерина Владимировна Агишева

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация. Здоровье молодежи вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей алкоголя, табака, наркотиков. Также опасение вызывает низкий уровень двигательной активности молодежи. Как известно, в совокупности условий, определяющей уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.*

*Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни.*

Актуальность проблемы физического воспитания молодежи, связано с тем, что сегодняшнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи не отвечает установленным требованиям современного общества и потребностям его социально-экономического развития.

Целью исследования является рассмотрение физической культуры как одного из способов формирования здорового образа жизни студентов ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». Задачами исследования мы обозначили: определение роли физической культуры в жизни обучающихся; анализ состояния здоровья современной молодежи.

Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, оно представляет собой социальную, общественную ценность [2].

Здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека. Здоровье нашей молодежи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят. К вредным привычкам можно отнести нерациональный

режим дня, нерациональное питание, низкая физическая активность. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, алкоголь [3].

На фоне сложившейся ситуации мы решили провести исследование и узнать, как студенты ДОНАУИГС относятся к здоровому образу жизни, и считают ли они занятия физкультурой способом формирования ЗОЖ. В анкетном опросе приняли участие 35 студентов. Были выявлены следующие ответы, представленные на рисунках.

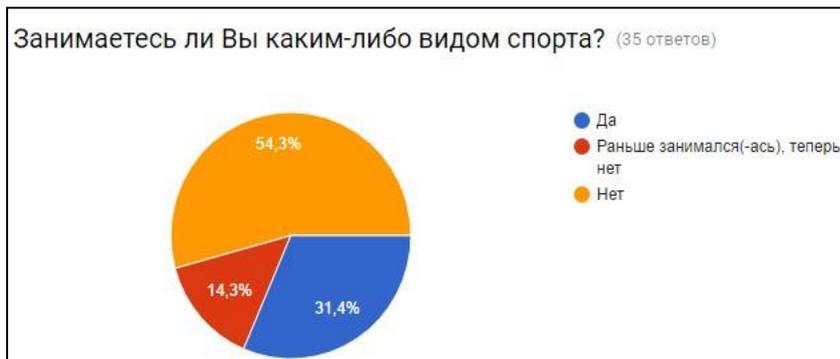


Рис. 1. Процентное соотношение занятия спортом обучающихся

На вопрос какая у вас группа по физической культуре? Респонденты распределились следующим образом: 50,1% ответили, что основная, 49,9% специальная медицинская группа. Как видим ситуация неутешительная, с каждым годом процентное соотношение увеличивается в сторону медицинских групп. Следующий вопрос, приносит ли пользу занятия физическими упражнениями? Ответы были такими 60% ответили «да», 22,9% ответили «нет» и 17,1% затруднились дать ответ.

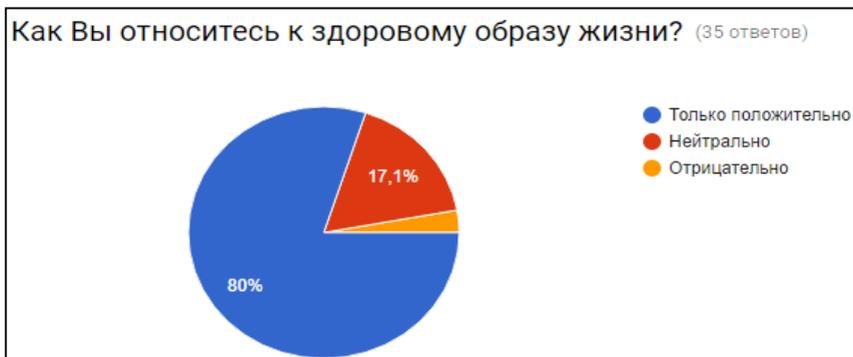


Рис. 2. Здоровый образ жизни студенческой молодежи

Им же был задан вопрос: «Как вы относитесь к здоровому образу жизни? (рис.2) Что необходимо предпринимать, чтобы быть здоровым?». И на него 52,73% опрошенных студентов отметили, что необходимо заниматься спортом, 47,27% посоветовали не пить, не курить, не употреблять наркотики.

К слову, можно сказать, на что готов каждый из респондентов для сохранения своего здоровья. Большинство обучающихся, а именно 38,5%, предпочли бы заниматься физической культурой, 21,5% – согласны делать то, что нужно, хотя не зная, что именно нужно для этого, 20,1% – предпочли бы закаляться, а 19,9% – отказались бы от вредных привычек (рис. 3).

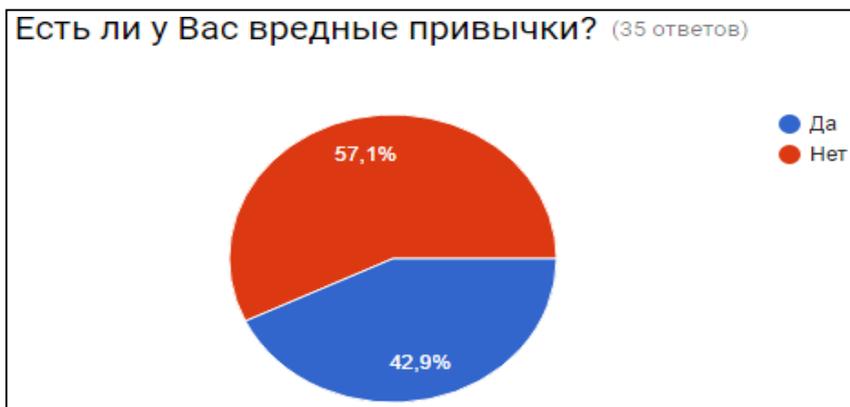


Рис. 3. Вредные привычки у молодежи.

На вопрос, ответ на который нужно было дать самостоятельно, прозвучал следующим образом «На что Вы готовы для сохранения своего здоровья?» ответы студентов: «заниматься физкультурой и спортом» некоторые ответили «правильно питаться», «отказаться от вредных привычек» и «закаляться».

Подводя итоги проведенного исследования, можно сказать, что физическое воспитание в образовательном учреждении высшего образования является фундаментальной частью оздоровления студентов. Оно направлено на решение проблемы улучшения состояния здоровья студентов.

Следует отметить, что значительное большинство исследуемых нами студентов положительно относятся к здоровому образу жизни и главным показателем здоровья считают уровень физического развития. Но в тоже время они признаются, что сами либо не ведут такой образ жизни, либо стараются вести, но не всегда получается его придерживаться.

#### Список литературы

1. Пронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков / К.В. Пронищева, С.В. Рымарь. – 2016. – С. 33–34.
2. Зайцев Г.К. Твое здоровье: Регуляция психики /

Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – СПб: Детство-Пресс, 2000. – С. 108–110.

3. Репников И.А. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов / И.А. Репников, А.Г. Сметанин // Актуальные исследования. – 2020. – № 4 (7). – С. 59–61

Кучеренко Данил Сергеевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
Юлия Юрьевна Служкина

### **ВЛИЯНИЕ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА РАЗВИТИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ 17–21 ЛЕТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению влияния аэробных нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы студентов.*

*Ключевые слова: аэробные тренировки, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.*

Спорт и физическая культура являются неотъемлемой частью культуры общества. Именно поэтому во все времена придаётся огромное значение массовому физкультурному движению. При регулярных занятиях спортом существенно повышается потенциал всех систем человека, поэтому в экстремальных ситуациях тренированный организм будет функционировать без перенапряжения.

Одной из проблем современного человека является сидячий образ жизни – низкая двигательная активность. Вследствие чего ухудшается деятельность систем организма, питание тканей, наступает преждевременное старение. Регулярная физическая нагрузка помогает повысить двигательную активность и компенсировать вредное влияние сидячего образа жизни. Целенаправленное занятие спортом улучшает двигательные и вегетативные функции организма.

Для сохранения и укрепления здоровья необходимо соблюдать здоровый образ жизни. В нем важная роль принадлежит физическим упражнениям. Изучение двигательной активности студентов показывает ее явную недостаточность. Напряженная умственная работа и гипокинезия оказывают резко отрицательное воздействие на организм. Это определяется нервно-эмоциональным напряжением, большим объемом воспринимаемой и перерабатываемой информации, напряжением зрения и внимания, ограниченным объемом движений. Длительное статическое напряжение для сохранения положения сидя приводит к застою венозной крови в брюшной полости, ногах, утомлению мышц спины и плечевого пояса. Нервно-эмоциональные напряжения, стресс во время сессии способствуют возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, неврозов и других заболеваний [2].

Влияние аэробных тренировок на сердечно-сосудистую систему

Аэробные тренировки оказывают выраженное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему. В процессе систематических тренировок происходят адаптационные процессы, выражающиеся в совершенствовании структур и функций сердечно-сосудистой системы. Важным результатом занятий является экономизация работы сердечно-сосудистой системы в покое и при нагрузках. У хорошо тренированных людей урежается частота сердечных сокращений. Ударный объем крови увеличивается. Это происходит благодаря небольшой гипертрофии сердечной мышцы и расширению полостей сердца. При выполнении мышечной работы увеличивается минутный объем крови, что обеспечивается более совершенными механизмами кровообращения. Благодаря эффективному кровообращению повышается уровень работоспособности.

Систематические занятия оказывают влияние на артериальное давление и приводят к его снижению в покое, особенно когда тренировки направлены на развитие выносливости. При патологических изменениях артериального давления аэробные упражнения оказывают нормализующее действие.

Основные изменения в крови, происходящие в процессе аэробных тренировок, сводятся к следующему:

- увеличение объема циркулирующей крови (в большей мере за счет повышения общего объема плазмы, чем эритроцитов, то есть со снижением гематокрита);

- снижению рабочей лактацемии (и соответственно ацидемии) при не максимальных аэробных нагрузках. В общем виде это можно определить как повышение анаэробного порога;

- повышению рабочей лактацемии и ацидемии при максимальных аэробных нагрузках.

Главные эффекты аэробной тренировки в отношении сердечнососудистой системы состоят:

- в повышении производительности сердца, то есть увеличении максимального сердечного выброса;

- увеличении систолического объема;

- снижению частоты сердечных сокращений как в условиях покоя, так и при стандартной работе;

- повышению эффективности (экономичности) работы сердца;

- более совершенном перераспределении кровотока между активными и неактивными органами и тканями тела;

- усилении капилляризации тренируемых мышц и других активных органов и тканей тела (в частности сердца) [1].

Влияние аэробных тренировок на дыхательную систему

Аэробные тренировки оказывают сильное влияние на дыхательную систему, это происходит за счет изменения морфофункциональных характеристик дыхательной системы: прежде всего, развиваются дыхательные мышцы, расширяется подвижность диафрагмы, в организме повышается газообмен, увеличивается жизненная емкость легких, происходит физиологически целесообразное развитие капиллярной сети, что способствует улучшению эффективности альвеолярной вентиляции. При усилении интенсивности движения диафрагмы и

увеличение ее амплитуды при работе позволяет активизировать приток и отток крови во внутренних органах. При мышечной активности потребность в кислороде возрастает, и в работу включаются резервные альвеолы, участки их расположения начинают активно снабжаться кровью, повышается насыщенность кислородом легких, значительно снижающая риск возникновения воспалительных процессов. У тренированных людей происходит экономизация деятельности дыхательной системы, выражается это урежением дыхания. Но при этом увеличивается глубина дыхания, поэтому минутный объем дыхания в покое не снижается.

Таким образом, главные эффекты аэробной тренировки в отношении системы внешнего дыхания состоят в следующем:

- увеличение легочных объемов и емкостей;
- повышение мощности и эффективности (экономичности) внешнего дыхания;
- повышение диффузионной способности легких [3].

Система фитнеса, его программы, узкопрофильный и комплексные технологии позволяют развивать практику индивидуальных и лично-ориентированных занятий, детализирующих компетенции в области физической культуры и спорта, развивающие функциональную и физическую подготовку студентов, моторная плотность занятий.

Необходимо подчеркнуть, что фитнес включает в себя классические традиции общей физической подготовки, силовых видов спорта, идеологические установки на здоровый образ жизни, имеет высокую современную социальную привлекательность и оздоровительную эффективность, функциональную и развивающую направленность, а также формирует социально одобряемую фитнес-культуру студентов.

## Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Физиология человека / Н.А. Агаджанян [и др.]. – М.: Медицинская книга; Н. Новгород: Изд-во НГМА, 2001. – 526 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки / Ю.В. Верхошанский. – М., 1997. – 251 с.

3. Юрошкевич Е. В. Влияние аэробики на функциональное состояние основных систем организма у студентов / Е.В. Юрошкевич, А. В. Юрошкевич. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 45 (231). – С. 289 – 292.

Опирай Юрий Юрьевич  
ОСП «Индустриальный техникум»  
ГОУ ВО ЛНР «Дон ГТИ»  
Научный руководитель:  
преподаватель физвоспитания  
Ольга Николаевна Малахова

## **ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ – ПЕРВЫЙ ШАГ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**

*Аннотация. В данной статье рассматриваются способы и методы привлечения студенческой молодежи к занятиям спортом.*

*Ключевые слова: повышение двигательной активности, укрепление здоровья, занятия спортом, мотивация, здоровый образ жизни.*

В наш век технического прогресса жизнь стала комфортной и удобной. Она избавила нас от тяжёлых физических нагрузок. Это, конечно, хорошо. Но, в связи с этим сократилась двигательная активность, снизился иммунитет и ухудшилось здоровье. Здоровье-основополагающая часть в жизни любого человека, в том числе и студента. От состояния нашего здоровья зависит жизнь, выполнение каких-либо задач, работа, учёба и многие другие жизненные аспекты. К сожалению многие, в том числе и студенты, пренебрегают самыми элементарными нормами здорового образа жизни и физической культурой. А ведь физкультура влияет на все

стороны развития личности: развиваются не только физические, но и личностные навыки, что способствует дальнейшему росту гармоничной личности [1].

Проблемы здоровья молодежи в настоящее время находятся в сфере первостепенных интересов государства. По данным медицинских учреждений, проводящих обследование абитуриентов, юноши и девушки приходят учиться в учреждения профессионального образования уже с высоким уровнем заболеваемости органов зрения, системы пищеварения, нарушениями осанки – около 90 % первокурсников испытывают трудности в учебной деятельности в результате ухудшения памяти, повышенной тревожности [4].

Учебная деятельность студента связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Снятие утомления, повышение работоспособности, укрепление здоровья – это то, что могут дать студенту занятия физической культурой. Те студенты, которые занимаются физкультурой и спортом, имеют лидерские качества, коммуникабельны и общительны. Они активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается стрессоустойчивость, уверенность в себе и повышается уровень здоровья.

Что же нам дают занятия спортом? Самое главное и ценное – укрепление здоровья, затем развитие физических качеств – силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости и так далее. Ещё спорт учит нас дисциплинированности и ответственности. Командные виды спорта развивают быстроту реакции, учат дружить и чувствовать поддержку, учат радоваться успехам товарищей и сопереживать неудачам, а спортивные соревнования – не только инструмент улучшения здоровья студента, но еще и метод формирования личности отдельно взятого человека. Она создается учебой, трудовой активностью, взаимодействием с другими людьми, и спорт, физкультура становятся аспектами, позволяющими развиваться всесторонне.

Учеба, тренировки, соревнования – события, в ходе которых студент вынужден бороться с повышенными нагрузками на психику и тело. Приходится подстраиваться к условиям быстрой и непредсказуемой смены обстановки, сопротивляться противнику, прикладывать усилия, понимая, что итог будет зависеть не только от тебя, но и от других людей в команде. Физическая активность учит подчинять собственные интересы командным, соблюдать установленные правила и уважать противника. Все это формирует каждого участника как волевого, сильного человека с выраженным характером. Студенты приобретают решительность и учатся самообладанию, становятся более сдержанными и дисциплинированными, уверенными в себе [1; 3].

Занятия спортом дают чувство уверенности в себе, авторитет в коллективе и уважение товарищей, чувство физического совершенства, придают силы и поднимают уровень моральных качеств. Как бонус – хорошая фигура и популярность в студенческой среде.

Спорт – это здоровый образ жизни, при котором неприемлемы табакокурение, наркотики, алкоголь, гиподинамия. А приветствуются утренняя зарядка, бег, плавание, спортивные и подвижные игры, занятия в спортивных секциях. Спорт и физкультура должны являться неотъемлемой частью жизни студенческой молодёжи. Студент, занимающийся спортом, улучшает своё здоровье, повышает свой уровень жизни и общей культуры [5].

Учёба студентов связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Только занятия физкультурой, спортом и активный отдых могут снять утомление со всего организма и повысить работоспособность, что совершенно не лишнее для студентов.

С целью укрепления здоровья студентов и повышения двигательной активности во внеурочное время для нас работают секции по атлетической гимнастике, баскетболу, волейболу,

настольному теннису и шейпингу, которые студенты с огромным удовольствием посещают.

Ежегодно для студентов проводится Спартакиада по 10 видам спорта, причём такие виды спорта, как армрестлинг, пауэрлифтинг и кроссфит привлекают с каждым годом всё больше участников.

В нашем учебном заведении все большую популярность завоевывает такое направление, как кроссфит. Кроссфит – это круговая тренировка с выполнением нескольких упражнений одно за другим. С отдыхом в 1–3 минуты или без него. В кроссфит-тренировке задействованы базовые упражнения, которые включают в работу несколько мышц одновременно. В занятие входят такие упражнения, как приседания, отжимания, прыжки, тяги, толчки, рывки и т.д. В кроссфите допустимы упражнения с собственным весом, с утяжелением и кардио-упражнения (бег, степ, езда на велосипеде). Ещё используются, так же, различные упражнения, которые можно выполнить на занятии: прыжки на укороченной скакалке в приседе, боковые прыжки через препятствие (гимнастическую скамейку), выпрыгивания из глубокого седа с отягощением и без, бег с различной скоростью, подтягивания на высокой и низкой перекладинах, различные виды упражнений на пресс, прыжки в длину с места (тройные, пятерные) и т.д. А на соревнованиях по кроссфиту команды выполняют по 10 упражнений, каждое по 1 минуте, на максимальное количество раз.

С целью привлечения молодёжи к активным занятиям спортом, наши студенты принимают активное участие в городских спортивных мероприятиях: Русской пробежке, конкурсе профессионально-прикладной физподготовки, традиционных кроссах и так далее. Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на подготовку высококлассного специалиста и, как правило, требует значительной общей физической подготовки.

Но никакие условия для занятий физической культурой и спортом не смогут заставить студента заниматься, если нет

желания. Главное условие для того, чтобы заняться спортом – желание и мотивация. Мотивация – это осознанная причина активности, направленная на достижение цели. Отличная мотивация – пример родителей и преподавателей, которые ведут здоровый образ жизни и активно занимаются спортом. Цели могут быть разными: кто-то захочет успешно сдать контрольный норматив, кто-то поучаствовать в соревнованиях за группу или отделение, кто-то захочет стать сильным и быстрым, кто-то захочет получить одобрение родителей или сверстников, кто-то захочет добиться высоких спортивных результатов. И даже с такими разными целями главное одно – начать заниматься спортом. Кто-то будет посещать секции по видам спорта, кто-то будет заниматься самостоятельно, кто-то просто будет делать утреннюю зарядку или бегать трусцой. Главное, что у студентов появляется желание улучшать свою физическую форму и появляется необходимость в двигательной активности [2].

Я сделал свой первый маленький шаг навстречу спорту на первом курсе и занялся боксом. Это было не легко, но если есть цель, то нужно стремиться к её достижению. Наряду с занятиями боксом я ежегодно принимаю участие в соревнованиях по жиму штанги лёжа, легкоатлетическому многоборью, волейболу, кроссфиту, армрестлингу, пауэрлифтингу, баскетболу, «Богатырских играх». Принял участие в Русской пробежке и турнире по профессионально-прикладной подготовке.

Спорт научил меня самостоятельно оценивать свои физические возможности и реально рассчитывать свои силы. Я научился идти на разумные жертвы ради достижения цели и поверил в свои силы и возможности. И успех в любом деле зависит от трудолюбия и терпения, которые помогает развивать спорт.

И в заключение хочу сказать, что для того, чтобы заниматься физическими упражнениями и спортом нужно захотеть сделать этот первый шаг к занятиям спортом, который сделает тебя сильнее и здоровее – сильнее и здоровее того себя, которым ты был раньше.

Список литературы

1. Актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика: материалы II Республиканской научно-практической конференции с международным участием (г. Луганск, 28 марта 2019 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск, 2019. – 211 с.
2. Деменко А.В. Значение и роль физической культуры в жизни студента / А.В. Деменко, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 205–205.
3. Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека: Учебное пособие / А.А. Николаев. – Смоленск.: СГИФК, 2009. – 93 с.
4. Фадеев Б.Г. Физкультурный минимум в здоровом образе жизни // Спортивная жизнь России, 1986. – № 8. – С. 38–39.
5. Якимович В.С. Цель физкультурного воспитания – человек культуры // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С.6–9.

Погибельская Юлия Викторовна,  
Савельева Анна Александровна  
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»  
Научный руководитель:  
кандидат биологических наук, доцент  
Виталий Алексеевич Гаврилин

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТАМИ**

*Аннотация. Статья посвящена современным тенденциям использования физической культуры студентами. Определены основные заболевания, которые присутствуют у современного человека, а также формирование приоритетов физического воспитания в системе образования.*

*Ключевые слова: физическая культура, студент, образование, современный мир, приоритеты.*

В наши дни необходимость изменения общественного сознания о физической культуре, спорте и здоровье становится все более актуальной. Каждая эпоха порождает свое особое мышление, создает инновационные знания, основанные на внедрении новейших технологий, где сфера физической культуры не является исключением. Современные тенденции использования физической культуры студентами выходят на основные позиции, так как здоровье молодежи является залогом успеха не только их профессионального будущего, но и завтрашнего дня всего государства.

Анализируя литературные источники можно отметить, что многие авторы [1; 2; 3] рассматривают современные подходы в формировании культуры здоровья студента на основе систематизации последних достижений современной науки и оздоровительной практики, подробно раскрывая главные эволюционно сложившиеся факторы здорового образа жизни с учетом особенностей образовательного процесса и интересов обучающихся. Акцентируют внимание на актуальные вопросы оздоровительного влияния физической культуры и спорта на организм человека.

Целью исследования является определение основных заболеваний, которые присутствуют у современного человека, а также формирование приоритетов физического воспитания в системе образования и использования современных тенденций физической культуры студентами.

Сегодня физическая культура – важная часть жизни людей. Однако в эпоху технологий активность современного поколения значительно снизилась, что имеет негативные последствия для здоровья и физического развития студенческой молодёжи. Современные студенты находятся на 3–4 парах в день, что составляет с учетом около 1,5 часов на одну пару, почти 8 часов. Дополнительно в сидячем положении студенты находятся в домашних условиях при подготовке курсовых, исследовательских работ, бакалаврских проектов и т.д. В подобной ситуации

физическая культура выходит на первое место и играет важную роль в их здоровом образе жизни.

Как известно, тело человека – это целостная структура, поэтому низкая подвижность приводит к ослаблению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других важных функций и структур организма.

В настоящее время количество людей с различными заболеваниями растет, поэтому снижение физических нагрузок является актуальной проблемой. Многие студенты ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к дефициту физических нагрузок. Те двигательные действия, которые они совершают в течение дня, составляют лишь небольшую долю двигательной активности, а состояние кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата, физическое развитие и физическая подготовка напрямую зависят от уровня двигательной активности. Так всего даже двухразовые занятия физическими упражнениями в неделю в детском и юношеском возрасте способствуют гармоничному развитию тела, у взрослых улучшают морфофункциональное состояние человека, увеличивают его работоспособность и сохраняют здоровье, у пожилых людей задерживают неблагоприятные возрастные изменения.

Двигательная активность влияет на все системы организма, улучшая их функции и увеличивая адаптационные возможности как отдельных систем, так и всего организма в целом. Физическая культура, являясь одним из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья необходима каждому на всех этапах его жизни.

Стоит знать, что при невысокой активности даже в молодом организме могут развиваться серьезные заболевания, такие как ожирение, остеохондроз, бессонница, диабет. Ожирение, или так называемый избыточный вес человека, чаще всего возникает из-за малой подвижности, то есть происходит накопление калорий из пищи, которые не могут быть полностью использованы и

преобразованы в энергию и, таким образом, собираются в форме жировой ткани.

Второе по распространенности и наиболее серьезное заболевание – это нарушение работы сердечно-сосудистой системы, которое может привести к проблемам с сердцем, таким как ишемия и высокое кровяное давление. Не менее серьезным является диабет. Диабет возникает, в основном, из-за низкой подвижности, так как сахар не так активно расщепляется и остается в крови, что оказывает огромное влияние на поджелудочную железу и, следовательно, на гормоны, такие как инсулин.

Систематические занятия физкультурой и спортом помогают людям всех возрастов максимально использовать свое свободное время, а также способствуют отказу от социально и биологически вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение. Физическая культура и здоровый образ жизни во многом зависят от ориентации студенческой молодежи в ценностях, мировоззрении, социальном и нравственном опыте.

По мнению молодежи и в частности студентов академической группы, где мы обучаемся – социальные нормы и ценности здорового образа жизни принимаются как важные, но они не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием и желанием каждого в приобретении перечисленного.

Интересуясь отношением сокурсников к физической культуре и спорту определили, что практически все участники беседы считают их важнейшей стороной жизни человека. Это не только развлечение, но и укрепление здоровья, заряд положительных эмоций и успех в обществе.

Несомненно, студенты отмечают, что современные тенденции использования физической культуры и спорта необходимо поднимать на более важный и более высокий уровень. Тогда даже сомневающиеся в пользе академических занятий обучающиеся с желанием пойдут на пару, исключая поиск других занятий в современных и модных спортклубах.

В наши дни студенты еще не до конца осознают отрицательное влияние сидячего образа жизни, употребления фастфудов, вредных привычек, сложной ситуации в экологии на наше здоровье, однако считают, что забота о нем очень важна. Отмечают 100% необходимость в двигательной активности, считая, что физическая культура с использованием современных, нестандартных и инновационных программ в рамках учебного процесса является наиболее доступным и как говорят бюджетным для студентов способом развития физических качеств и сохранения здоровья.

В результате исследований можно сделать вывод о том, что теоретическая и образовательная среда физической культуры (в рамках формирования современной теории физической культуры и проектирования теорий видов физической культуры) должна претерпеть существенные системные преобразования.

Сегодня и студентам, и преподавателям предстоит наполнить эту среду высокой духовностью, принципиально изменив систему теоретического и методологического мышления. Внедрить современные средства и методы в физическое воспитание, что возможно только при применении обоюдных усилий, взаимопонимая, обязательной заинтересованности и удовлетворения интересов.

Использование современных методов физической культуры способствуют реальному формированию абсолютно новых взглядов студентов, созданию инновационной образовательной среды и приобретению ценностей к своему здоровью.

#### Список литературы

1. Зыкун Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж.А. Зыкун, А.И. Конон // Молодой ученый. – 2018. – № 46(232). – С. 412–415. – [Электронный ресурс] //URL: <https://moluch.ru/archive/232/53860/> (дата обращения: 08.12.2021).

2. Вараксин В.А. Проблема формирования культуры здоровья у студентов / В.А. Вараксин, Е.В. Егорычева,

И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. –2015. – № 5. [Электронный ресурс] // URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13868>.

3. Гальченко И.Е. Актуальные вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов [Электронный ресурс]. – URL: Актуальные вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов. <http://myuniversity.ru> (дата обращения: 08.12.2021).

Сафронов Алексей Владимирович  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Юрий Владимирович Драгнев

## **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ В АРМРЕСТЛИНГЕ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению развитию быстроты в армрестлинге.*

*Ключевые слова: быстрота, реакция, армрестлинг.*

В армрестлинге большую роль играет техника, физические качества рукоборца (выносливость, сила, быстрота реакции) и правильное руководство тренера учебно-тренировочным процессом.

Под быстротой понимают функциональные свойства человека, определяющие скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Большая быстрота реакции и действий – отличительная черта сильнейших рукоборцев. Умение в нужный момент молниеносно среагировать на сложившуюся обстановку и быстро провести намеченные технические действия являются важнейшим условием достижения высоких результатов.

При выполнении технических и тактических действий с целью развития быстроты одновременно повышается и чувствительность спортсмена к восприятию мельчайших изменений в усилиях и движениях соперника, и прежде всего острота кожно-мышечного действия руки и зрительного

анализатора. В свою очередь высокая чувствительность и способность быстро воспринимать обстановку оказывают положительное влияние на совершенствование быстроты реакции спортсмена в поединке.

При установке на одновременные действия обеими руками в сложном движении левая рука реагирует быстрее правой. Главную роль в изменении скорости двигательных реакций играют высшие отделы центральной нервной системы, состояние которой в большей степени влияет на скорость передачи возбуждения с нерва на мышцу.

Хорошие для развития этого качества поединки с заданием на выполнение технических действий с максимальной быстротой, опережая партнёра. Для таких поединков рекомендуется подобрать партнёра, обладающего достаточной быстротой реакции и действий. Это будет вынуждать спортсмена к быстрым действиям.

Развитие быстроты будет идти успешно только в том случае, если спортсмен обладает достаточной силой мышц. Недостаток силы всегда тормозит совершенствование быстроты. Поэтому развитие качеств силы и скорости всегда способствовало росту спортивного мастерства. Для выполнения точных технических действий в поединке необходимо также обладать хорошей скоростной выносливостью.

Наряду с другими факторами, здоровье человека обеспечивается благодаря систематической двигательной активности. Особая роль при этом принадлежит физическим упражнениям.

С помощью физических упражнений не только укрепляется здоровье, но достигается и высокая общая работоспособность, совершенствуется телосложение. Совершенные формы тела отражают в определенной мере совершенство функций организма. Являясь одним из естественных результатов нормального физического развития человека, черты телесной красоты свидетельствуют о его жизненной силе, а в связи с этим представляют и эстетическую ценность.

В заключении можно сделать вывод, что быстрота также не мало важна в развитии профессионального армрестлера и является одним из важных показателей, который, непосредственно нужно развивать для достижения больших высот в этом спорте.

#### Список литературы

1. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с. [Электронный ресурс]. – URL: <http://dspace.ltsu.org/handle/123456789/4280?mode=full>

2. Драгнев Ю.В. Развитие концентрации внимания армспортсменов к поединкам / Ю.В. Драгнев // Сб. тезисов научных работ Института физического воспитания и спорта (с международным участием) «Актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика» (г. Луганск, 22 апреля 2020 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. Луганск : Книга, 2020. С. 111–112. [Электронный ресурс]. URL: <http://dspace.ltsu.org/xmlui/handle/123456789/4306>

3. Тренировки в армрестлинге: основные положения [Электронный ресурс]. – URL: <https://last-man.org/trenirovki-v-armrestlinge-osnovnyye-polozheniya/>

Тарасова Анастасия Ивановна  
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»  
Научный руководитель:  
старший преподаватель  
Наталья Алексеевна Гридина

## **СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению социальных функций физического воспитания в образовательных организациях высшего образования и на практике подтверждено обоснование их реализации для достижения качественного уровня физических и психических показателей обучающихся.*

*Ключевые слова: социальные функции, высшее образование, физическое воспитание, физическая культура, обучающиеся.*

Унификация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебно-воспитательном процессе образовательных учреждений высшего образования определяет обоснованность оздоровительной системы, которая должна быть построена с учетом базовых запросов обучающихся. Только в этом случае создаются условия для личностно-гармоничного развития, обеспечивается общий психологический комфорт и доминирование у обучающихся позитивных устремлений на здоровый образ жизни [1].

Физическая культура является интегративным и наиболее сложным формированием молодых людей, ведь она позволяет им развиваться в сочетании с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, разума и чувств, физического и духовного. В физкультурно-спортивной сфере максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, способствующие формированию здорового морально-психологического климата в различных социально-демографических группах.

Обществу необходимы яркие и самодостаточные личности, имеющие потребность в активной деятельности и способные к сознательному выбору, а такую личность должно воспитывать классическое образовательное учреждение с его гуманистической ориентацией. В современных реалиях актуальность проблемы воспитания личной физической культуры у обучающихся очевидна [2].

Фундаментальными компонентами методологии воспитания личной физической культуры является создание системы взглядов, убеждений, идеалов. Ввиду этого понятным становится значение той первой физической реальности, которой является человеческое тело, для национальной самоидентификации личности, значения движения, тренировки человеческой телесности для укрепления духовных основ такой человеческой общности, как нация.

Особое беспокойство сейчас вызывает отсутствие у молодежи осознания себя как части народа, соотношения своей деятельности с интересами нации. Помочь делу может создание такой системы образования, которая воспитывала бы национально сознательных граждан [3].

Целью исследования выступил анализ социальных функций для формирования здоровьесберегающей компетентности обучающихся в процессе занятий физической культурой в образовательных учреждениях высшего образования.

Физическое воспитание положительно влияет не только на самочувствие, но и на психологический настрой обучающихся и выполняет следующие функции:

1. Воспитание социальной активности личности, глубокого интереса к профессии, физической культуре, здоровьесберегающей деятельности, воспитанию высоких моральных качеств человека – преданности делу, добросовестности в труде, коллективизму и товарищеской взаимопомощи, честности, правдивости, гуманному отношению и уважению к людям, трудолюбию.

2. Развитие навыков и умений различных восприятий: быстрого запоминания, оперативного мышления, выразительной речи, жестикуляции, рациональной двигательной активности, умения наблюдать, педагогических, организаторских и командных навыков и способностей, формирование знаний, умений, навыков использования физической культуры и спорта в прикладных целях.

3. Обеспечение высокого уровня работоспособности, способности к интенсивной умственной работе, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, систем терморегуляции, совершенствование зрительного, слухового, тактильного, вестибулярного анализаторов. Овладение коллективными и индивидуальными приемами поддержания необходимого уровня трудоспособности в процессе деятельности.

4. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний.

5. Формирование элементарных, профессионально важных, психофизических качеств: способности дозировать силовое напряжение, общей и статической выносливости мышц, быстроты и точности движений, сенсомоторные реакции, ловкости, выносливости и устойчивости к гиподинамии, совершенствовании наблюдательности, переключения, концентрации и устойчивости внимания, памяти и оперативного мышления, эмоциональной устойчивости, развитие волевых качеств – целеустремленности, дисциплинированности, инициативности, решительности, выдержки, самообладания [4; 5].

Для практического подтверждения вышесказанного, было проведено анкетирование, в котором приняли участие 50 девушек, обучающихся по направлению подготовки «Менеджмент» на 2 курсе очной формы обучения ГОУ ВПО «ДОНАУИГС».

Анкета была направлена на выявление эмоционального фона обучающихся до занятий по физической культуре (ФК) и после них.

Девушки сами оценивали свое настроение и самочувствие (табл.1).

Таблица 1

## Эмоциональный фон обучающихся

Эмоциональный фон	До занятия по ФК			После занятия по ФК		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Настроение	46%	36%	18%	86%	14%	-
Самочувствие	50%	46%	4%	78%	18%	4%

По данным таблицы видно, что до занятия по физической культуре 46 % опрошенных имели отличное настроение и 50 % – отличное самочувствие, а после занятия этот показатель вырос до 86 % и 78 % соответственно. До занятия плохое настроение имели 18 % опрошенных, а плохое самочувствие – 4 %. После занятия плохого настроения ни у кого не наблюдалось, а плохое самочувствие осталось на том же уровне. Средние показатели после занятия уменьшились за счет того, что значительно выросли высокие. Итак, по результатам, приведенным в таблице, четко видно, что после занятия по физической культуре настроение и самочувствие у девушек улучшились.

Таким образом можно констатировать, что учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в образовательном учреждении высшего образования является необходимой для поддержания физического и психического здоровья обучающихся, а также социально-обоснованного уровня физической подготовленности и формирования общей и профессиональной культуры, здорового образа жизни.

Понимание социальных функций физического воспитания даст возможность целенаправленно управлять процессом приобретения знаний, умений и навыков, то есть процессом самосовершенствования. Не случайно лучшими в педагогическом отношении считаются те теории обучения, которые основанные на понимании обучающимися сущности изучаемого предмета.

### Список литературы

1. Касаткина Н.Э. Педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов вуза и готовности к здоровьесбережению / Н.Э. Касаткина, Н.А. Мелешкова, Е.Л. Руднева // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2019. – №1 (33). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-model-formi> (дата обращения: 23.01.2022).
2. Урусов Г.К. Физическое воспитание как фактор развития личности и формирования здорового образа жизни / Г.К. Урусов, М.И. Черных // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2019. – №48. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-kak-faktor-razvitiya-lichnosti-i-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 23.01.2022).
3. Псянчин А.А. Роль физической культуры и спорта в социальном становлении студентов вуза / А.А. Псянчин, В.Ю. Филипенко // NovaInfo. – 2016. – № 49. – С. 432–436. – URL: <https://novainfo.ru/article/7245> (дата обращения: 25.01.2022).
4. Козлова С.В. Социальные функции физической культуры и спорта / С.В. Козлова, А.С. Бирюкова, В.В. Вольский // Молодой ученый. – 2017. – №22 (156). – С. 435-437.
5. Хорошева Т.А. Физическая культура (теоретический курс) : электронное учебное пособие / Т.А. Хорошева, Г.М. Популо. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2018. – С. 18–19.

Холошная Анна Эдуардовна  
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»  
Научный руководитель:  
кандидат биологических наук, доцент  
Виктория Владимировна Небесная

## **СТИМУЛИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы стимулирования интереса студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Рассмотрены средства инновационных образовательных технологий в сфере физической культуры.*

*Ключевые слова: инновации, молодежь, физическая культура, стимулирование, здоровый образ жизни.*

Культура здорового образа жизни личности – это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний о физической культуре, социально-духовных ценностях, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования [1].

В современном мире развитие и укрепление здоровья студенческой молодежи является приоритетным направлением деятельности системы высшего профессионального образования, так как именно молодежь в ближайшем будущем приступит к своей профессиональной деятельности, развитию экономики государства и обеспечению материальными благами нетрудоспособное население.

Очевидным становится то, что физически развитая и духовно подготовленная молодежь способна на более высоком уровне усваивать полученные знания, активнее включаться в общественно-полезный труд [1]. Поэтому вопросы формирования

культуры здоровья студенческой молодежи являются актуальными и объединяют специалистов различных профилей.

В связи с тем, что именно молодежь является наиболее прогрессивной во внедрении новейших технологий в жизнь, в настоящее время при организации учебного процесса перед каждым образовательным учреждением ставится задача – вести подготовку специалистов на высококвалифицированном уровне, включая применение современных технологий и стимулирование. Особо важное значение имеет физическая культура (ФК), так как здоровый образ жизни (ЗОЖ) является залогом успешной профессиональной деятельности, долголетия и благополучия.

Анализ литературы показал, что все авторы пришли к общему мнению в том, что стимулирование интереса к культуре правильного образа жизни должно проходить в современной форме, соответствующей интересам обучающихся. Доказано, что попытки улучшения физкультурно-оздоровительной деятельности старыми организационными методами не дают желаемого результата. Однако проблема стимулирования интереса студентов к ЗОЖ не до конца изучена, так как среди специалистов нет единого мнения в вопросе разработки программы внедрения инновационных образовательных технологий.

Целью исследования является обоснование необходимости использования инновационных образовательных технологий для стимулирования интереса студенческой молодежи к ЗОЖ. Основные задачи исследования: рассмотреть инновационные образовательные технологии в качестве стимулирования интересов молодежи; провести анализ отношения студенческой молодежи к инновационным технологиям.

ЗОЖ – условие и предпосылка социальной активности человека, полноты выражения его духовных и физических сил [1]. Первостепенной задачей специалистов является необходимость донести всем обучающимся, что сознательное отношение к своему здоровью является залогом успеха в любой сфере жизнедеятельности: в личной жизни, в учебной среде, в процессе

трудовой деятельности, поэтому современное обучение в учреждениях высшего профессионального образования предъявляет высокие требования к обучающимся, в том числе к состоянию их здоровья.

Повышение рейтинга здоровья в системе ценностей студентов, обучение оценке состояния своего здоровья, технологиям его обеспечения, включая собственное самочувствие, является необходимым условием успешности в процессе получения знаний и профессиональной социализации.

Целесообразно отметить, что здоровьесбережение невозможно без соответствующей мотивации, так как это система психологически разнородных факторов, обуславливающих поведение и деятельность личности.

В качестве показателей сформированности мотивации ЗОЖ можно выделить следующие: потребность в получении знаний о здоровье и ЗОЖ; осознание социальной значимости здоровья и ЗОЖ; сознательные, целенаправленные действия на благо здоровья; организация двигательной активности; способность к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья; эмоциональная устойчивость; высокий уровень интереса к содержанию ЗОЖ; степень соответствия действий и поступков требованиям ЗОЖ; готовность к овладению умениями и навыками ведения ЗОЖ [1].

Смагин Н.И. в своих работах изучил личностно-ориентированную технологию, которая позволяет развить интерес к спорту и здоровому образу жизни у молодежи. В данной методике основные усилия педагога направлены не на формирование у студентов типичных свойств, а на раскрытие индивидуальных черт [2].

Личностно-ориентированный подход предполагает перераспределение субъектных полномочий в учебно-воспитательном процессе, что позитивно сказывается на уровне заинтересованности обучающихся в том или ином предмете.

Реализация личностно-ориентированного подхода должна осуществляться за счет наиболее полного учета индивидуальных особенностей личности. Так, например, обучающимся может быть предоставлен выбор: оптимальной физической нагрузки, одного или несколько видов двигательной активности (игра в баскетбол, плавание, гимнастика и т.д.). Возможен вариант формирования учебных и учебно-тренировочных групп, где распределяющим фактором будут личностные характеристики и физические возможности студентов [2].

К современным инновационным технологиям в том числе можно отнести информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) [3]. Преимущества их использования заключаются в: расширении возможности выбора наглядного, удобного для усвоения материала; использовании мультимедиа-технологий, что позволяет вовлечь каждого студента в моделируемую ситуацию. Так, например, используя запись шума морских волн, можно перенестись в моделируемой ситуации на морской берег, что позволит избежать возникновения стресса на занятиях физической культурой и спортом у тревожных студентов; разнообразить информацию, позволяющую создать уникальные, запоминающиеся занятия.

Использование метода ИКТ поможет обучающимся понять, что физические нагрузки – это не просто механические действия, но и приятные впечатления, что существенно повышает заинтересованность к ЗОЖ.

В ходе исследования вопроса стимулирования интереса студенческой молодежи к ЗОЖ посредством инновационных образовательных технологий был проведен опрос среди студентов Донецкой Народной Республики (Рис. 1).

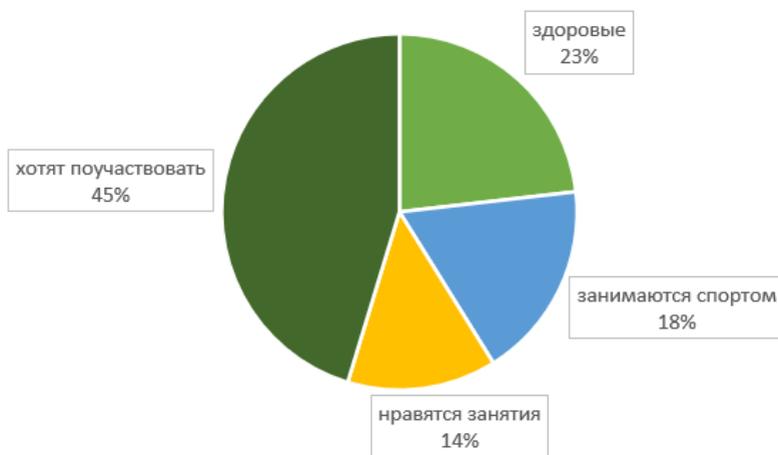


Рис.1. Результаты соцопроса «Стимулирование интереса студенческой молодежи к ЗОЖ средствами инновационных образовательных технологий»

Инициативная группа проводимая опрос предлагала студентам ответить на следующие вопросы:

1. Считаете ли Вы себя здоровым человеком?
2. Занимаетесь ли Вы спортом помимо нагрузок на занятиях ФК?
3. Нравится ли Вам посещать занятия ФК?
4. Хотели ли бы Вы поучаствовать в занятии с применением инновационных технологий (музыка, нетрадиционные и разные виды спорта на одном занятии, оценка друг друга, «Я – преподаватель»)?

В личных беседах о методах стимулирования студенты отметили прежде всего: получение хорошей оценки (повышенные баллы, зачет-автомат); самостоятельную оценку своего участия в занятиях и оценка сокурсников.

Обобщив ответы можно сделать выводы: студенты проявляют интерес к культуре здоровья, но недостаточно

мотивированы; молодежь довольно активно принимает участие в физкультурно-оздоровительных инновациях; применяя вышеперечисленные технологии на практике, можно не только привлечь студентов к занятиям ФК и спортом, но и помочь пересмотреть духовно-нравственный аспект здорового образа жизни.

#### Список литературы

1. Безруких Н.А. Об актуальности формирования установки студентов на здоровый образ жизни / Н.А. Безруких // Вестник Саратовского госагроуниверситета им. Н.И. Вавилова. – 2006. – № 4. – С. 81–85.

2. Смагин Н.И. О личносно-ориентированном подходе в преподавании физической культуры обучающимся колледжей [Электронный ресурс] // Научные исследования в образовании. – 2010. № 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/olichnostno-orientirovannom-podhode-vprepodavani- fizicheskoy -kulturyobuchayuschimsya -kolledzhey> (дата обращения: 23.11.2021).

3. Пиянзина О.П., Семенова Т.Б. Использование информационно-коммуникационных технологий в формировании физического развития в педагогической деятельности [Электронный ресурс] // Наука и перспективы. – 2017. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-informatsionnokommunikatsionnyh-tehnologiy-v-formirovanii-fizicheskogo-razvitiya-v-pedagogicheskoydeyatelnosti-doo> (дата обращения: 23.11.2021).

Чеботарёв Захар Викторович  
ГОУ СПО ЛНР «ЛКСЭП»  
Научный руководитель:  
преподаватель  
Ирина Владимировна Иванова-Бондаренко

## **УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ**

*Аннотация. Статья посвящена важности домашних тренировок, влиянию изменившихся условий из-за COVID-19 на физическую активность, рассмотрены варианты по организации самостоятельных занятий в домашних условиях.*

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

Так случилось что COVID-19 внёс кардинальные изменения в жизнь людей всего мира, не стали исключением и студенты. Из-за вынужденного режима самоизоляции, пришлось длительное время оставаться дома, в следствии чего режим двигательной активности сильно ограничился. Наши повседневные привычки изменились, значительно увеличилось количество времени проводимого перед экраном компьютера, следовательно снизилась физическая активность, добавилась нагрузка на зрение. При этом нарушение режима питания, нерациональное сочетание умственного и физического труда, недостаток знаний о способах закаливания организма, отрицательно сказываются на работоспособности, физическом развитии да и общем психическом состоянии в целом. Отсутствие подвижности может привести к таким проблемам со здоровьем, как: психические расстройства, ожирение, нарушение режима сна, снижение интеллектуальных способностей, ускоренный процесс старения, возникновение болезней сердца, позвоночника, мышц и костей и др.

Возможности организации занятий физической культурой и спортом для студенческой молодёжи в наше непростое время остаётся одной из актуальных тем. Основными же задачами

является расширение знаний о способах занятий спортивными видами деятельности дома, необходимо закрепить желание заниматься спортом в любых условиях, а так же сформировать позитивное отношение студенчества к здоровому образу жизни и научиться составлять персональный перечень физических упражнений на период самоизоляции.

При правильном подходе в домашних занятиях спортом можно найти свои преимущества. Например – экономия денежных средств. вам не нужно тратить деньги на абонемент в спортзале, для тех, кто не уверен, что сможет посещать фитнес-клуб регулярно, это очень важный аргумент. Благодаря огромному и разнообразному количеству предлагаемых тренировок в сетях можно подобрать занятия с различными тренерами, с погрешностью на уровень собственной подготовки. Далеко не каждый фитнес-зал имеет в арсенале такое разнообразие тренировок. Кроме того – экономия времени, так-так нет необходимости тратить время на дорогу до спортзала. Отдельный фактор психологический комфорт, если вы стесняетесь тренироваться перед посторонними людьми ввиду слабой физической подготовки, то домашние тренировки становятся для вас отличным решением. Занимаясь дома, к примеру, можно не беспокоиться о том, что отжаться от пола, пока трудная для вас задача. Ещё один момент удобство, вы сами планируете свой день, можете заниматься хоть ранним утром, хоть поздним вечером – все по вашему желанию. Главное что каждое занятие должно приносить радость или по крайней мере не доставлять дискомфорт как физический, так и психологический.

Дистанционные занятия физической культурой не смогут полноценно заменить занятия с преподавателем, в зале, оснащенным специальным оборудованием, но сложившаяся ситуация не повод отказываться от физических нагрузок.

Очень важно соблюдать определённые правила, если до пандемии вы не занимались спортом, то не стоит сразу начинать с серьёзных длительных тренировок. Увеличивать нагрузку нужно

постепенно, по мере улучшения физических качеств. Подбирать упражнения нужно основываясь на индивидуальных особенностях организма с учётом возможных хронических заболеваний. Немаловажный фактор – регулярность и систематичность. Нужно помнить, что качественное и планомерное проведение спортивных занятий, с правильной техникой выполнения физических упражнений, позволит улучшить ваше физическое состояние, что несомненно скажется на всех сферах жизнедеятельности. Так же для улучшения эмоционального состояния во время занятий можно включить музыку которая нравится именно вам.

Вот некоторые вещи, которые не стоит делать по совету врачей:

- не занимайтесь физическими тренировками на истощение, что повышает риск заражения вирусными инфекциями, включая коронавирус. В качестве примера можно привести марафонский бег, который увеличивает риск заболеваний с 2,2 % до 13 % после забега;

- не занимайтесь спортом, если у вас есть какие-либо симптомы гриппа или простуды;

- не занимайтесь физическими тренировками более 5 дней в неделю;

- не занимайтесь спортом в тесных замкнутых помещениях;

- не стоит во время тренировок или после них пить слишком много жидкости.

Проведенные исследования показывают, что роль самостоятельной физической культуры и спорта в условиях пандемии имеет большое значение. Даже в условиях самоизоляции можно найти активные занятия по своему желанию, которые будут не только полезны для человеческого организма, но и поднимут настроение. Некоторые исследования показали, что физические упражнения примерно 3 раза в неделю за 2-3 месяца до заражения лучше подготавливают организм человека для борьбы с вирусом.

Легкие физические упражнения могут быть защитой от осложнений после заражения инфекцией, тогда как полное отсутствие физической активности, или чересчур большой объем упражнений нет.

Я отношусь к спортсменам профессионального уровня, занимаюсь спортом, имею 1разряд по кикбоксингу, иногда совмещать учебу и занятия спортом сложная миссия, я часто наблюдаю что не многие выдерживают двойную нагрузку, но я верю что тот, кто этого добивается станет, востребованным специалистом на производстве, потому что сумел доказать свою состоятельность во время учебы.

В заключение хочется сказать, что занятия физической культурой в умеренных количествах нужны обязательно каждому из нас, особенно в такое нелегкое время. Домашние занятия спортом имеют свои плюсы, поэтому нельзя расстраиваться, нужно держать себя в руках, и всё получится. Пандемия внесла коррективы и в учебный процесс, и в тренировочный, но любая эпидемия рано или поздно заканчивается.

#### Список литературы

1. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 125 с.
2. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.Н. Еременко, Г.Е. Тюпенькова, В.А. Питкин, О.В. Синько, Л.Н. Хамзина // Современное педагогическое образование. – 2018. – № 35. – С. 59–62.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008 – 480 с.

Шалагин Иван Алексеевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Анна Степановна Богданова

## **ФУНКЦИИ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация. В статье исследуются основные функции рейтинговой системы педагогического контроля и оценивания ведущих аспектов подготовки будущих учителей физической культуры в высшем учебном заведении (на материале спортивно-педагогических дисциплин).*

*Ключевые слова: рейтинг, педагогический контроль, функция.*

Анализ современных образовательных тенденций в практической педагогике, исследование процессов разработки и внедрения инновационных технологий в процесс профессиональной подготовки студентов институтов физической культуры и спорта показали, что необходимо совершенствовать систему контроля знаний и умений будущих специалистов, в первую очередь – по дисциплинам, определяющие специализацию студентов. Учитывая особенности обучения в институтах физической культуры и спорта, необходимо внедрять новые системы контроля, основанные на современных методиках оценивания профессионально-педагогической подготовки студентов [2].

В процессе разработки рейтинговой системы педагогического контроля профессиональных знаний, умений и навыков по спортивно-педагогическим дисциплинам надо учитывать и то, что оценка успеваемости студентов в значительной мере обуславливается функциями внедряемой системы контроля.

Анализ научных исследований позволил выделить и сформулировать основные функции рейтинговой системы

педагогического контроля ведущих аспектов профессиональной подготовки студентов по спортивно-педагогическим дисциплинам [1; 2; 3]:

– учебная, сущность которой заключается в том, что преподаватель предполагает такую организацию проверки и оценки знаний, умений и навыков, которая способствует прочному закреплению, существенному углублению и расширению объема профессиональных знаний, двигательных способностей, воспитанию морально-волевых личностных качеств;

– развивающая, которая способствует решению ряда педагогических задач, а именно – развитию анатомо-физиологических функций, систем и органов; развитию функциональных возможностей организма; развитию творческого мышления; формированию и развитию двигательных умений, навыков, двигательных качеств, организационных способностей;

– воспитательная, основными целями которой являются повышение учебной мотивации студентов, формирование личностной ответственности за результаты учебной деятельности, создание условий для самоорганизации учебного процесса;

– проверочная, которую можно рассматривать как средство измерения и оценки степени соответствия знаний, умений и навыков студентов цели, задачам и требованиям квалификационной характеристики специалиста в области физической культуры и спорта;

– организационная, которая предоставляет преподавателю спортивно-педагогических дисциплин возможность принимать решения о необходимости проведения дополнительных занятий и применении дополнительных контрольных мероприятий;

– коррекционная, которая позволяет студентам в процессе обучения последовательно приближаться к эталону с внесением соответствующих коррективов в процесс усвоения учебного материала;

– мотивационная, которая, учитывая необходимость постоянного набора все большего количества баллов, стимулирует познавательные интересы студентов, их стремление к самосовершенствованию, а также обеспечивает развитие системного, творческого мышления.

Анализ современных образовательных тенденций в практической педагогике, исследование процессов разработки и внедрения инновационных технологий в области профессиональной подготовки студентов институтов физической культуры и спорта показали, что необходимо совершенствовать систему контроля знаний и умений студентов по дисциплинам, определяющим их будущую специализацию.

Рейтинговая система педагогического контроля является структурным компонентом модульной технологии, который обеспечивает контроль и диагностику ее продуктивности, тем самым выполняя функцию оперативной обратной связи. При этом для каждого этапа подготовки должны разрабатываться отдельные комплексы контрольных и профессионально-ориентированных заданий, тесты, рейтинговые нормативы по технической и физической подготовке и т.д., успешное освоение которых на данном этапе гарантирует достижение нужного качества подготовки. Оценка успеваемости студентов в значительной мере обуславливается функциями рейтинговой системы контроля, а именно: учебной, развивающей, воспитательной, проверочной, организационной, коррекционной, мотивационной.

#### Список литературы

4. Готлиб В.М. Исследование эффективности тестового контроля в институтах физической культуры / В.М. Готлиб, А.Н. Мокров // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 11. – С. 35–36.

5. Корнилов В.М. Контроль профессиональных знаний и умений в процессе обучения студентов педагогического факультета института физической культуры: дис. канд. пед. наук. М.: – 1986. – 151 с.

6. Монахов В.М. Проектирование траектории становления будущего учителя / В.М. Монахов, А.И. Нижников // Школьные технологии. – 2000. – № 6. – С. 66–83.

Шаманский Богдан Сергеевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Юрий Владимирович Драгнев

### **ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ В АРМРЕСТЛИНГЕ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению организации технической подготовки в армрестлинге.*

*Ключевые слова: навык, умение, армрестлинг.*

В армрестлинге большую роль играет техника и правильное руководство тренера учебно-тренировочным процессом.

Уровень спортивного мастерства в армрестлинге зависит от согласованности трех видов деятельности организма – нервной, мышечной и двигательной. Согласованность, в конечном счете, определяет уровень автоматизма основного соревновательного движения с максимальными показателями его мощности.

Основным направлением совершенствования спортивного мастерства в армрестлинге служит рациональное планирование физической нагрузки в тренировочном, соревновательном циклах, и в период восстановления [3].

Нельзя не отметить и мнение тренера по армрестлингу Ю. Драгнева, которое он изложил в своем учебном пособии «Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт». Ученый указывает, что одной из главных задач армспорта является формирование двигательных умений и навыков. Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе необходимого минимума знаний о технике исполнения того или иного приема борьбы, знакомства со

специальными терминами, способами выполнения специальных физических упражнений, объяснения правил проведения поединка, которых необходимо придерживаться при разучивании нового движения в армспорте. Умение выполнять новое двигательное действие связано с предыдущим двигательным опытом и уровнем общей физической подготовленности армспортсменов. Различают две разновидности двигательных умений: а) умения осуществлять целостную двигательную деятельность. Эти умения связаны с необходимостью решать задания, которые возникают внезапно и быстро изменяются во время проведения поединка; б) умение выполнять отдельные, разные по сложности, движения. Эти умения постепенно переходят в навыки и при этом развитие идет от первичного овладения техникой движений ко всё большему их совершенствованию. В процессе последующего усвоения двигательного действия (приема борьбы), с увеличением количества повторений. В зависимости от уровня запоминания движений, приемов борьбы, умение превращается в навык. Двигательные навыки, как более высокая степень владения двигательным действием, имеют исключительно важное значение в учебно-тренировочной деятельности в армспорте. Освобождаясь от участия в контроле над выполнением каждого технического приема борьбы в сложном двигательном акте, сознание выполняет пусковую, контролирующую и регулирующую роль во время его выполнения. Благодаря навыкам возникает единство движений, которое проявляется в легкости и стойком ритме проведения приема борьбы. С развитием навыка связаны такие специализированные восприятия движений и окружающей среды как «ощущение стола для борьбы», «ощущение соперника», «ощущение захвата». Крепкий двигательный навык (прием борьбы) сохраняется в течение многих лет [1].

Изучая процесс формирования двигательных умений и навыков в армспорте, Ю. Драгнев выделяет, что в процессе обучения каждому отдельному двигательному действию выделяют ряд этапов с определенными стадиями по формированию

двигательных умений и навыков. В структуре обучения двигательных действий отечественный научный работник по физической культуре и спорту Т. Круцевич выделяет 3 этапа, в основу которых положены разные задания (этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап закрепления и последующего совершенствования). I этап – начальное разучивание двигательных действий (технических приемов борьбы). II этап – углубленного разучивания. Во время разучивания основ техники используется целостно-конструктивный метод разучивания приемов борьбы, основанный на целостном подходе. На этом этапе уточняются пространственно-временные параметры движений. III этап – закрепление и дальнейшего совершенствования. Во время изучения основ техники формируется автоматизированная система двигательных действий, когда спортсмен еще не имеет стойкости к усталости и адаптации к изменениям внешних условий [2].

Исходя из вышесказанного можно прийти к выводу, что развитие умений и навыков происходит путем многократных повторений. Нет предела совершенству – всегда есть куда расти. Если человек долго не использует навык, может произойти его деавтоматизация. Но после дополнительных тренировок любой навык можно восстановить.

#### Список литературы

1. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт»: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://dspace.ltsu.org/handle/123456789/4280?mode=full>

2. Драгнев Ю.В. Развитие концентрации внимания армспортсменов к поединкам / Ю.В. Драгнев // Сб. тезисов научных работ Института физического воспитания и спорта (с международным участием) «Актуальные вопросы физического

воспитания учащейся молодежи: теория и практика» (г. Луганск, 22 апреля 2020 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск : Книта, 2020. – С. 111–112. [Электронный ресурс]. URL: <http://dspace.ltsu.org/xmlui/handle/123456789/4306>

Шмуракова Анастасия  
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»  
Научный руководитель:  
старший преподаватель  
Н.С. Тарасова

### **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В ОБЛАСТИ СПОРТЕ В ДНР**

*Аннотация. В данной статье проанализируем основные аспекты связанные с развитием спорта и физической культурой в Донецкой Народной Республике, а также какое место занимает спорт в жизни общества. В статье рассматривается экономика в области физической культуры и спорта, определяются основные задачи экономической деятельности.*

*Ключевые слова: финансирование, физическая культура, спорт, экономика, бюджет.*

Особая важность при изучении данной темы обусловлена необходимостью определения управленческого и экономического эффекта на спорт. Также это подтверждается тесным взаимодействием экономики республики и спорта. Определить какое воздействие делает правительство республики для развития спорта в ДНР. Оценить экономический рост спорта и качество роста. Дать оценку текущей ситуации экономики ДНР в спорте и проследить динамику развития. В Донецкой Народной Республике спорту уделяют много внимания: агитация спортивного образа жизни, мотивация и привлечение всё большего количества людей разных возрастных и социальных категорий. В то время как экономика государства находится в катастрофическом положении, а рынок вынужден функционировать в жестких условиях. Учитывая это обстоятельство, государственные органы в Донецкой

Народной Республике, в Российской Федерации активно содействуют развитию профессионального и любительского спорта в своих странах и на межгосударственном уровне.

За последнее время спорт стал важной отраслью экономики многих стран. В него вовлечены значительные финансовые средства и большое количество рабочей силы. Постоянно совершенствуются и разрабатываются новые модели управления спортом и его финансирования. Вследствие этих процессов становится ясно, что спорт нуждается не только в профессиональных спортсменах и тренерах, но и в профессиональных экономистах, управленцах, юристах, социологах. Спорт нуждается в людях, которые не обладали бы отрывочными знаниями о финансах, менеджменте, маркетинге, а разбирались в спортивной продукции, организациях, культуре спорта. Следует отметить: поскольку спорт во многих своих проявлениях очень четко классифицируется с экономической и управленческой сторон, то очень многое из экономической теории и теории управления применимо и в спорте [1].

Спорт и экономика в современном обществе тесно связаны между собой. Правительство поощряет инновации и спортивные исследования с целью помочь спортсменам добиться лучших результатов и стимулировать участие в спорте. Отметим тот факт, что чем больше развивается экономика, тем быстрее происходит внедрение законов рынка в спорт, вследствие чего увеличивается предложение спорта как товара [2].

Деятельность Министерства молодежи и спорта и туризма ДНР в 2018–2019 году была направлена на формирование и реализацию государственной политики во вверенных сферах. Министерство приняло участие в разработке ряда важных документов, регламентирующих развитие государственной политики в сферах деятельности Министерства. Это указы Главы ДНР: «О предоставлении налоговой льготы», «Об установлении надбавки за выслугу лет», «О предоставлении Республиканскому спортивному комплексу «Олимпийский» статуса республиканского

учреждения». Со слов Громакова Александра Юрьевича, Министра молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, эти новые законы стали основой для формирования нормативно-правовой базы, регламентирующей развитие государственной политики в сферах деятельности Министерства. Также разработан Закон Донецкой Народной Республики «Об адаптивной физической культуре и спорте», который был принят 23 августа 2019 года [3].

Прошли паспортизацию и учет 1991 физкультурно-спортивное сооружение. В настоящее время в Донецкой Народной Республике культивируется 92 вида спорта, 34 из которых – олимпийские. В спортивных секциях и группах занимается более 56 тысяч спортсменов разных возрастных категорий. Осуществляют деятельность школа высшего спортивного мастерства, училище олимпийского резерва, 54 детско-юношеские спортивные школы. К систематическим занятиям спортом в ДЮСШ привлечено более 23 тысяч детей и подростков.

В 2019 году проведено 447 спортивно-массовых мероприятий республиканского и международного значения, в которых приняли участие более 50 тысяч чел. По словам министра, занятиями адаптивной физической культурой, спортом и реабилитацией охвачено более 4 000 инвалидов с нарушением слуха, зрения, умственного и физического развития и поражением опорно-двигательного аппарата. Организована и проведена работа по подготовке и участию сборных команд Донецкой Народной Республики по адаптивным видам спорта в мероприятиях за пределами Республики. Так, спортсмены-инвалиды Донецкой Народной Республики в 2019 году выезжали на соревнования в Ставропольский край, Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Волгодонск, Ростов и др. В 2019 году продолжена работа по внедрению Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики». Нормативы на знаки отличия сдали 3 561 человек, из них 921 – на золотой знак. Конечно, сложно сравнить

экономическую составляющую ДНР и России или даже стран бывшего СНГ. Так как в Республике все только начинается и создается с нуля [4].

Финансирование физической культуры и спорта – часть общей системы финансирования планов экономического и социального развития. Оно представляет планомерный процесс мобилизации денежных средств и их рационального использования для обеспечения выполнения планов развития физкультурного движения. Финансирование физической культуры и спорта надо рассматривать как часть системы экономических отношений, утвердившихся в народном хозяйстве нашей Республики. Финансирование физической культуры и спорта в условиях рыночных отношений предполагает различные источники поступления финансовых ресурсов в отрасль, которые можно объединить в две основные группы – бюджетные и внебюджетные. Финансирование физической культуры и спорта осуществляется за счет средств республиканского и местных бюджетов, организаций физической культуры и спорта, спонсорской помощи и иных источников, не запрещенных законодательством Донецкой Народной Республики. Для развития физической культуры и спорта используются внебюджетные средства, а именно: предприятий, организаций, учреждений, объединений граждан; инвестиционная, благотворительная и меценатская деятельность в сфере физической культуры и спорта и т.д.

На развитие физической культуры и спорта предприятия, учреждения и организации предоставляют средства согласно действующего законодательства Донецкой Народной Республики (статья 72 Закона ДНР «О физической культуре и спорте») [4].

Финансирование физической культуры и спорта на сегодняшний день является актуальной проблемой. Цифра финансирования на данный момент далека от той, что необходима. Правительство республики выделяет денежные средства из бюджетов всех уровней на содержание управленческого аппарата, на спортивное образование, на содержание спортивных команд и

некоторые другие мероприятия в виде косвенного финансирования. В создании и укреплении спортивной инфраструктуры принимают участие местные власти – они несут расходы по ремонту и содержанию объектов спортивного назначения, финансируют местные соревнования.

За последнее время спорт стал важной отраслью экономики многих стран, в том числе и в Донецкой Народной Республике. Постоянно совершенствуются и разрабатываются новые модели управления спортом и его финансирования.

Правительство республики поддерживает физическую культуру и спорт оказанием помощи спортивной индустрии и предпринимательству. Отметим тот факт, что чем больше развивается экономика, тем быстрее происходит внедрение законов рынка в спорт, вследствие чего увеличивается предложение спорта как товара. Можно рассматривать экономику как науку, изучающую экономические аспекты спорта, также аспекты социологические, психологические, с которыми можно столкнуться в сфере организации спорта [2].

Спорт и физическая культура, в связи с социальной значимостью, остро нуждаются в стабильном финансировании при активном участии государства, при этом государственная поддержка должна осуществляться по широкому спектру направлений, на законодательном уровне, закрепляя благоприятные условия для функционирования и развития этой сферы, а также путем прямого финансирования. Также сейчас мы наблюдаем, что экономические отношения в области спорта на рыночной основе находятся на начальной стадии развития и можно отметить позитивные стороны: формируется индустрия спорта, спортивного предпринимательства, туризма и инфраструктуры. В Республике делается много для поддержания и развития спорта, да не все так быстро как хотелось многим. Но если сравнить что было и то что есть сейчас, то цифры и факты говорят сами за себя.

#### Список литературы

1. Гавриленко В.Г. Капитал. Энциклопедический словарь / В.Г. Гавриленко. – Минск: Право и экономика, 2011. – 858 с.
2. Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А., Карпов В.Ю., Скоросов К.К. К вопросу о финансировании физической культуры и спорта / М.П. Бондаренко, Ю.А. Зубарев, В.Ю. Карпов, К.К. Скоросов // Ученые записки университета Лесгафта, 2016. – №3 (133). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kvoprosu-o-finansirovanii-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 11.12.2021)
3. Доклад Александра Громакова об итогах работы Министерства молодежи, спорта и туризма за 2018 год [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://dnrsovet.su/doklad-aleksandra-gromakova-ob-itogah-raboty-ministerstva-molodezhisporta-i-turizma-za-2018-god/> (точка входа 12.12.2021).
4. Закон ДНР «О физической культуре и спорте» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte/> (дата обращения 12.12.2021)

#### **4. СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Гладкая Анастасия Романовна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель  
кандидат педагогических наук, доцент  
Наталья Анатольевна Павлова

#### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация. В статье представлена краткая характеристика игровых технологий и раскрыта роль их использования при обучении плаванию детей дошкольного возраста. Рассмотрена роль игры как основного вида деятельности ребенка дошкольного возраста.*

*Ключевые слова: плавание, дошкольник, игровые технологии, деятельность, обучение.*

Охрана жизни и укрепления здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Ни для кого не секрет, что в существующем состоянии здоровья детей наблюдается тенденция к ухудшению. Благоприятное воздействие плавания на детский организм считается общепризнанным, т.к. содействует всестороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, расширяет возможность опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки [1].

Ведущим видом деятельности дошкольника является игра, поэтому процесс обучения строится с использованием игровых технологий. Систематизацию педагогического процесса осуществляем через планомерное, целенаправленное и последовательное использование игровых технологий,

направленных на формирование определенных плавательных способностей по принципу «от простого к сложному» путем превращения игровой ситуации в учебную. Игровые технологии используем с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста, физической подготовленности и степени владения каждым навыком предлагаемых движений. Игра является мощным мотивационным средством в образовательном процессе, направленным на сохранение и укрепление здоровья дошкольников [4].

Обучение плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно, выполнять вдох-выдох в воду несколько раз. Например, такие игровые упражнения, как «Бегемотики», «У кого больше пузырей», «Насос». Прежде чем научить детей умению свободно лежать на груди и на спине, необходимо научить их погружаться, нырять и открывать в воде глаза, не протирая их после этого руками. Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если дети в состоянии задерживать дыхание, то мы начинаем учить их доставать со дна различные предметы («Водолазы», «Искатели жемчуга», «Кто больше соберет игрушек»). Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, мы

предлагаем присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар») [3].

После этого обучаем воспитанников плаванию кролем на груди и на спине с неподвижной и подвижной опорой, согласованными движениями рук, ног и дыхания. В результате чего дети должны уметь проплыть определенным способом («Заведи мотор», «Катера», «Доставь письмо», «Лодочки плывут»).

Каждое занятие в воде – для детей большая радость. Использование элементов игры позволяет сохранить эту радость на протяжении всего занятия. Такие движения как: «Крокодилы», «Раки», «Фонтаны», «Водяной покажи пятки» и др. полезны для укрепления различных групп мышц и разгрузки позвоночника. Эти упражнения являются подготовительными для освоения скольжения на груди.

Использование игровых технологий позволяет заинтересовать детей в обучении плаванию, увеличить число одних и тех же упражнений, быстрее освоиться с водой, избавиться от страха [5].

Игра оказывает многогранное влияние на психическое развитие детей, является одним из действенных средств разностороннего физического воспитания. Только в ней дети осваивают правила человеческого общения, накапливают опыт применения своих возможностей. Игра является и первой школой воли ребенка. Именно в игре первоначально проявляется способность добровольно, по собственной инициативе, подчиняться различным требованиям.

Игры, как правило, должны содержать ранее разученные детьми элементы плавания и различные подготовительные упражнения к плаванию. В обучении должен быть использован простой и доступный инвентарь. Занимающиеся будут с удовольствием участвовать в предлагаемых играх тогда, когда они, во-первых, понимают их содержание и задачи, во-вторых, активно участвуют в игре. Поэтому особое значение приобретает четкое

объяснение правил игры, исключая произвольное толкование действий.

Использование игр в целях содействия обучению технике плавательных движений должно тесно сочетаться с задачами развития двигательных качеств. Для воспитания ловкости надо обновлять и варьировать знакомые игры, ставить перед играющими новые задачи на координацию движений, проводить игры с более сложными правилами коллективных и индивидуальных действий. Для воспитания быстроты полезно проводить игры, требующие незамедлительных, двигательных ответов в часто изменяющейся обстановке, усложненной дополнительными заданиями, а также с преодолением расстояний 3–7 м на скорость [2].

По своей преимущественной направленности подвижные игры на воде делятся на следующие основные группы:

- 1) для ознакомления со свойствами воды;
- 2) для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники;
- 3) для ознакомления с элементами прикладного плавания;
- 4) для развития физических качеств;
- 5) для эмоционального воздействия [6].

Целесообразность и возможность применения той или иной игры определяют: задачами каждого конкретного занятия; возрастом занимающихся; подготовленностью ребенка, стажем занятий плаванием; условиями проведения (размеры бассейна, температура окружающей среды, наличия инвентаря).

Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. С одной стороны, закрепляются навыки и умения, полученные на занятиях, а с другой стороны – в интересной и увлекательной форме вызывает у ребенка потребность познания нового материала.

Игры на воде помогают решать ряд педагогических задач. Игра воспитывает волевые качества ребенка, чувства товарищества

и коллективизма. Развивая и укрепляя организм, она закрепляет и совершенствует навыки плавания. Повышая эмоциональность занятия, игра используется как отдых и развлечение.

Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира. В игре должны активно участвовать все занимающиеся. Игра должна служить средством эмоционального воздействия.

В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т.д.

При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога. Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Подвижные игры на воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с детьми – непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Игры и игровые упражнения важное средство обучения плаванию. Они помогают воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра оказывает многогранное влияние на психическое развитие детей, является одним из действенных средств разностороннего физического воспитания [7].

Таким образом, использование игровых технологий повышают интерес детей к занятиям по плаванию, облегчают обучение, а значит, является актуальным и эффективным в дошкольном обучении.

#### Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 67–89.
2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: Методическое пособие / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112 с.
3. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца / Н.А. Бутович. – Гомель, Знание, 2012. – С. 234–243.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 157 с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
6. Тимофеева Е.А. Обучение плавания в детском саду / Е.А. Тимофеева, Т.И. Осокина. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – С. 45–67.
7. Шилкова И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет / И.К. Шилкова, А.С. Большев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с.

Гнездилов Антон Сергеевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
старший преподаватель кафедры  
олимпийского и профессионального спорта,  
Игорь Владимирович Еременко

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация. В статье представлен краткий анализ научных исследований авторов по вопросам применения силовых упражнений в подготовке школьников.*

*Ключевые слова: силовые упражнения, физическая подготовка, школьники.*

В настоящее время в силовой подготовке юных спортсменов значительное место отводится применению различных атлетических упражнений, главным образом, динамического характера. Так, анализ учебно-методической литературы, программ и т.п. по силовой подготовке за последние 10 лет показал, что в них при планировании силовых нагрузок практически отсутствуют упражнения статического характера. А если авторы и дают рекомендации по выполнению статических напряжений, то без применения каких-либо отягощений. Так, И.В. Сухоцкий предлагает следующие упражнения статического характера в физическом воспитании учащихся ПТУ, которые, по нашему мнению, могут быть использованы и на занятиях в общеобразовательной школе:

1. Взять ремень или отрезок верёвки хватом шире плеч и поднять прямые руки вверх. Пытаться развести руки в стороны-вниз.

2. Сидя на стуле, пропустить ремень под сиденьем и захватить концы согнутыми руками так, чтобы углы в локтевом

суставе обеих рук были прямыми. Попытаться согнуть руки, удерживая туловище неподвижным.

3. Встать прямо, ноги поставить врозь. Захватить ремень хватом на ширине плеч и согнуть руки до прямого угла в локтевых суставах перед грудью. Попытаться одновременно развести руки в стороны и разогнуть их.

4. Принять в упоре на спинках стульев положение гимнастического угла. Удерживать поднятые и выпрямленные ноги до утомления.

5. Наклонять голову вперед вниз и обхватить затылок средней частью ремня, удерживая концы перед грудью. Попытаться поднять голову, удерживая её ремнём.

6. Встать на середину ремня, поставить ноги вместе. Захватить концы выпрямленными руками, наклонив туловище под прямым углом, ноги слегка согнуть. Попытаться разогнуть туловище, держа спину прямой и прогнутой в пояснице.

7. Встать в дверной проём, упершись спиной в одну сторону дверной рамы, а носком поднятой и согнутой в коленном суставе под прямым углом ноги в другую. Попытаться разогнуть голень, напрягая мышцы бедра. Поменяв ногу, повторить упражнение.

8. Встать спиной к стене и поставить на неё ступню согнутой в коленном суставе под прямым углом ноги, держа бедро вертикально. Попытаться одновременно разогнуть бедро и согнуть голень, упираясь в стену ступнёй. Поменяв ногу, повторить упражнение.

9. Встать лицом к стене на расстоянии около 30 см и, разведя руки в стороны, поставить ладони на стену. Попытаться свести прямые руки, упираясь ладонями в стену.

10. Сидя за столом, положить на него ладони одна на другую, а сверху положить голову, упираясь лбом в ладони. Попытаться одновременно согнуть туловище и наклонить голову. Длительность статических напряжений при выполнении таких

упражнений должна составлять не менее 4 с. – до утомления, а в остальных случаях – 5-6 с.

В целом ряде популярных учебно-методических работ по атлетизму мы также не обнаружили упражнений статического характера. Так, например, в широко известной книге американского специалиста по бодибилдингу Джо Вейдера среди большого количества разнообразных силовых упражнений не было ни одного со статическими напряжениями.

Анализ программы по физическому воспитанию школьников и учащейся молодёжи позволил сделать также весьма неутешительный вывод в отношении статических напряжений. Вместе с тем ещё в 1989 году А.К. Алтынин предлагал включить в школьную программу раздел атлетизма, в котором планировалось применение силовых упражнений с отягощениями динамического и статического характера, а О.А. Алибеков разработал методику выполнения упражнений с отягощениями для мальчиков 10–15 лет.

На наш взгляд, также представляет интерес работа группы авторов: А.И. Голубева, Г.Н. Голубевой, В.Б. Абрамович, Б.М. Иванова, в которой была предложена модель круговой тренировки в физическом воспитании школьников, где были предусмотрены наряду с динамическими упражнениями и статические напряжения. Известно немало работ, в которых рассматривалась возможность применения статических упражнений в спортивной подготовке детей и подростков.

В то же время мы не обнаружили каких-либо обоснованных работ, доказывающих неправомерность применения статических напряжений в физическом воспитании школьников как фактора отрицательного влияния на их здоровье и физическое развитие. Нет убедительных аргументов, отрицающих возможность использования доступных отягощений в силовой подготовке школьников детского и подросткового возраста. Имеющиеся научные данные позволяют говорить об обратном: дозированные отягощения динамического и статического характера положительно влияют как на физическое развитие подростков и

юношей, так и на их функциональное состояние, в частности сердечно-сосудистой системы [1; 2].

Так, например, исследования Р.А. Шабунина и И.В. Павловой показали, что статическое напряжение в  $1/3$  и  $1/2$  от максимального результата, выполняемое без задержки дыхания, приводит к выраженному улучшению функционирования нервно-мышечного аппарата, дыхания и сердечно-сосудистой системы. Авторы также установили, что мышечная сила при статическом напряжении с возрастом увеличивалась на фоне уменьшения величины биоэлектрической активности мышц. Вышеприведённые факты подтверждаются в научных работах Л.С. Дворкина, Н.И. Младенова.

О необходимости развития силы с применением статических напряжений говорил Д. Харре. Из различных форм статической силовой подготовки автор предлагает использовать функциональные статические напряжения. В этом случае нагрузка создаётся сопротивлением динамометра, посторонним весом (штанга, скользящая в станке), собственным весом (удержание креста), эластичной тягой (удержание растянутого резинового шнура) и т.п. По мнению Д. Харре, выполнение статических напряжений помогает нервно-мышечному аппарату настроиться на соответствующую интенсивность раздражения. Статические упражнения также предохраняют мышцы от повреждений.

Одной из проблем применения статических напряжений в силовой подготовке подростков и юношей является их дозирование. Ряд специалистов предлагает применять статические напряжения с максимальным усилием, продолжительностью 5-6 с. и задержкой дыхания. По мнению В.П. Филина, В.С. Топчияна, П.З. Сириса, применение статических напряжений длительностью до 5 с. оказывает положительное влияние на развитие основных физических качеств у юных легкоатлетов (силы, быстроты и выносливости). Кроме того, авторы установили, что статические напряжения мощностью в 50 или 70% от максимального также дают хорошие спортивные результаты [3].

Вопрос о применении отягощения для развития силы в детском, подростковом и юношеском возрасте, тем более при статических напряжениях, не находят единодушной поддержки среди специалистов. Так, в ряде научных работ, связанных с изучением физических качеств у школьников, рекомендуется развивать силу различными упражнениями без отягощений или с отягощениями весьма малого веса. Так, определяя оптимальный вес отягощений для развития силы у школьников-спортсменов, А.В. Казарян делает вывод о недопустимости применения максимальных по величине отягощений в тренировке 15–16-летних подростков. В то же время В.П. Филин достаточно убедительно доказал, что занятия с умеренными отягощениями способствуют неуклонному росту становой силы. В возрасте от 13 до 18 лет она увеличивается на 50%, достигая к 17–18 годам показателей взрослых. Особенно интенсивно становая сила увеличивается между 13–14 и 14–15 годами.

#### Список литературы

1. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джона Вейдера / Д. Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
2. Гайков А.В. Существует ли философия бодибилдинга? / А.В. Гайков // Вопросы подготовки и деятельности специалистов физической культуры. Тез. докл. – Набережные Челны: КамПИ, 1998. – С. 79–81.
3. Коннорс Э., Гримковски П. Бодибилдинг. Баланс красоты и здоровья / Э. Коннорс, П. Гримковски. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 340 с.

Домрин Вячеслав Сергеевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
преподаватель кафедры  
олимпийского и профессионального спорта  
Дарья Юрьевна Абакуменко

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению роли легкой атлетики в системе физического воспитания студентов.*

*Ключевые слова: легкая атлетика, физическое воспитание, система физического воспитания, студент, студенческий спорт.*

Физическое воспитание в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, оно является средством формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и физиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки [1].

Физическое воспитание студента – система социально-педагогических мероприятий, направленных на укрепление здоровья, закаливание организма, гармоничное развитие форм, функций и возможностей человека, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений.

За время обучения важно сформировать у студентов понимание необходимости постоянно работать над собой, изучая особенности своего организма, рационально использовать свой физический потенциал, ведя здоровый образ жизни, постоянно усваивать ценности физической культуры.

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Процесс обучения организуется в зависимости от

состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности [2].

Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов.

В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложено на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза.

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы:

- лёгкая атлетика,
- гимнастика,
- плавание,
- лыжный спорт (для бесснежных районов – марш-бросок или велосипедный спорт),
- туризм,
- спортивные игры,
- стрельба.

Студенческий спорт – составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений.

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт [3].

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания студентов высшего учебного заведения.

Давайте рассмотрим, какие виды спорта входят в легкую атлетику и конкретно в систему физического воспитания высшего учебного заведения.

Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей.

Бег – один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета [3].

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок). Метания – это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена.

Занятия легкой атлетикой способствуют развитию настойчивости, смелости, решительности. Они формируют характер, закаляют волю, приучают не бояться трудностей.

Содержание психологической подготовки объединяет моральную и волевую подготовку. Воспитание нравственных качеств студентов необходимо осуществлять во время всех занятий, на соревнованиях, в общении инструкторов физической культуры и воспитанников. Своевременное поощрение видов занятия формирует у студентов устойчивые навыки дисциплинированности, выдержки, взаимопомощи и взаимоуважения в сотрудничестве со сверстниками и нейтрализует индивидуализм, эгоизм, зазнайство [4].

Хотелось бы отдельно отметить спортивные соревнования среди студенческой молодежи. К сожалению, в связи с недостаточным количеством учащихся спортсменов, соревнования по легкой атлетике в Луганской Народной Республике отдельно для студентов не проводятся, но в Российской Федерации такое явление считается нормой. Многие российские спортсмены полностью раскрывают свой потенциал лишь после 20, а это значит, что благодаря развитой системе физического воспитания действующий спортсмен может улучшать свои навыки, получить спортивные разряды и продвигаться по спортивной карьерной лестнице, не смотря на основную направленность. Для легкоатлетов студенческие соревнования имеют немаловажную роль, потому что пик развития быстроты, скоростно-силовой выносливости приходится именно на 18–23 года [5].

Для всестороннего развития студентов очень важно овладеть различными двигательными действиями. Усвоение легкоатлетических упражнений и овладение правильными способами выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, различных жизненных ситуациях, быту и работе.

Выполнение прикладных двигательных действий с высокой интенсивностью не только привлекает к работе большое количество мышц, но и предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма. Под их воздействием улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и других физиологических процессов. Средства легкой атлетике способствуют активному развитию практически всех физических качеств организма.

Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение

преодолевать трудности. Навыки – бег, прыжки, метания. Очень широко используются в трудовой деятельности.

Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело. Легкая атлетика, направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства ВУЗа [6].

Легкая атлетика является неотъемлемой частью системы физического воспитания. Она вбирает в себя не только ценный многовековой опыт подготовки человека к жизни, освоения заложенных в него природой физических и психических способностей, но, что не менее важно, также опыт развития проявляющихся в процессе физкультурной деятельности нравственных качеств личности, благодаря разнообразию форм и методов.

#### Список литературы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – 464 с.
3. Майбородин С.В. Состояние, проблемы и пути развития студенческого спорта / С.В. Майбородин, А.Б. Габибов, А.А. Веровский, С.Г. Саенко // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 9–2. – С. 69–71.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 543 с.
5. Шуняева Е.А. Физическое воспитание студентов с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и

выносливости средствами легкой атлетики: автореф. дис. канд. пед. наук / Е.А. Шуняева. – М., 2007. – 203 с.

Иванов Иван Сергеевич,  
Руденко Алиса Сергеевна  
ГОУ СПО ЛНР «Луганское высшее училище  
физической культуры»  
Научный руководитель:  
учитель по прыжкам в воду  
Евгения Александровна Кузят

### **КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

*Аннотация. В статье рассмотрены проблемы физического воспитания детей и пути их решения.*

*Ключевые слова: здоровье, спорт, образование, педагогика, дети.*

Сохранение и укрепление здоровья детей является актуальной проблемой физического воспитания. В настоящее время проблема профилактики и оздоровления детей приобрела особую актуальность для большинства образовательных учреждений. Это неслучайно, так как социально-экологическая обстановка многих городов является неблагоприятной для развития детского организма. В тоже время к ребенку предъявляются завышенные требования со стороны педагогов и родителей, что способствует его переутомлению, нервному перевозбуждению и формированию малоподвижного образа жизни [1].

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени находятся в статичном положении (за столами, у компьютеров и телевизоров и т. д.). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность

скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушения осанки, плоскостопие, задержку развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и т. д. Кроме того, в процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп, что сегодня встречается довольно часто. Неумение ребенка правильно держать своё тело влияет не только на его внешний вид, но и на состояние внутренних органов, а также на его здоровье в целом. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата [2].

Физическое воспитание детей является важным разделом педагогики, предусматривающим их гармоничное развитие и всестороннее физическое воспитание. Задача физического воспитания – сохранить здоровье ребенка, развить его физические качества, подготовить молодое поколение к умственному и физическому труду и защите Родины.

Понятие физической культуры включает в себя: свободу труда и быта; чистоту одежды и помещений; соблюдение личной гигиены и распорядка дня, правильную деятельность и отдых в течение дня, сон, питание; закаливание организма в естественных условиях: с помощью воздуха, солнца и воды; физические упражнения.

Физическое развитие – это биологический процесс, характеризующий изменение формы и функций в организме человека.

Физическая культура – это педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, развитие его физических качеств и способностей, формирование навыков и умений движения, формирование и закрепление связанных с ними знаний.

Физическая культура также тесно связана с эстетическим воспитанием. Цели и задачи физического воспитания определяются потребностями общества, которые обусловлены общей целью социального воспитания, а она состоит в формировании всесторонне развитой личности, воплощающей в себе духовное богатство, нравственную чистоту, интеллектуальный потенциал и физическую гармонию.

При решении задач физического воспитания детей учитываются их возрастные особенности. Интенсивный рост и развитие – это отличительные черты детского организма, но формирование системы и задач еще не завершено. Поэтому ребенок будет очень хрупким. Это означает, что в процессе физического воспитания детей первостепенными являются следующие функции и задачи.

**Оздоровительные функции:** укрепление здоровья детей, гармоничное развитие форм и функций их организма, повышение работоспособности, повышение устойчивости к различным внешним воздействиям, обеспечение долголетия [3].

**Образовательные задачи:** исключительная восприимчивость детей, способность легко адаптироваться к изменениям условий создает возможность для выполнения ряда образовательных задач, формирования необходимых навыков и умений, воспитания физических качеств, овладения знаниями о физическом воспитании [4].

**Воспитательные задачи:** у детей необходимо воспитывать любовь к спортивным занятиям в физической среде, интерес к их результатам, достижениям спортсменов. Особенности характера при выполнении физических упражнений создают очень благоприятные условия для проявления таких качеств, как: честность, правдивость, чувство товарищества, взаимопомощь, навыков участия в коллективе, бережного отношения к физкультурным инструментам, ответственного отношения к заданию, а также волевых качеств (смекалка, настойчивость, уверенность в собственных силах, грамотность в преодолении трудностей, смелость и т.д.).

Занятия физическими упражнениями необходимы в любом возрасте. С юношеских лет и до глубокой старости человек в состоянии выполнять упражнения, укрепляющие его организм, оказывающие самое разнообразное воздействие на все его системы. Они рождают чувство бодрости и особой радости, знакомое каждому, кто систематически занимается физкультурой или каким-либо видом спорта [5].

Здоровье человека зависит от его образа жизни, воспитания с раннего детства здоровых привычек и навыков, двигательной активности.

Проблема оздоровления детей – это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива дошкольной образовательной организации и родителей. Именно такая форма совместной деятельности воспитывает у детей культуру ценностей и знаний, которые используются для развития физических и интеллектуальных способностей человека, для укрепления и сохранения здоровья.

#### Список литературы

1. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. – М.: Изд-во МГОУ, 2004. – 100 с.

2. Валиев, А.А. Контроль физического развития студентов на спортивно-оздоровительных занятиях / А.А. Валиев // Вестник науки и образования. – 2020. Часть 2. № 22 (100), – С. 40–43.

3. Волошина, Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Л. Волошина / Дошкольное воспитание. – № 1. 2004. – С. 114–117.

4. Жумаев, Ф.Ш. Принципы организации физкультурно-оздоровительных занятий студентов / Ф.Ш. Жумаев // Вестник науки и образования. Часть 2. № 22 (100), 2020. – С. 55–58.

5. Исмоилова, М.Н. Требования к методике обучения / М.Н. Исмоилова, З.Ш. Султонова // Ученый XXI века. № 3-2 (38). 2018. – С.84–88.

Кривец Екатерина Геннадьевна  
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»  
Научный руководитель:  
старший преподаватель  
Наталья Алексеевна Гридина

## **ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО МАССОВОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

*Аннотация. В статье рассмотрены проблемы, препятствующие развитию студенческого массового спорта в Донецкой Народной*

*Республике. Затронут зарубежный опыт и предложены пути решения выявленных проблем.*

*Ключевые слова: проблемы, массовый спорт, здоровье, обучающиеся, высшее образование.*

В Донецкой Народной Республике остро стоит проблема, связанная с ослабленным здоровьем и низким уровнем физической подготовленности обучающейся молодежи, при этом следует учитывать, что здоровье является ведущим фактором, который определяет не только общее гармоничное развитие человека, но и непосредственно влияет на его социальное положение. В частности, речь идет об успешности освоения будущей профессии, что крайне важно для молодой республики, в которой существуют проблемы с формированием трудовых ресурсов, отвечающих определенным профессиональным компетенциям на уровне мировых стандартов. Данная проблема усугубляется отсутствием систематизации в подходах к определению уровня компетенций и согласованности деятельности уполномоченных государственных структур в сфере физической культуры, спорта и образования.

Значительные трудности, связанные с финансированием и отсутствием необходимой нормативно-правовой базы, не позволяют в должной мере развиваться студенческому массовому спорту в республике и это негативно сказывается на формировании здорового образа жизни молодежи и развитии отечественного спорта.

Пропаганда массового спорта в студенческой среде – чрезвычайно актуальная проблема, связанная с сохранением и укреплением здоровья будущих специалистов, а также повышением интеллектуального и научного потенциала. Поэтому во время обучения в образовательных учреждениях высшего образования молодым людям очень важно уделять особое внимание физическому воспитанию и спорту.

Цель данной работы: выявить проблемы студенческого массового спорта в Донецкой Народной Республике и наметить пути их решения.

Статистические данные по образовательным учреждениям высшего образования ДНР свидетельствуют, что регулярно занимаются спортом и участвуют в соревнованиях 15-20% студентов [1]. В то же время неоспоримым является тот факт, что образ жизни студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физической культурой) относится к малоподвижному. А это значит, что все пагубные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, непременно скажутся на его здоровье.

Учебные занятия по физической культуре в образовательных учреждениях не могут восполнить дефицит двигательной активности обучающихся, обеспечить восстановление их умственной работоспособности и предупредить заболевания, развивающиеся на фоне хронического утомления. Решению этой задачи способствуют регулярные занятия физическими упражнениями за рамками учебного процесса, количество которых должно составлять не менее 3–4 раз в неделю [2].

Учитывая вышеизложенное, можно с уверенностью утверждать, что вопрос студенческого массового спорта, с точки зрения становления и развития нашей республики, является весьма важным и обсуждаемым.

С целью выявления проблем, мешающих в свободное время регулярно заниматься спортом, был проведен анонимный опрос с обучающимися по образовательным программам бакалавриата ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики», в котором приняло участие 100 респондентов (независимо от курса обучения, направления подготовки и гендерной принадлежности).

Важными проблемами опрошенные считают: нехватку времени в связи с загруженностью учебной работой (33%), отсутствие спортивных сооружений в шаговой доступности (21%), высокую стоимость абонементов в коммерческих спортивных клубах (20%), недостаточное количество в образовательном учреждении

спортивных и оздоровительных секций по интересующим видам спорта (9%), отсутствие мотивации к занятиям за рамками учебного процесса (7%), проблемы со здоровьем (5%), отсутствие времени из-за подработок (3%) и 2 % затруднились ответить на поставленные вопросы.

Невозможно не согласиться с мнением российских ученых о том, что важной проблемой студенческого спорта является слабая физическая и психологическая подготовленность (50-60% обучающихся находится на «низком» уровне). За последние несколько лет пренебрежение физической культурой, снижение двигательной активности, длительное времяпровождение с гаджетами, карантинные меры, дистанционный формат обучения существенно повлияли на мотивацию молодых людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом [3].

Обратимся к зарубежному опыту решения обозначенных проблем. Во многих странах практикуется многоуровневое построение в образовательных учреждениях спортивных и оздоровительных программ, обусловленное использованием элементов соревновательной и игровой деятельности. Выявлена устойчивая тенденция к повышению заинтересованности обучающихся в занятиях различными спортивно-оздоровительными программами в свободное от учебы время, часто взамен обязательных академических занятий. С этой целью в университетах на альтернативной основе разрабатываются планы и сценарии различных внутренних спортивно-оздоровительных мероприятий, в которых принимают участие не только студенты и преподаватели, но и члены их семей. Как правило, поступившие имеют возможность продолжить занятия в избранном виде спорта благодаря функционированию и качественной работе спортивных клубов университетов, благодаря чему за рубежом активно развивается не только массовый спорт, а и спорт высших достижений [4].

Таким образом развитие массового студенческого спорта в Донецкой Народной Республике является перспективным

направлением, требующим комплексного подхода. Необходимы как совместное участие, так и совместная заинтересованность государства, руководства образовательных учреждений и обучающихся в совершенствовании нынешней системы развития молодежного спорта. Для этого необходимо проводить широкую пропаганду спорта среди молодежи, улучшать материально-техническую базу, обеспечивать современным инвентарём и оборудованием образовательные организации, а также сделать более доступными услуги, предоставляемые коммерческими спортивными учреждениями.

Используя опыт России и зарубежных стран, важно грамотно и обоснованно разработать на государственном уровне целевую программу развития массового студенческого спортивного движения в Донецкой Народной Республике.

#### Список литературы

1. Гридина Н.А. Проблемы студенческого массового спорта в ДНР / Н.А. Гридина // Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий: материалы науч.-практ. конф., 6-7 июня, 2017, г. Донецк. Секция 6: Вектор развития государственной молодежной политики в условиях современных вызовов. – Донецк, 2017. – С. 49–57.

2. Ложкина О.П. Проблемы студенческого спорта / О.П. Ложкина, Н.П. Ложкина, В.И. Тютюнников // Молодой ученый. – 2018. – № 22 (208). – С. 472–474. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/208/50926/> (дата обращения: 29.01.2022).

3. Панарин А.И. Студенческий спорт как важнейшее средство формирования профессионального самоопределения студентов / А.И. Панарин, Л.В. Герей, О.А. Богданова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – 2020. – С. 177–181.

4. Агаев Р.А. Управление развитием студенческого спорта в условиях образовательной организации высшего образования: дис ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.А. Агаев; СПбПУ ИФКСТ. – СПб., 2019. – 156 с.

Кривобок Максим Игоревич  
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»  
Научный руководитель:  
старший преподаватель  
Марина Валериевна Кулешина

### **РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы, которые обнаруживаются в развитии студенческого спорта и предлагаются возможные пути их решения.*

*Ключевые слова: Спорт, здоровый образ жизни, здоровье, профилактика, студенчество, университет.*

Студенческий спорт – составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений.

Сегодня он переживает этап, который характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием [1].

Интересы студентов в сфере физкультурной деятельности тесно связаны с их социальной активностью, на которую существенное влияние оказывают такие устойчивые элементы психической структуры личности, какими являются ценностные ориентации. Они выступают важными критериями свободного выбора вида физической культуры.

Знание преподавателями ценностных ориентации студентов позволяет целесообразно и с высокой эффективностью применять средства стимуляции физкультурной активности, оценивать результаты деятельности и четко координировать их в динамике [2].

В целом, количество тех, кто занимающихся спортом, низкое. Здесь сказывается влияние различных факторов. Для многих – это отсутствие условий, недостаточно развитая инфраструктура, нехватка профессионалов в данной сфере.

Другие причины слабой ориентации людей на здоровье и недостаточной ориентации на высокий уровень физического развития это – недостаточная мотивация, неразвитость культурно-исторических традиций, стимулирующих здоровый образ жизни и физическое совершенство.

Постоянное нервно-психическое перенапряжение современной студенческой молодежи во время сессий, хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижают работоспособность и наступает преждевременная старость [3].

Напротив, физическая активность человека характеризуется увеличением различных двигательных актов: сокращением мышцы сердца, передвижением тела в пространстве, улучшении работы легких, а также улучшаются двигательным компонентом речи, мимики, в связи с этим улучшается физическая подготовленность и физические качества.

Одним из условий формирования здорового образа жизни является грамотный подход к его популяризации. Важно стимулировать интерес молодежи к здоровому образу жизни, в том числе с помощью средств массовой информации. Воздействие СМИ на молодежь трудно переоценить.

Необходимо демонстрировать подрастающему поколению как можно больше позитивных примеров, чтобы у молодых людей была возможность выбора не между здоровым или нездоровым образом жизни, а из большого количества разнообразных

вариантов здорового и созидającego поведения. Следует создать такие условия, чтобы подрастающему поколению было невыгодно быть «нездоровым» [4].

Социальным явлением, обеспечивающим поведение детей, подростков и молодежи, является формирование их потребностей и интересов. В физической культуре таким явлением можно считать освоение ценностей и знаний, формирование мотивов и потребностей в физическом развитии, отражающие в себе здоровый образ жизни, сформированный собственной личной активностью.

Социальная деятельность молодежи через средства физической культуры способна обеспечить духовно-нравственную деятельность, чему служат сложившиеся практические образцы физической культуры.

Методы исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ научных, литературных, специальных источников и практического опыта на примере других стран, педагогическое наблюдение, использование интернет-ресурса.

Мотивы студентов в физкультурной деятельности:

- удовлетворение студентов от самого процесса физкультурной деятельности (эмоциональность, динамичность, разнообразие, новизна, общение и т.п.);

- получение повышенных результатов в процессе занятий избранным видом физической культуры (приобретение знаний, умений, навыков, получение разрядов и т.п.);

- новые перспективы в процессе физкультурной деятельности (физическое совершенство, спортивное мастерство, воспитание характера, воли, настойчивость, трудолюбие и т.п.).

Цели студентов в физкультурной деятельности:

- оздоровительные, функциональные, морфологические (улучшение здоровья, снятие усталости, всестороннее гармоничное развитие, воспитание культуры тела, движения, повышение умственной и физической работоспособности);

– нормативные (выполнение программных требований, достижения в спорте, повышение функциональных (резервных) возможностей организма);

– коммуникативно-воспитательные (общение, воспитание культуры поведения, трудолюбия, эмоциональной и нравственной самоорганизации);

– организаторско-педагогические (приобретение знаний, умений, практических навыков общественной физкультурной работы, пропаганда здорового образа жизни, активного отдыха) [5].

Однако стоит заметить, что границы этих групп условны, так как достижение цели, отнесенной к одной группе, может быть реализовано в удовлетворении потребностей в другой.

В заключение можно отметить, что сегодня имеются действенные способы решения проблем ухудшения уровня здоровья студенческой молодежи и снижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в высшей школе.

Таким образом, физическая культура как учебный предмет высшего учебного заведения должна выполнять в полной мере своей важной функции – формирование действенного отношения человека к собственному физическому совершенствованию, а значит, характеризуется рост интереса у большинства студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

#### Список литературы

1. Бардамов Г.Б., Алексеев И.С. Анализ отношения молодежи к занятиям по физической культуре (на примере студентов БГСХА) // Вестник БГУ. – 2012 – №13. – С. 21–25.

2. Исаев А.В. Влияние двигательной активности на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов / А.В. Исаев // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 111–114.

3. Кондратьев В.В. Модель формирования положительного отношения студентов педагогического вуза к физической культуре // Вестник ТГПУ. – №11 2012. (126). – [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-polozhitelnogo-otnosheniya-studentov-pedagogicheskogo-vuza-k-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 30.05.2018).

4. Савко Э.И. Формирование культуры здоровья студентов и здорового образа жизни в процессе физического воспитания // Олимпийская идея сегодня: мат. четвертой Международной научно-практической конференции; Южный федеральный университет / Савко Э. И. Духович В.С.; Еремелько С.Н. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2014. – С. 261–266.

5. Савко Э.И. Физическая культура для самосоздания здоровья / Э.И. Савко: Методические рекомендации. – Минск : БГУ, 2014. – 351 с.

Лесников Богдан Вадимович  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
старший преподаватель кафедры  
олимпийского и профессионального спорта,  
Игорь Владимирович Еременко

## **ПИТАНИЕ, КАК ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

*Аннотация. В статье рассмотрена роль питания, как средства повышения работоспособности спортсменов в тренировочном процессе.*

*Ключевые слова: питание, спортивная тренировка, тренировочный процесс*

В процессе напряжённых тренировок и особенно соревнований питание является одним из ведущих факторов повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением.

Благодаря обмену энергией в организме – одному из главных и постоянных проявлений его жизнедеятельности – обеспечиваются рост и развитие, поддерживается стабильность морфологических структур, способность их к самообновлению и самовосстановлению, а также высокая степень функциональной организации биологических систем. Изменение в обмене веществ, обнаруживаемые при высоком физическом и нервно-эмоциональном напряжении, показывают, что в этих условиях потребность в некоторых питательных веществах, в частности в белках и витаминах, повышается. С увеличением физической нагрузки растут энергозатраты, для восполнения которых требуется определённый набор питательных веществ, поступающих в организм с пищей.

При продолжительной мышечной деятельности (например, беге на длинные дистанции) может создаться ситуация, аналогичная голоданию, когда должны использоваться

энергетические резервы организма. При изучении энергетики процесса в целом установлено, что утилизация глюкозы при марафонском беге замедлена и, следовательно, значительное истощение резервных углеводов не происходит.

Углеводы используются в качестве источника энергии для мышечной работы. Однако запасы эндогенных углеводов в мышечной ткани настолько ограничены, что, если бы они были единственным видом «топлива», они бы полностью исчерпались через минуты или даже секунды мышечной работы.

Глюкоза крови также может служить «топливом» для мышечного сокращения, если сосудистая система мышц обеспечивает поступление её с достаточной скоростью. Используемая в процессе мышечного сокращения глюкоза крови должна пополняться за счёт запасов гликогена в печени, которые также ограничены (они составляют около 100 грамм, и этого количества достаточно для того, чтобы обеспечить сократительную активность мышц в течение 15 минут бега).

В отличие от углеводов запасы жиров в организме фактически не ограничены. Преимущество жиров как источника энергии заключается в том, что при окислении одного грамма они дают в 9 раз больше энергии, чем гликоген. Таким образом, чтобы накопить эквивалентное количество «топлива» исключительно в форме гликогена, такой энергетический резерв должен быть в 9 раз больше. Были попытки использования углеводной диеты с целью повышения запасов гликогена (создания депо), но практика спорта отвергает эти методы как не физиологические. Только сбалансированное питание отвечает современным требованиям, предъявляемому к большому спорту.

Существуют убедительные данные об использовании жиров в организме человека, особенно при длительной физической нагрузке. Какая доля энергии высвобождается за счёт окисления жиров, зависит от различных факторов: интенсивности совершаемой работы, длительности упражнений, видов спорта и т.д. [2].

Если скорость поступления жирных кислот и кислорода в мышцу достаточна для обеспечения энергетических потребностей мышечных тканей, то утилизация гликогена может быть уменьшена до минимума и мышца может довольно долго сокращаться без истощения.

Глюкоза играет важную роль в качестве первичного источника субстратов «дыхания» для многих тканей, и, следовательно, её концентрация в крови должна регулироваться. Если концентрация глюкозы в периферической крови превышает пороговую концентрацию для реабсорбции в почках, то некоторая часть глюкозы выводится с мочой. Печень обладает способностью к удалению больших количеств глюкозы из крови воротной вены в тех случаях, когда концентрация её превышает нормальный уровень.

Гликоген содержится почти во всех тканях, однако особое значение для обмена веществ в организме имеет его присутствие в печени и мышцах.

Спортсмены, занимающиеся видами спорта на выносливость, ежедневно расходуют значительную часть запасов гликогена и должны потреблять пищу, содержащую повышенное количество углеводов (70%).

Гликоген печени, вероятно, частично используется в промежутках между приёмами пищи, но в большей степени – в период ночного сна. Физическая работа также вызывает повышенный распад гликогенов в печени. Для его полного восстановления в мышцах после интенсивных нагрузок необходимо более 24 часов.

В мышцах гликоген используется исключительно в качестве резервного «топлива» для образования АТФ во время мышечного сокращения. Если для мышечного сокращения и (или) жирных кислот, то дополнительные образования энергии могут в течение сравнительно длительного времени происходить за счёт окисления гликогена. Но если потребность в энергии окажется выше, чем может дать аэробный обмен (т.е. снабжение мышцы

кислородом будет лимитирующим фактором), то превращение гликогена может пойти по анаэробному пути с образованием лактата и дополнительного количества АТФ в ходе гликолиза. В этом случае гликоген должен расщепляться очень быстро, так как выход АТФ при гликолизе составляет менее 10% выхода при аэробном процессе. Однако запасы гликогена быстро истощаются, и поэтому добавочное образование АТФ возможно лишь в течение короткого периода [3].

Особое значение в питании спортсменов имеет потребление белков. При окислении их в организме освобождается большое количество энергии. Кроме того, белки являются пластическим (строительным) материалом. Белки входят в состав гормонов, ферментов, эритроцитов и используются для образования антител. Белки – сложные биологические вещества, состоящие из более простых аминокислот. Одни белки содержат все аминокислоты, другие – нет, часть аминокислот синтезируется в организме. По содержанию аминокислот белки делятся на полноценные (белки мяса, рыбы, молока, сыра и др.) и неполноценные (растительные белки). Важнейшее значение в питании придаётся полноценным белкам. Вот поэтому они должны составлять до 60% белков в суточном рационе [1].

При выполнении физических нагрузок обмен веществ резко увеличивается, поэтому у спортсменов потребность в белках выше, чем у не занимающихся спортом (соответственно 2–2,5 грамма против 1,5 грамма на 1 килограмм веса). Представителям тех видов спорта, для которых характерны быстрая концентрация усилий, быстрота реакции, взрывной характер упражнений (метатели, тяжелоатлеты, борцы и др.) следует увеличивать потребление белков до 4 грамма на 1 килограмм веса. Этим спортсменам необходимы белки высокой энергетической ценности, богатые незаменимыми аминокислотами.

Принцип сбалансированного питания предусматривает наиболее полное удовлетворение потребностей в белке при соблюдении определённых количественных соотношений

животного и растительного белка. Например, к неполноценным белкам относится желатин, хотя он является белком животного происхождения. Желатин используется для приготовления заливных блюд, желе. При переваривании его в кишечнике образуется в большом количестве аминокислота гликокол, а из неё креатин – биологически активное вещество, играющее важную роль в работе мышц (предохраняет от распада тканевые белки). Поэтому использование желатина в рационе питания имеет определённое значение. Однако следует помнить, что его нельзя вводить в рацион в раннем восстановительном периоде после больших физических нагрузок, так как гликокол угнетает действие метионина, регулирующего жировой обмен, препятствует устранению нейтрального жира из печени, что замедляет её функциональное восстановление. По той же причине не рекомендуется давать в обед и ужин после больших физических нагрузок рисовый гарнир ко второму блюду.

Из продуктов растительного происхождения полноценные белки содержат соя, фасоль, рис, горох, хлеб, кукуруза и некоторые другие. Недостаток аминокислот в одних продуктах может быть восполнен за счёт других. Например, гречневую кашу, в которой мало лизина и много цистина и аргинина, целесообразно употреблять с молоком, где много лизина.

Минеральные вещества участвуют в формировании скелета, распространении возбуждения в нервных волокнах, иннервации мышечных волокон. Будучи электролитами, минеральные вещества (преимущественно натрий, калий, хлориды) способствуют регуляции кислотно-основного состояния в тканях.

Особенностью минерального обмена в процессе интенсивной мышечной деятельности является накопление в мышцах недоокислённых продуктов обмена (молочной кислоты). В результате развивается состояние ацидоза, которое особенно выражено при выполнении упражнений максимальной и субмаксимальной интенсивности. Развитие ацидоза можно в известной степени предупредить, включая в состав пищевого

рациона продукты со щелочными свойствами: молоко, овощи, фрукты, фруктовые и ягодные соки, минеральные воды и др.

При больших физических нагрузках, сопровождающихся обильным потоотделением, резко возрастает потребность организма в минеральных веществах, особенно в калии и натрии. Фосфор и магний необходимы для нормальных биохимических процессов в головном мозгу и мышцах, кальций – для усвоения фосфора и белков, железо – для образования гемоглобина и миоглобина, фосфор, кальций и магний – для укрепления костной ткани. Соотношение фосфора и кальция в рационе должно составлять 1,5 : 1.

При определении рациона питания следует помнить, что мясо, рыба (треска, сельдь, осетровые), икра, молоко, творог, сыр, морковь, лук, гречневая, овсяная, пшеничная крупы, горох, фасоль являются хорошим источником фосфора, в молочных продуктах много кальция, в печени – железа, в сыре, овсяной крупе, зёрнах, бобовых – магния.

Калиевая недостаточность может вызвать снижение работоспособности мышечной системы и сердца; при большом дефиците калия возможны судороги мышц. Для коррекции водно-электролитного баланса необходимо сбалансированное питание, приём напитков, различных смесей и белковых препаратов.

#### Список литературы

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Быков Е.В. Спорт и кровообращение: возрастные аспекты / Е.В. Быков, А.П. Исаев, С.Л. Сашенков. – Челябинск, 1998. – 64 с.
3. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: учебное пособие / В.М. Волков; Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 1990. – 140 с.

Майорова Алина Игоревна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
старший преподаватель кафедры  
олимпийского и профессионального спорта,  
Игорь Владимирович Еременко

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы повышения уровня здоровья детей средствами художественной гимнастики.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, укрепление здоровья.*

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности.

Современные дети много сидят у телевизора, компьютера и игровых приставок, редко занимаются спортом и играют в подвижные игры.

Художественная гимнастика – вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом [1].

Вопросы художественной гимнастики рассматриваются современными ведущими специалистами в этой области (Е.В. Бирюк, Р.Ш. Гулбани, И.А. Журенко, Л.А. Коноваловой и Т.С. Лисицкой, И.О. Образцовой, И.А. Овчинниковой и др.

Художественная гимнастика требует от ребенка серьезных физических и психологических нагрузок. Но, несмотря на это многие спортсменки утверждают, что именно этот вид спорта позволил им воспитать силу характера и укрепить здоровье. В процессе занятий формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки.

Польза художественной гимнастики для детей:

Прекрасная физическая форма. Девочки, занимающиеся художественной гимнастикой, значительно отличаются от своих сверстниц. Их тела гибкие и стройные. Физические нагрузки помогают сформировать правильную осанку и красивую походку;

Крепкое здоровье. Физические упражнения благотворно отражаются на общем здоровье. Занятия помогают гармонично развиваться и справляться со многими заболеваниями опорно-двигательного аппарата;

Сила характера. Гимнастки с самых юных лет отличаются сильным характером и волей. Этот спорт действительно закаляет, ведь без твердости и целеустремленности здесь не добиться успеха.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям детей разного возраста [2].

Такие средства художественной гимнастики, как танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами гармонично вписываются в программу дошкольного образования, способны полноценно заинтересовать ребенка ввиду его возрастных особенностей. Через игры и танцы ребенок не только приобщается к занятиям художественной гимнастикой, но и проводит время весело и интересно, что немаловажно для удержания внимания дошкольника.

Очень важно на дополнительных занятиях по художественной гимнастике кроме решения оздоровительных задач физического воспитания, осуществлять дифференцированный подход, учитывать психические особенности детей. Поскольку на занятиях по художественной гимнастике рационально сочетаются разные виды и формы деятельности, самое главное – вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами. Упражнения

художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

В художественной гимнастике широко используется художественное движение – система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации.

Процесс формирования мотивации у обучающихся к здоровому образу жизни в рамках реализации программы является органичным взаимодействием внешних и внутренних факторов [3].

На основе богатого классического наследия педагогов – гимнастов мною разработана своя система работы с детьми, которую условно можно разделить на два этапа.

Цель первого этапа – сформировать у обучающегося основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Второй этап – становление, в ходе которого формируются потребности в здоровом образе жизни, стремление к самообразованию в данной сфере с позиции ценностей здоровья.

Таким образом, детская художественная гимнастика – разносторонний и гармоничный вид спорта, здоровье с правильным образом жизни, самоорганизация и внешняя красота совершенства форм тела. Она делает человека здоровым, красивым (подтянутая фигура и осанка, правильная грациозная походка), целеустремленным, уверенным в своих силах, самодостаточным и ответственным, что очень важно в сегодняшнем мире.

В дошкольном возрасте дети делают лишь первые шаги в спорте, знакомясь с базовыми упражнениями через общеразвивающие элементы художественной гимнастики и игры. Такие упражнения, как кувырки, прыжки и стойки способствуют умственному, психомоторному и эмоциональному развитию дошкольников, которые получают от них огромное удовольствие.

### Список литературы

1. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике / Т. Лисицкая. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 133 с.
2. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе / А.Н. Мартовский. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 168 с.
3. Портнов Ю.М. Художественная гимнастика / Ю.М.Портнов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 317 с.

Овсиенко Инга Александровна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Наталья Анатольевна Павлова

### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КОННОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению современного состояния и проблем конного спорта в ДНР.*

*Ключевые слова: конный спорт, лошади, конноспортивный клуб.*

История конного спорта на территории современной Донецкой народной республики не богата чемпионами, но, тем не менее, хранит имена заслуженных спортсменов с мировой известностью.

Первый донецкий ипподром был построен в конце 1930-х годов. Здесь проводились ежегодные скачки, спортивные состязания и показательные выступления. С 1959 года отмечается сокращение финансирования и значимости конного хозяйства ипподрома, в итоге конный центр был отдан ДСО «Локомотив», где проводили тренировки пятиборцы. В современной истории конная база разделила часть своих помещений с конноспортивной школой олимпийского резерва и подразделениями конной милиции [1].

Одним из наиболее современных и фешенебельных конноспортивных комплексов был «Донбасс-Эквицентр», который

в 2009–2013 гг. достойно провел на своей базе несколько международных турниров и Этапов Кубка мира по конкуру с участием мировых звезд конкура. К огромному сожалению, этот комплекс был безвозвратно разрушен в ходе боевых действий в период 2014–2015 гг.

В условиях нестабильной социально-политической ситуации лишь некоторые из конноспортивных баз сумели сохранить работоспособность и продолжить выполнять свои функции. Основные из них, функционирующие в настоящее время: конноспортивная база «Локомотив» (сейчас - ГУ «СДЮШОР «Локомотив», Макеевка); конноспортивный клуб (КСК) «Ягуар» (Донецк); КСК «Татерсаль» (Донецк); КСК «Шанс» (сейчас – КСК «Гран-При», Макеевка); КСК «Рай» (Донецк), КСК «Нальмес» (Харцызск); КСК «Лесная сказка» (Горловка). Из них только СДЮШОР (бывший «Локомотив») является государственной школой, остальные – частные клубы [3].

Государственное учреждение «Специализированная детско-юношеская школа Олимпийского резерва «Локомотив», расположенная на границе Донецка и Макеевки, на территории бывшего ипподрома, по праву заслужила звание «Локомотив конного спорта Донбасса». Бывшая конноспортивная база, созданная в 1958 году, не прекращала свою работу ни в горячие 90-е, ни в еще более горячие 2014–2019 гг., несмотря на все трудности и недостатки финансирования, и смогла сохранить поголовье лошадей и основную часть сотрудников.

Множество чемпионов СССР, Украины, Европы и мира было подготовлено тренерами СДЮШОР за 60 лет ее существования. Среди известных спортсменов последних лет:

- Наталья Гуцу (Корх) – мастер спорта Украины, член сборной команды Украины (выездка);
- Александр Хомета – мастер спорта Украины, чемпион Украины (троеборье);

– Инна Логутенкова – мастер спорта Украины международного класса, участница летних Олимпийских игр 2016 г. и 2020 г. (выездка);

– Анастасия Спас – бронзовый призер чемпионата Мира и Европы 2013 г. по современному пятиборью, участница Олимпийских игр 2016 г. (Рио-де-Жанейро) в составе команды Украины (современное пятиборье);

– Ирина Хохлова – участница XXX Летних Олимпийских игр (Лондон 2012) – 10 место, участница Олимпийских игр 2016 г. (Рио-де-Жанейро) в составе команды Аргентины (современное пятиборье);

– Дмитрий Кирпулянский – чемпион Мира (2011), участник XXIX Летних Олимпийских игр (Пекин 2008), участник XXX Летних Олимпийских игр (Лондон 2012) (современное пятиборье);

– Руслан Наконечный – призер этапов Кубка Мира, Чемпионатов Европы, участник Олимпийских игр 2016 г. (Рио-де-Жанейро) в составе команды Латвии (современное пятиборье).

Это лишь малая часть успешных воспитанников «Локомотива». А теперь эта школа готовит профессиональных спортсменов и в ДНР. И помогают в этом как молодые тренеры, так и заслуженные, опытные специалисты:

– Виталий Андреевич Мезенцев – заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер Украины, мастер спорта по фехтованию. Сейчас он тренер сборной по пятиборью ДНР.

– Виктор Федорович Свидерский – мастер спорта СССР, заслуженный тренер Украины. В конном спорте он уже более 50 лет, подготовил множество мастеров спорта и чемпионов.

– Павел Васильевич Ткаченко – мастер спорта СССР, чемпион СССР (1972 г.), заслуженный тренер Украины. Победитель и призер международных соревнований, участник Чемпионата Европы 1973 г. в Англии. В период 1973–1986 гг. подготовил более 20 мастеров спорта СССР, в 2009 году еще

стартовал по маршрутам высшей категории сложности на этапах Кубка мира и занимал призовые места [5].

Однако объективные проблемы остаются нерешенными:

- отсутствие Федерации конного спорта (хотя федерация современного пятиборья существует), основная причина – отсутствие лиц, достаточно компетентных, обеспеченных и готовых заниматься данной проблемой, и эта проблема в значительной мере влечет за собой все остальные;

- отсутствие возможности выезда с лошадьми за территорию ДНР для принятия участия в квалификационных соревнованиях – в первую очередь из-за сложности и дороговизны оформления необходимых документов;

- для высококвалифицированных спортсменов - проблема недостаточной конкуренции в своей среде (особенно это актуально для выездки);

- отсутствие независимых высококвалифицированных судей, особенно в выездке, и вследствие этого невозможность выполнения квалификационных нормативов на соревнованиях;

- недостаточная конкуренция среди спортсменов групп начальной подготовки, тренеры вынуждены держаться за нормативы наполняемости групп;

- нехватка квалифицированных специалистов, начиная от тренеров и кончая кузнецами;

- старение конского состава и отсутствие высококлассных спортивных лошадей – и на фоне этого недостаточно продуманная работа с частными владельцами лошадей;

- изнашивание материально-технической базы – манеж СДЮШОР построен в 1980-х и все это время не получал должного капитального ремонта, не говоря уже об обеспеченности седлами, уздечками и прочим инвентарем. При потребности в 10–12 седел ежегодно, в 2018 г. было приобретено 4 седла без сбора – и это впервые с 2014 года, в основном амуниция и средства безопасности приобретаются самими учащимися и тренерами.

Работа по созданию Федерации конного спорта с перерывами ведется с 2015 года, но воз и ныне там – вероятнее всего, по причине межличностных конфликтов заинтересованных лиц [2; 4].

Проблему судейства возможно решить путем приглашения специалистов из-за рубежа, однако все упирается в отсутствие финансирования.

На государственном обеспечении находятся старые и больные лошади, при этом не выполняя свое главное предназначение в составе спортивной школы – подготовку спортсменов высших разрядов и достижение спортивных результатов. Для более-менее нормальной работы школы необходимо выбраковать старых, больных лошадей и приобрести 10–15 голов новых лошадей – опять-таки эта задача на данный момент невыполнима. Один из путей решения данной проблемы – сотрудничество с владельцами частных лошадей (аренда их для подготовки спортсменов и участия в соревнованиях). В настоящее время в ДНР можно найти как минимум 10 перспективных частных лошадей, пригодных для использования в конном спорте. Среди них есть победители и призеры Чемпионатов ДНР. Однако руководство школы создает для частных владельцев невыносимые условия, вынуждая их переходить в частные клубы, ни о каком взаимовыгодном сотрудничестве речь не идет.

Эти проблемы, актуальные в основном для государственной СДЮШОР, во многом затрагивают и частные клубы. Некоторые из них вполне решаемы, а некоторые обусловлены объективной политико-экономической ситуацией и пока не подлежат существенному улучшению. Однако сохранение и дальнейшее развитие конных видов спорта в Донецке вполне реально. И для этого заинтересованным и небезразличным к лошадям людям необходимо, в первую очередь, прекратить междоусобные войны, объединиться и действовать совместными усилиями.

### Список литературы

1. Бегунова А.И. В звонком топоте копыт... Прошлое и настоящее советского конного спорта. / А.И. Бегунова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
2. Вольнский С.М. Тренировка и выездка лошадей / Вольнский С.М. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк, «Сталкер», 2004. – 285 с.
3. Гречко В.В. Становление и развитие конных видов спорта на территории донецкого региона. // Актуальные проблемы развития городов Донбасса, 2017. – С. 200–205.
4. Кузнецы донецких чемпионов // Правда ДНР. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dnr-pravda.ru/kuznetsy-donetskih-chempionov/> (дата обращения: 24.08.2018.).
5. Середа Е. Локомотив конного спорта Донбасса // Донецкое время. – 2017. – № 18 (83). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dnr-news.com/prensa/40448-lokomotiv-konnogo-sporta-donbassa.html> (дата обращения: 11.05.2017.).

Овсиенко Инга Александровна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Наталья Анатольевна Павлова

### **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КОННОМ СПОРТЕ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы технической подготовки спортсменов в конном спорте.*

*Ключевые слова: конный спорт, выездка, техническая подготовка.*

Анализ литературных источников показывает, что в работах по конному спорту уделяется очень много внимания подготовке лошади, и это правильно, поскольку именно лошадь

обеспечивает конечный результат в соревнованиях. Однако, в литературе недостаточно освещены особенности технической подготовки спортсменов-всадников, что и обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования – выявить особенности технической подготовки спортсменов-конников в выездке на этапе начальной спортивной специализации в условиях СДЮШОР.

Задачи исследования:

1) Изучить и проанализировать существующие методики технической подготовки спортсменов в выездке.

2) Изучить соревновательную деятельность спортсменов различного уровня с целью определить необходимый объем технических приемов в выездке.

3) Разработать практические рекомендации по совершенствованию методики технической подготовки спортсменов-конников СДЮШОР, специализирующихся в выездке.

Основной отличительной особенностью всех дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных – лошадей. Спортсмен активно взаимодействует с лошастью, и показанный результат зависит как от подготовленности спортсмена, так и от подготовленности лошади. Именно взаимодействие спортсмена с лошастью является глубинной сутью конного спорта. Лошадь является полноценным партнером в спортивной паре. Высокая степень подготовленности отдельно всадника и отдельно лошади, безусловно, важна, но недостаточна для получения высокого спортивного результата. В связи с этим, реализация спортивной подготовки в конном спорте возможна только при условии одновременной работы с всадником и лошастью как со спортивной парой. Необходимо учитывать индивидуальные особенности и всадника, и лошади, их психологическую и физическую совместимость, при подборе пары «всадник-лошадь» для тренировок на разных этапах подготовки и для соревнований. Поэтому, подготовка спортивной пары должна включать:

- 1) формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков спортсмена;
- 2) формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков лошади;
- 3) совершенствование взаимодействия спортсмена и лошади.

В конном спорте существует понятие «берейтор» – это тот человек, который обучает и тренирует лошадь. Поэтому подготовка лошади к соревнованиям может рассматриваться как отдельно от спортсмена, так и вместе с ним. Общепринято, что молодой всадник должен учиться у опытной лошади, а молодую лошадь должен готовить опытный всадник [1].

При обучении лошади реагировать на воздействия человека берейтор использует набор определенных технических приемов. Так постепенно у лошади вырабатываются условные рефлексы на воздействие средств управления: повода, шенкеля, корпуса, равновесия, положения тела и рук, голоса и т.п. Более сложные элементы требуют более четких, согласованных и минимальных по различимости воздействий. Так, технический прием для поднятия лошади в галоп – воздействие внутреннего повода и наружного шенкеля – используется и при выполнении элемента «принимание», но совместно с уточняющими воздействиями других средств управления. Лошадь может сначала не понять воздействия и просто подняться в галоп, но повторением, объяснением и поощрением берейтор добивается понимания и правильного ответа [3; 4].

Теперь остается вопрос о том, как объяснить всаднику – юному спортсмену, что именно и как надо сказать лошади, чтобы она поняла и ответила. Как много случаев, когда молодой всадник в сердцах говорит: лошадь меня не понимает! И здесь главная задача тренера – растолковать спортсмену, что лошадь на самом деле способная и все может, просто она делает именно то, что ей говорит своими телодвижениями всадник. Даже если он не отдает себе отчета в своих действиях. Лошадь, знакомая с правильными

воздействиями всадника и приученная на них правильно реагировать, будет реагировать ровно настолько, насколько ее всадник обучен. В этом случае проблему элементарной технической неграмотности юных всадников следует искать в первую очередь в технической неподготовленности их тренеров. А еще – в неправильной и недостаточной работе тренеров с берейторами, которые готовят лошадей для учебно-тренировочного процесса [2].

Изучив и проанализировав особенности построения спортивной тренировки по выездке в различных группах и у различных тренеров СДЮШОР (г. Донецк), мы сделали вывод, что в большинстве случаев не наблюдается согласованного взаимодействия тренеров, занимающихся со спортсменами учебной группы, и берейторов, работающих со спортивными лошадьми. Берейторы работают как бы сами по себе, с молодыми лошадьми, либо уже умеющими что-то и показывающими результат в соревнованиях, в лучшем случае тренер дает отдельные советы по подготовке лошади. Когда такая лошадь (подготовленная!) передается в учебную группу, тренер учебной группы не всегда знает особенности ее поведения и воздействия на нее, с которыми хорошо знаком, выезжавший ее берейтор. Также штатные берейторы, за некоторым исключением, не практикуют периодическую работу с лошадьми, давно переданными в учебные группы, с целью их корректировки либо обучения новым элементам. Таким образом, нарушается сама суть современного конного спорта, предполагающая единство всех составляющих элементов: «лошадь-берейтор-тренер-спортсмен». В современном детском конном спорте эта формула выглядит именно так, поскольку формула прежних мастеров «лошадь-всадник-тренер» предполагает, как раз, что всадник является в первую очередь берейтором, то есть человеком, выезжающим лошадь, а не спортсменом – человеком, выступающим на ней в соревнованиях.

Тренировочный процесс в экспериментальной группе был построен на тесном взаимодействии и взаимопонимании тренера,

берейтора и спортсменов, «разговаривающих на одном языке», и выглядит следующим образом:

– имеющиеся в распоряжении или поступившие из других групп лошади оцениваются по своим умениям и потенциалу, после чего начинается собственно процесс их тренировки под берейтором и старшими опытными спортсменами – втягивание в работу, набор физической формы, постановка в повод, основы переходов, боковых движений, обучение и отработка элементов выездки – фактически со взрослой лошадью проделываются те же манипуляции, что и с молодой, поскольку данные лошади по каким-либо причинам в основном не получили правильной работы в молодом возрасте. При этом спортсмены в основном выполняют работу на физику, а берейтор работает над обучением новому и улучшением качества движений и выполнения элементов;

– после того, как лошадь начинает уверенно исполнять новые для нее элементы и выходит на следующий уровень выездки, она проходит соревнования под опытным спортсменом или берейтором, возможно, вне конкурса;

– параллельно спортсмены учатся исполнять элементы на тех лошадях, которые уже умеют их делать, наблюдают за работой берейтора и тренера, а также более опытных старших спортсменов, пробуют исполнять элементы на вновь подготовленных лошадях, в случае неудачи берейтор и тренер поправляют лошадь и спортсмена;

– в процессе тренировки постепенно складываются определенные пары «всадник-лошадь», исходя из того, насколько они подходят друг другу, а также личных симпатий спортсмена, что немаловажно для достижения взаимопонимания с лошадью, пусть даже сложной. Такие пары подготавливаются к определенным соревнованиям, соответствующим их уровню и необходимой сложности. Это не исключает того, что более опытный спортсмен будет периодически работать и выступать еще на какой-то лошади, как и того, что на уже подготовленной лошади будет тренироваться и учиться, а также выступать спортсмен более

низкого уровня подготовки. В конечном итоге решающим фактором выступает показанный результат на соревнованиях либо достигнутый уровень подготовленности, независимо от объективного результата [5].

Таким образом, наиболее эффективной методикой обучения юных спортсменов техническим приемам управления лошадью в выездке является взаимосогласованный процесс подготовки спортивной пары «лошадь-всадник» совместно с тренером и берейтором, что повышает результативность подготовки спортсменов детского и юношеского возраста к соревнованиям соответствующего уровня. При этом степень подготовленности планомерно повышается с учетом выхода спортсменов на новый возрастной уровень, а лошадей – на более высокий уровень сложности, что позволяет строить перспективные планы на последующий соревновательный сезон.

#### Список литературы

1. Волынский С.М. Тренировка и выездка лошадей / Волынский С.М. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк, «Сталкер», 2004. – 285 с.
2. Всадник и лошадь: начальная подготовка / пер. с нем. И.Л. Коган. – М.: Артлаборатория, 2007. – 243 с.
3. Нероденко В.В. Психология конного спорта / В.В. Нероденко – Киев: ООО «Имидж принт», 2009. – 88 с.
4. Петухова Н.А. Управление тренировочным процессом в конном спорте // Материалы международной науч.-практ. конф. (Минск, 8-10 апреля 2009 г.). – Минск: БГУФК, 2009. – С. 160–163.
5. Филлис Дж. Основы выездки и езды / Дж. Филлис. – М.: ООО «Аквариум-принт», 1990. – 140 с.

Пальчук Алексей Владимирович,  
Пальчук Владимир Владимирович  
ГОУ СПО ЛНР «ЛВУФК»  
Научный руководитель:  
учитель по прыжкам в воду  
Татьяна Алексеевна Игнатова

## **СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ПРЫЖКОВ В ВОДУ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению современных видов прыжков в воду.*

*Ключевые слова: прыжки в воду, виды, сложность, современное состояние, проблемы развития.*

В современном спорте прыжки в воду занимают особое место как яркий, зрелищный и динамичный вид, в котором наиболее полно проявляются достижения спортсменов в искусстве управлять своими сложно координационными действиями.

На различных занятиях по прыжкам в воду решаются следующие задачи:

1. Образовательно-развивающего воздействия с целью гармоничного развития форм и функций организма (особенно растущего), совершенствования двигательных способностей, воспитания физических качеств.

2. Оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедеятельности организма, снятия утомления и восстановления работоспособности, укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

3. Приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков прикладного характера, способствующих профессиональной подготовке.

4. Воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств личности.

5. Освоение прыжков различной сложности выполнения.

Прыжки в воду отличаются длительным процессом адаптации и приучения организма к новому образу жизни. Важным

направлением развития в этом виде спорта является улучшение параметров психофизиологического состояния. Прыжки в воду задействуют большое количество мышц тела (мышцы спины, конечностей, живота), способствуют укреплению миокарда, позвоночного столба, суставов, улучшению дыхательных параметров, нормализуют обмен веществ. Кроме того, прыжки в воду как вид спорта тренирует координацию, растяжку, гибкость, выносливость, ловкость, скорость реакции [2].

Прыжки в воду можно рассматривать как прикладной навык, как физическое упражнение и как вид спорта. В зависимости от целей выполнения прыжки в воду принято разделять на следующие виды: прикладные, учебные, спортивные и показательные.

Прикладные прыжки в воду связаны с необходимостью погружения в воду в процессе различной практической деятельности человека – бытовой, трудовой и военной, а также в различных видах спорта (например, в плавании). Прыжки в воду выполняются с набережных, мостов, теплоходов и других возвышений, расположенных над водой, с целью преодоления водных преград, спасения тонущих, при покидании тонущего судна, а также в военной деятельности (при проведении десантных операций). Прикладные прыжки в воду выполняются часто в обычной или специальной одежде (обмундировании, легких водолазных костюмах, с аквалангами и т.п.). В военной деятельности приходится выполнять прыжки с оружием, а при спасении тонущих людей – со спасательным инвентарем. В зависимости от задач и условий прикладные прыжки могут выполняться с погружением в воду вниз ногами или головой [5].

Учебные прыжки в воду – это физические упражнения, которые можно использовать для изучения основ техники отталкивания и погружения в воду вниз ногами или головой, а также как подготовительные – для изучения более сложных спортивных прыжков.

К учебным прыжкам относятся соскоки – прыжки в воду без вращения тела вокруг поперечной оси. Можно выполнять соскоки с вращением тела вокруг продольной оси (соскоки с полувинтами и винтами).

Цели выполнения соскоков: изучение техники отталкивания от опоры; совершенствование согласования движений руками и ногами при отталкивании; изучение и совершенствование постановки корпуса и принятия положений «группировка» и «согнувшись» в полете. Цель их выполнения – изучение и совершенствование входа в воду вниз головой после выполнения прыжков с вращением тела вперед и назад [1; 3].

К учебным прыжкам можно отнести все прыжки, выполняемые спортсменами с неполной координацией движений руками при отталкивании, а также прыжки с дополнительного подскока.

Спортивные прыжки в воду – это прыжки, выполняемые спортсменами на соревнованиях, занесенные в официальные таблицы FINA и имеющие коэффициент трудности. Выполняются из передней и задней стоек с вращением тела вперед и назад, а также с одновременным вращением тела вокруг поперечной и продольной осей (винтовые прыжки). Прыжки из передней стойки можно выполнять с места или с разбега. С вышки спортсмены могут прыгать из исходного положения стойка на руках. На соревнованиях спортивные прыжки выполняются с жесткой неподвижной опоры – вышки, устанавливаемой на высоте 5, 7,5 и 10 м, и с упругой опоры – трамплина высотой 1 и 3 м над поверхностью воды. В последние годы в программу крупнейших соревнований включены синхронные парные прыжки с трамплина 3 м и вышки 10 м.

Спортивные прыжки в воду – олимпийский вид спорта. На Олимпийских играх разыгрываются 8, а на чемпионатах мира и Европы – 12 комплектов медалей. Показательные прыжки в воду – это прыжки, выполняемые с целью их пропаганды, а также

демонстрации мастерства спортсменов во время проведения водных праздников и показательных выступлений.

Показательные прыжки очень эмоциональны и всегда вызывают большой интерес у зрителей. К показательным прыжкам можно отнести: спортивные прыжки – прыжки, выполняемые с целью демонстрации мастерства спортсменов, в том числе синхронные парные прыжки с трамплина и вышки; парные и групповые прыжки – прыжки, выполняемые несколькими спортсменами: одновременно с различных трамплинов и вышек либо последовательно с одного снаряда, например, прыжок «в одну точку»; трюковые прыжки – новые сложные прыжки, не внесенные в официальные таблицы, а также прыжки, выполняемые после акробатических упражнений на опоре, например, рондат на опоре, полтора сальто назад с полувинтом и т.п.; прыжки с предметами (лентами, кольцами, факелами, воздушными шарами и др.); прыжки с использованием спортивных снарядов (перекладина, кольца, трапеция, батут, гимнастический мостик и т.п.); комические прыжки, выполняемые одним спортсменом или группой.

Наземная акробатическая подготовка является одной из главных составляющих современной системы подготовки прыгунов в воду и приобретает характер отдельного направления специальной (вспомогательной) технической, а также физической подготовки.

Биологическая роль прыжков, в частности их биомеханическая специфика, проявляется в двух основных направлениях влияния этих упражнений на человека. Первое из них характерно прикладным применением средств и методов акробатических прыжков в достижении людьми высокой степени общей и специальной ловкости в производственной, военной, бытовой деятельности, в сфере массового спорта и спорта высших достижений.

Невозможно представить себе летчиков, верхолазов, каскадеров без вестибулярной устойчивости, которую дают

специальные занятия акробатикой. И этот процесс будет продолжаться, ибо именно здесь таятся огромные резервы расширения диапазона двигательных возможностей спортсменов.

Прыжки в воду являются прекрасной моделью функционального познания человека, проявления его резервных и максимальных двигательных возможностей, научного предвидения неизведанного. Можно предположить, что дальнейший прогресс акробатических прыжков, эффективность их прикладного влияния на различные сферы деятельности человека во многом будет зависеть от уровня научного и, в частности биомеханического, обоснования теоретических и методических основ подготовки спортсменов в этом базовом сложно координационном виде спорта [4].

Массовость спортивного долголетия в этом виде спорта зависит от эффективности научного обеспечения процесса подготовки прыгунов в воду. Основными направлениями научного обеспечения следует считать дальнейшее изучение вида как системы с установлением эффективных связей между ее элементами (технической, физической, теоретической, психологической, тактической подготовки, отбором, планированием, реабилитацией, подготовкой тренерских кадров, управлением процессом подготовки и др.).

#### Список литературы

1. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003. – 320 с.

2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи (на примере подготовки прыгунов в воду)» (для студентов всех специальностей) / Сост.: Т.А. Игнатова, В.В. Андреева, Е.В. Мамаева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

3. Путинцева, А.Р. Прыжки в воду: структурно-методологические компоненты / А.Р. Путинцева,

Ю.Д. Овчинников // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С.150–155.

4. Распопова, Е.А. Прыжки в воду / Е.А. Распопова. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 301 с.

5. Распопова, Е.А. Прыжки в воду: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Е.А. Распопова. – М.: Советский спорт, 2003. – 80 с.

Руденко Никита Сергеевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
учитель по прыжкам в воду  
Евгения Александровна Кузят

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ ПРЫГУНОВ В ВОДУ**

*Аннотация.* В статье рассмотрены методологические подходы к обучению прыгунов в воду.

*Ключевые слова:* прыжки в воду, подходы, подготовка, возраст, методы.

Для разработки новых подходов к обучению спортсменов в видах спорта со сложной координацией движений требуется детализация сведений об организации проявлений двигательной деятельности.

В практике многолетней подготовки прыгунов в воду в зависимости от возраста, пола, квалификации и уровня подготовленности спортсменов, а также от периода подготовки используются различные методы тренировки.

Тренеры в своей работе широко используют наглядные и словесные методы, объясняя спортсмену двигательную задачу и добиваясь от него ее понимания. При этом в последние годы используются видеокамеры и видеоманитофоны, позволяющие

быстрее и нагляднее объяснять, что нужно выполнить спортсмену в том или ином упражнении.

Практические методы тренировки составляют основу подготовки. Условно их можно разделить на методы освоения и совершенствования техники прыжков в воду и методы, направленные на развитие двигательных качеств. Практическими методами тренировки являются игровой, соревновательный и метод упражнения [2].

В зависимости от конкретных задач, направленности и условий их решения эти методы применяются в двух вариантах: освоение и совершенствование прыжков по элементам и в целом.

При разучивании, закреплении и совершенствовании отдельных элементов и техники прыжка в целом широко используют так называемый стандартно-повторный метод, который подразумевает многократное повторение упражнений с целью закрепления двигательного навыка. Иногда прыжки повторяются определенное запланированное количество раз (3-8 попыток) или же до удачной попытки.

Для хорошего овладения программой прыжков они выполняются в различных сочетаниях – это вариативный метод тренировки [1; 3].

При освоении одного или двух новых прыжков программы применяется метод чередования сложных и простых прыжков. Количество попыток при первом выполнении нового прыжка должно быть не более 2-3. Если первая попытка была неудачной, следует вернуться к подводящим прыжкам и упражнениям. После выполнения нового сложного прыжка следует перейти к выполнению более простых, уже хорошо освоенных прыжков, что позволяет снять нервное напряжение.

Интервальный метод применяется в соревновательном периоде в виде тренировки с перерывами. Данный метод заключается в выполнении прыжков программы с определенными интервалами отдыха – от 10 до 30 мин. Такая тренировка воспитывает специальную выносливость прыгуна в воду, умение

сохранять состояние боевой готовности длительное время, несмотря на большие интервалы отдыха между прыжками или сериями прыжков.

Широко применяется в работе с прыгунами в воду игровой метод. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) являются эффективным средством общей физической подготовки и широко применяются в переходном и подготовительном периодах тренировки спортсменов различных квалификаций и возраста. Игровой метод тренировки отличается высокой эмоциональностью и требует от занимающихся проявления самообладания, инициативности, настойчивости, решительности, вариативности мышления, координации движений и других способностей.

В работе с детьми (особенно младшего возраста) сюжетные игры являются прекрасным методом обучения отдельным элементам прыжков в воду и развития специальных физических качеств. В тренировке широко применяются всевозможные эстафеты; задания подбираются в соответствии с задачами урока и направлены на воспитание различных физических качеств: быстроты, прыгучести, силы различных мышечных групп и ловкости. Игровой метод рекомендуется применять в заключительной части тренировочного занятия [4; 5].

Соревновательный метод подразумевает состязание в основном соревновательном упражнении или в выполнении всевозможных тестовых упражнений. Соревновательный метод применяется на всех этапах подготовки прыгунов в воду, но особое значение приобретает в соревновательном периоде. Такая тренировка является средством воспитания специальной тренированности и спортивного характера.

В процессе тренировки соревнования проводятся по различным прыжкам программы. Например, выполнение прыжков на оценку после разминки (каждый по одной попытке); выполнение обязательных или произвольных прыжков на оценку – по две попытки и более (результат определяется по сумме баллов за все прыжки); многократное выполнение одного прыжка;

соревнования на качественное исполнение программы прыжков (без учета коэффициента трудности) и т.п.

Иногда тренировки проводятся в регламенте соревнований (моделирование соревновательной деятельности), т.е. с выставлением оценок за исполнение каждого прыжка. Такие контрольные соревнования позволяют тренеру определить уровень подготовленности спортсменов к соревнованиям, а спортсменам – приобрести соревновательный опыт.

#### Список литературы

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.

2. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич. – М.: Академия, 2003. – 320 с.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.

4. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи (на примере подготовки прыгунов в воду)» (для студентов всех специальностей) / Сост.: Т.А. Игнатова, В.В. Андреева, Е.В. Мамаева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

5. Распопова, Е.А. Прыжки в воду: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Е.А. Распопова. – М.: Советский спорт, 2003. – 80 с.

Терновая Карина Юрьевна,  
Маназаров Иван Шарифович  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля»  
Научный руководитель:  
старший преподаватель  
Татьяна Алексеевна Игнатова

## **ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СПОРТА С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Аннотация. В данной работе рассмотрены информационные технологии в спорте и социальные сети как инструмент, который вносит вклад в продвижение здорового образа жизни и спорта.*

*Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, социальные сети, интернет.*

Социальные сети и интернет играют важную роль в современном мире. Различные интернет-платформы являются отличным средством PR-компаний всех сфер жизнедеятельности человека. Несомненно, здоровый образ жизни и спорт, несмотря на большой интерес к нему в обществе, нуждается в продвижении и популяризации.

Социальная сеть – это интерактивный многопользовательский веб-сайт, контент которого наполняется самими участниками сети. Сайт представляет собой автоматизированную социальную среду, позволяющую общаться в группе пользователей, объединенных общим интересом или какой-то целью.

В наше время социальные сети напрямую связаны почти с каждым человеком, поэтому интернет является показателем того, что модно, важно и ценно в современном обществе. В социальных сетях существует множество разных страниц и групп, связанных со спортом. Это какие-либо страницы звёзд спорта, сообщество фанатов сборной по футболу либо просто личный блог фитнес-тренера. Ведением таких страниц занимаются напрямую владельцы

аккаунтов или же специалисты по SMM-маркетингу. У таких специалистов есть четкий план ведения страницы для ее продвижения. Огромный плюс в том, что регистрация и ведение социальных сетей бесплатные [4].

Можно отметить, что новая информация в интернете распространяется гораздо быстрее, чем в других СМИ, благодаря лайкам и репостам. По статистике люди, интересующиеся спортом, чаще заходят на страницы в социальные сети, чем на официальные сайты или форумы.

Ведение PR-компании всё же занимает много времени, чтобы страница была всегда актуальна и в тренде. Тем более, что нужно давать аудитории обратную связь, общаться и отвечать на интересующие ее вопросы. Чтобы привлечь аудиторию, менеджеры страниц зачастую обращаются к дизайнерам и фотографам, для разработки качественного контента. Так как почти все комментарии на официальных сайтах клубов подвергаются цензуре, социальные сети дают возможность общения в свободном формате, и это нравится аудитории [2; 3].

Кто же и для чего интересуется спортивными страницами и блогами в социальных сетях? Люди разных возрастных групп ежедневно сидят в социальных сетях. Кто-то в стремлении к идеальной фигуре подписан на страницу известного блогера в «Instagram», которая рассказывает о своём рационе, тренировках и проводит фитнес-марафоны. Для блогера его страница, в свою очередь, стиль жизни и своего рода заработок, а для аудитории – это пример стремления к здоровому образу жизни. Кто-то просто как истинный фанат футбольной команды «Зенит» отслеживает последние новости [1; 5].

Многие источники пишут, что интернет очень вреден и отнимает много времени у людей, но также есть те, кто говорит, что социальные сети оказывают положительное влияние.

В таких социальных сетях, как «ВКонтакте» и «Facebook», «Instagram» существует огромное количество сообществ, посвященных спорту и фитнесу. В постах можно посмотреть видео,

как заниматься спортом в домашних условиях и в тренажерном зале, найти рецепты полезных блюд и т.д. Где искать мотивацию и поддержку? Зайдя в «Instagram» по хэштегу «спорт и фитнес» можно найти множество аккаунтов, которые дадут мотивацию, помогут ответить на все вопросы. Можно участвовать в фитнес-марафонах – это модно, делиться фотографиями своих результатов, общаться с людьми, которые также заинтересованы в этой сфере – это круто!

Можно заметить, что благодаря фитнес-группам, часть студентов начала заниматься не в спортивных залах, а в домашних условиях.

Однако во всем этом есть и отрицательная сторона. Многие люди, которые берутся вести страницы на тему «ЗОЖ» недостаточно компетентны в этой сфере. Поскольку информация в интернете разлетается с огромной скоростью, ошибочные суждения «экспертов» заставляют людей думать и делать неправильно. Молодежь, рассматривая фотографии рельефных и стройных моделей, полагает достичь такого же результата за короткий промежуток времени. Но стоит помнить, что здоровое тело – это долгий и упорный труд. Нередко такие быстрые эксперименты приводят к болезням.

Подводя итоги всего вышесказанного, можно сделать вывод, что социальные сети несомненно вносят большой вклад в продвижение здорового образа жизни и спорта. Но при этом не стоит забывать, что некоторая часть информации является ложной, и, если вы хотите связать свою жизнь со спортом, стоит узнать более подробную информацию у своих знакомых, которые смогут посоветовать проверенные страницы в интернете.

#### Список литературы

1. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе: монография / В.Ю. Волков. – СПб.: СПбГТУ, 1997. – 520 с.

2. Курчеева Г.И. Управление продвижением инноваций на основе информационных технологий / Г.И. Курчеева. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. – 312 с.

3. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / В.А. Медик, В.И. Лисицин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 496 с.

4. Редькина Н.С. Современное состояние и тенденции развития информационных ресурсов и технологий: монография / Н.С. Редькина; Государственная публичная научно-техническая библиотека Сибирского отделения Российской академии наук. – Новосибирск: БСРА, 2010. – 29 с.

5. Троицкая Е.А. Информационные технологии в учебном процессе: учеб. пособие / Е.А. Троицкая, Л.А. Артюшина; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – 2-е изд. доп. и перераб. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2020. – 166 с.

## 5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Бондаренко Дмитрий Викторович

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:

старший преподаватель кафедры  
олимпийского и профессионального спорта,

Игорь Владимирович Еременко

### **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФУТБОЛЕ**

*Аннотация. В статье рассмотрены особенности построения учебно-тренировочного процесса в футболе.*

*Ключевые слова: футбол, тренировочный процесс, спортивная тренировка.*

Многолетняя подготовка футболистов, направленная на достижение высот спортивного мастерства, – это многолетний педагогический процесс, система, охватывающая занимающихся от 8-10 до 35 лет и старше и строящаяся на основе определенной структуры.

Она включает 4 стадии:

- фундаментальную подготовку;
- овладение спортивным мастерством;
- профессиональную деятельность;
- спортивное долголетие.

Подготовка футболистов строится по этапам с учетом возрастных особенностей, занимающихся [2]:

1. Этап предварительной подготовки приходится на младший школьный возраст (дети 8–10 лет) и называется этапом начального обучения.

2. Подростки 11–15 лет обучаются в учебно-тренировочных группах – этап начальной специализации (1-й и 2-й год обучения) и углубленной подготовки (3-й, 4-й, 5-й год обучения для юных футболистов 13–15 лет).

3. Спортсмены 16 лет и старше – группы спортивного совершенствования (стадия овладения спортивным мастерством).

4. К 18 годам футболисты завершают обучение в спортивных школах и их дальнейшее овладение спортивным мастерством продолжается в молодежных составах клубных команд высокой квалификации или в студенческих командах.

5. Стадия профессиональной деятельности приходится на возраст, наиболее благоприятный для индивидуально максимальных спортивных результатов. В дальнейшем, у одних спортсменов раньше, у других позже, неизменно происходит снижение функциональных возможностей организма и возникает необходимость постепенного снижения объемов и напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок.

6. На стадии спортивного долголетия отдельные футболисты еще продолжают некоторое время успешно выступать, однако для большинства спортивные занятия носят обще кондиционную и оздоровительно-рекреационную направленность.

Каждый этап имеет определенную длительность и преимущественную направленность тренировки. Переход от этапа к этапу происходит согласно закономерностям становления спортивного мастерства и обусловлен не только календарным, но и биологическим возрастом футболистов, уровнем их физического развития и подготовленности, степенью адаптации к возрастающим нагрузкам.

Планирование – это совокупность установок, определяющих на конкретный отрезок времени задачи, средства, методы, формы занятий, а также составление конкретной документации [3].

Предметом планирования учебно-тренировочного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы, с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Планирование подготовки футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности и обусловлены формированием учебных групп на основе следующих методических положений [1]:

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Режимы учебно-тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровню спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в учебные группы.

Допускаются превышение указанного возраста не более чем на 2 года. Максимальный возраст учащихся групп высшего спортивного мастерства определяется в каждом виде спорта.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от спецификации футбола и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группой.

5. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период сокращается, но не более чем на 2 часа, начиная с учебно-тренировочных групп.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных устанавливается по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения; для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных, по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения; для групп спортивного совершенствования – по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в учебно-тренировочных группах 4-х академических часов.

При составлении планирования, начиная с учебно-тренировочной группы 13–14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

6. Количество учащихся в группах – минимальное. Учитывая особенности вида спорта и возможности школы в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено на пять человек в группах начальной подготовки, на три человека в учебно-тренировочных группах и на два человека – в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

7. Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля хода подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе НП два раза в год, в УТГ и ГСС не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль). Для перевода в следующую группу на последующий год обучения учащиеся каждой учебной группы должны сдать определенное количество нормативов [3].

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

8. Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные,

городские, областные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

9. Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

#### Список литературы

1. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов / В.С. Блюдик // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 8. – С. 20–22.

2. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.

3. Тюленьков С.Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации / С.Ю. Тюленьков. – М.: МГИУ, 1998. – 290 с.

Волошко Валерия Владимировна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
старший преподаватель  
Игорь Владимирович Еременко

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ, ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

*Аннотация. В статье охарактеризованы педагогические условия, необходимые для повышения эффективности управления скоростно-силовой подготовкой, девушек, занимающихся футболом.*

*Ключевые слова: футбол, педагогические условия, девушки.*

Результаты проведенных экспериментальных исследований свидетельствуют, что реализация личностных управленческих возможностей тренеров в значительной степени зависит от тех условий, в которых осуществляется их профессиональная деятельность. Основными причинами, сдерживающими проявление творческих способностей тренеров, являются: нездоровый морально-психологический климат в футбольной команде; превышение установленных норм работы; недостатки в планировании своей профессиональной деятельности; отсутствие необходимой учебно-материальной базы для тренировок и др. [1].

Выявление причин, сдерживающих рост мастерства юных футболисток, помогает определить практические меры для улучшения эффективности управления скоростно-силовой подготовкой девушек, занимающихся футболом.

Проблемы женского футбола в современных условиях вполне разрешимы. Эффективность в решении проблем женского футбола во многом будет определяться социально-экономическим развитием страны. Как часть социального явления футбол неразрывно связан с жизнью общества.

Поскольку положительная тенденция улучшения жизни есть, то есть возможность надеяться на положительные изменения и в отечественном футболе, в том числе и в женском. Подъему и совершенствованию в развитии женского футбола будет способствовать решение в ближайшем будущем следующих проблем [2].

Поиск талантливых детей, тщательный отбор и сохранение их на протяжении всего срока обучения футболу. Необходимо свести до минимума количество ошибок при отборе юных футболисток. Требуется использование имеющегося научного потенциала, многолетнего опыта тренеров, работающих с детьми. Выявленные таланты, как «штучный товар», следует оберегать, всемерно помогать в раскрытии его, не дать затеряться в массовом футболе, создать необходимые условия в жизни, обеспечить правильное обучение и рост спортивного мастерства при переходе из одной возрастной группы в другую.

Достаточное материальное обеспечение тренера позволит ему передавать свой опыт и знания юным футболисткам, воспитывать мастеров. Те же, кто приходит на работу с юными футболистками после окончания академий или института физической культуры, имеют знания, но нет опыта практической работы и выступления в командах мастеров.

Необходимо обращать внимание на учебу юных футболисток в общеобразовательной школе. По мере перехода юной футболистки из одной возрастной группы в другую, требования к повышению мастерства возрастают, количество тренировок и соревнований увеличивается. Сочетать учебу и занятия футболом становится сложнее. Чаще всего юный игрок больше времени уделяет футболу. Противоречие разрешается (хотя и не совсем) при создании специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (ДЮСШОР) на базе общеобразовательной школы, либо создаются отделения футбола при училищах олимпийского резерва.

Дифференциация и индивидуализация в подготовке юных футболисток. Работа тренеров с группой требует дифференцированного и индивидуального подхода к обучению и тренировке [3]. Дифференциация – это не только работа по определению амплуа игроков, но еще и учёт различий у юных футболисток по темпераменту, физической подготовленности, протеканию психических процессов (внимание, память, мышление и т.д.), природных задатков и т.д.

Индивидуализация – это выделение из группы талантливых игроков, с кем требуется конкретная работа по воспитанию «штучного товара». Деятельность тренера с таким игроком связана не только с учетом особенностей талантливой девушки, но и с воспитанием у нее трудолюбия; настойчивости, дисциплинированности, ответственности, самоотверженности и других, необходимых морально-волевых качеств. Таких юных футболисток в группе и школе немного, и они требуют повышенного внимания всех, кто прямо или косвенно причастен к ее подготовке. Это будущее нашего футбола и его следует сохранить, сберечь в интересах клубной и сборной команд. В идеальном плане при квалифицированной команде из подающей надежды игрока может вырасти суперфутболистка.

Рассматривая проблемы женского футбола, надо, прежде всего, обратить внимание на необходимость возрождения системы массовой подготовки юных футболисток: 1) дворовый футбол и проведение соревнований «кожаный мяч», 2) создание в общеобразовательных школах спецклассов по футболу, 3) создание отделений при детско-юношеских спортивных школах, 4) создание специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, 5) создание групп подготовки при командах мастеров высшей и первой лиги, 6) создание отделений футбола в училищах олимпийского резерва, 7) создание футбольной школы молодежи, 8) создание при каждой футбольной команде мастеров (региона) высшей и первой лиг детско-юношеских спортивных

школ, 9) направление выпускников школ олимпийского резерва в команды второй лиги.

Передачи игроков футбольных школ (в том числе и приглашения в дублирующие составы, непосредственно в команды мастеров) должны быть упорядочены. Предлагаемая система позволит избежать потерь талантливых игроков.

Таким образом, представленный анализ существующих проблем в женском футболе, позволяет наметить конкретные пути улучшения управления скоростно-силовой подготовкой юных футболисток. Улучшение системы управления скоростно-силовой подготовкой юных футболисток возможно лишь при определении педагогических условий, необходимых для решения задач по повышению качества учебно-тренировочного процесса.

#### Список литературы

1. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: техника игры: Т. 1 / С.В. Голомазов – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 235 с.

2. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 186 с.

3. Кочетков А.П. Целостный подход в работе тренера с профессиональной командой по футболу: учебно-метод. пособие / А.П. Кочетков. – М.: Принт, 2000. – 138 с.

Габуня Мария Сергеевна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Александр Васильевич Зюзюков

## **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

*Аннотация. Статья посвящена исследованию динамики физического развития и физической подготовленности волейболистов 10-12 лет в годичном цикле подготовки.*

*Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, юные волейболисты, морфофункциональные данные.*

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Он очень популярен. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности. В волейбол могут играть все: дети и люди пожилого возраста, студенты и рабочие, мужчины и женщины [2].

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Формирование двигательных навыков и техники приемов игры неразрывно связано с развитием физических качеств. Освоение приемов игры в волейбол происходит успешнее при направленном развитии специфических для него качеств.

Занятие волейболом – это эффективное средство укрепления здоровья и физического развития, воспитания в себе смелости, настойчивости, решительности, взаимопомощи, чувства дружбы [2; 3].

Специалисты в области волейбола считают, что повышение двигательной активности спортсменов – следствие высокого уровня физической подготовленности, в силу чего

совершенствованию двигательной активности должно уделяться большое внимания и потому, что волейболу свойственна ранняя специализация [3].

Цель исследования – выявить динамику физического развития и физической подготовленности юных волейболистов 10-12 лет в годичном цикле подготовки.

Задачи исследования: 1) проанализировать состояние проблемы в научно-методической литературе; 2) исследовать динамику физического развития и физической подготовленности юных волейболистов 10-12 лет в годичном цикле подготовки.

Методы исследования: 1) теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; 2) педагогическое тестирование, позволяющих определить физическое развитие и уровень физической подготовленности юных волейболистов; 3) методы математической статистики.

Современный уровень спортивных достижений и специфические задачи спорта диктуют необходимость изучения и оценку потенциальных возможностей всех систем организма спортсмена в их взаимосвязи.

В этой связи среди многих показателей индивидуальных особенностей организма спортсмена большой интерес представляют морфометрические показатели. Они оказывают большое влияние на проявление силы, скорости, выносливости, гибкости, работоспособности, спортивные достижения и адаптацию организма к разным условиям внешней среды. Эта общая концепция особенно выражена у спортсменов, действующих в экстремальных условиях. Поэтому дети с конкретным уровнем физического развития более быстро адаптируются к определенному виду спорта [1].

В последнее время установлено, что многие морфометрические признаки генетически обусловлены. Так, по данным, наследственность части морфометрических признаков находятся в пределах 90%-85% (длина тела, верхних и нижних конечностей, туловища, плеча, предплечья, бедра и голени). На

85%–80% зависит от генетических факторов вес (масса) тела, ширина таза и бедер, плечевой кости и колена. На 80%-70% – ширина плеч, голени, запястья. На 70%-60% – обхват запястья, ладони, бедра, голени, плеча, предплечья; обхват шеи и талии – на 60% и меньше [4].

Ю.Д. Железняк считает, что морфофункциональные данные (длина тела, масса тела, ЖЕЛ, показатели динамометрии) должны использоваться в волейболе в качестве критериев отбора детей [2].

В данной части работы мы считаем целесообразным представить морфометрическую характеристику организма юных волейболистов 10-12 лет и динамику физического развития в годовом цикле подготовки.

Средняя длина тела юных спортсменов 10 лет в выходных данных составляет  $133,1 \pm 1,2$  см, 11-летних –  $139,0 \pm 0,77$  см и 12-летних –  $142,4 \pm 1,91$  см. Сравнивая полученные нами данные с данными оценивающей таблицы единой системы отбора в спорте, разработанной для детей 9-14 лет, то зарегистрированные нами показатели длины тела из пяти бальной системы оценок для 10-летних спортсменов укладываются в шкалу 2 балла, для 11-летних – в 3 балла и соответственно данным полученных А. Фурмановым.

Масса тела юных волейболистов в исследуемых возрастных группах составила в среднем у 10-летних  $28,5 \pm 0,89$  кг, у 11-летних –  $32,1 \pm 1,05$  кг, у 12-летних –  $33,97 \pm 1,01$  кг. Данные массы тела 11-летних и 12-летних юных волейболистов по шкале оценочной таблицы соответствуют 2 баллам.

Средние показатели жизненной емкости легких у юных волейболистов 10 лет составили  $1916,6 \pm 32,8$  мл, 11-летних –  $2050,9 \pm 25,0$  мл, 12-летних –  $2157 \pm 40,4$  мл, что соответствует также 2 баллам. Сила кисти более сильной руки соответственно для 10, 11 и 12-летних юных волейболистов была такая  $15,11 \pm 0,46$  кг,  $18,20 \pm 0,62$  кг и  $19,42 \pm 0,61$  кг, а по оценочной таблице соответствует 3 и 2 баллам. Длина руки у 10-летних юных спортсменов равняется  $59,83 \pm 0,96$  см или 45,0% к длине тела, у 11-летних –  $60,7 \pm 0,63$  см или 43,7% к длине тела и 12-летних –

63,81±0,61 см или 44,8% к длине тела. По бальной системе оценки у 11-летних юных волейболистов этот показатель физического развития оценивался в два балла, а у 10 и 12-летних – в 3 балла. Длина стопы у 10-летних юных волейболистов в среднем равнялась 21,94±0,26 см или 15,7% к длине тела, а у 11-летних – 22,0±0,28 см или 15,8% к длине тела, а у 12-летних – 23,94±0,2 см или 16,9% к длине тела. По бальной системе оценки юных волейболистов 11 и 12 лет по этому показателю физического развития оценивались в 4 и 5 баллов в соответствии с возрастом.

Если представить общую сумму баллов из шести показателей, которые были определены для оценки физического развития юных волейболистов, то из 30 возможных баллов 11-летние юные волейболисты представлены 16 баллами, 12-летние – 17 баллами.

Если ЖЕЛ была на уровне характерном для детей этого возраста, то жизненный индекс находился на уровне взрослых спортсменов и был равным в 10-летним 64,2±1,70 мл/кг, 11-летним 64,04±2,28 мл/кг и 12-летним 64,21±2,47 мл/кг. Эти показатели отвечают литературным данным, полученные на детях этого возраста [1; 4].

Межгрупповые показатели физического развития детей в рассматриваемых группах были однородны – коэффициенты вариации находились в пределах нормы. Так коэффициент вариации показателей физического развития 10-летних волейболистов колебался в пределах 3,46% –12,5%. Наибольшая однородность отмечалась по данным длины тела (3,46%), длины стопы (4,92%), окружность грудной клетки (5,08%). Менее однородными были показатели веса тела (12,8%) и силы кисти (12,5%). Немного большая вариативность показателей физического развития была выявлена у 11 и 12-летних волейболистов, а у 10-летних волейболистов коэффициент вариации по группе колеблется от 2,2% до 18,98%. При этом наименьшая межгрупповая вариативность отмечалась по тем же признакам: длина тела (V=2,20%), длины стопы (V=5,09%), длина руки

( $V=4,12\%$ ). Наибольшая вариативность выявлена по данным массы тела и силы кисти.

Результаты работы позволяют сделать следующие практические рекомендации: 1) при планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать закономерности как физического развития организма детей 10-12 лет, так и их двигательные способности.

Наибольшие темпы прироста показателей физического развития отмечается в 12-летнем возрасте, который свидетельствует об интенсивном формировании организма. Это положение и весомость факторов физического развития в структуре физической подготовленности следует учитывать при планировании объемов и интенсивности физической нагрузки. Наибольшие темпы прироста двигательных способностей отмечается в 10-летнем возрасте (54,5% изучаемых двигательных способностей), потом в 12-летних (36,3% изучаемых двигательных способностей). В 11-летнем возрасте наибольшие темпы прироста отмечаются по показателю силовой подготовленности; 2) для контроля за физическим развитием юных волейболистов 10-12 лет предлагаются такие тесты: для 10-летних волейболистов: 1 и 2 этапа годового цикла подготовки – масса и длина тела, 3 этап – масса тела, окружность бедра; для 11-летних волейболистов: 1 и 2 этапа – масса тела, окружность бедра, длина стопы, 3 этап – масса и длина тела, ЖЕЛ; для 12-летних волейболистов: 1 и 2 и 3 этапа – сила кисти, ЖЕЛ.

С целью контроля общей физической подготовленности рекомендуются тесты: для 10-летних волейболистов: 1, 2 и 3 этапа – прыжок вверх с места; для 11-летних волейболистов: 1 этап – прыжок вверх с места, 2 этап – бег на 9-3-6-3-9 м, 3 этап – прыжок вверх с разбега; для 12-летних волейболистов: 1, 2, 3 этапа – бег 9-3-6-3-9 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места.

#### Список литературы

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

2. Подготовка юных волейболистов: учебное пособие для тренеров ДЮСШ / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 485 с.

3. Осколкова В.А. Волейбол: учебное пособие для начинающих / В.А. Осколкова, М.С. Сунгуров. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 390 с.

4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высш. учеб. зав. физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2012. – 618 с.

Гречкин Александр Валерьевич

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

Александр Васильевич Зюзюков

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы развития скоростно-силовых качеств юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации.*

*Ключевые слова: скоростно-силовые качества, этап начальной спортивной специализации, юные футболисты, физическая подготовленность.*

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются, скоростно-силовые качества и специальная выносливость. В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика воспитания скоростно-силовых способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании. По данным ряда исследований, юные футболисты значительно уступают в уровне скоростно-силовой подготовленности представителям других видов

спорта. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст – возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования [3; 5].

В настоящее время существует две позиции относительно использования средств в скоростно-силовой подготовке юных футболистов. Одни специалисты считают, что скоростно-силовая подготовка юных футболистов должна включать только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы должна проводиться без мяча, исходя из этого, многие юные игроки на занятиях скоростно-силовой подготовкой, особенно при выполнении упражнений на развитие быстроты и маневренности, основное внимание концентрируют на мяче и потому не могут полностью раскрыть свои физические возможности [1].

Цель исследования – экспериментально обосновать технологию развития скоростно-силовой подготовленности юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации.

Для достижения цели исследования были сформированы задачи исследования: 1) проанализировать состояние рассматриваемой проблемы в научно-методической литературе; 2) разработать технологию развития скоростно-силовых качеств юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации и экспериментально проверить ее эффективность.

Методы исследования: 1) теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; 2) анкетирование, беседы, опрос; 3) педагогическое тестирование; 4) педагогический эксперимент; 5) статистическая обработка полученных данных.

На основании рассмотренных средств и приемов развития скоростно-силовых качеств футболистов была предложена методика развития данных качеств у футболистов 12-14 лет, которая включала разнообразные упражнения:

– с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

– с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;

– с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком) [4].

Анализ игровых действий футболистов позволяет сделать вывод о том, что такие действия, как: быстрый бег (рывок), быстрый бег, заканчивающийся резкой остановкой, бег с изменениями направления (зигзагами или с финтами), ведение мяча, удары ногами, удары головой, штрафные и свободные удары (на поле), угловые удары, удары от ворот, остановка мяча, толчки, столкновения, вбрасывание мяча, прыжки, падение игрока на землю – носят скоростно-силовой характер [1].

В педагогическом тестировании применялись следующие тесты: бег на 30 м с высокого старта; прыжок в длину с места толчком двух ног; пятикратный прыжок с трех беговых шагов разбега; челночный бег 7 x 50 м; тест Купера; наклон туловища вперед [2].

Для оценки эффективности предложенной методики развития скоростно-силовых качеств футболистов 12-14 лет были проведены измерения показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп футболистов 12-14 лет в начале и в конце эксперимента.

Показатели физической подготовленности по предложенной методике экспериментальной и контрольной групп футболистов в конце эксперимента изменились следующим образом.

Средние показатели в экспериментальной группе в беге на 30 метров с высокого старта улучшились на 0,17 сек – с 4,22 сек с до 4,05 сек, а в контрольной на – 0,10 сек.

Средние показатели в экспериментальной группе в прыжке в длину с места увеличились на 0,12 м – с 2,48 м до 2,60 м, а в контрольной на – 0,06 м.

Средние показатели в экспериментальной группе по результату пятикратного прыжка с трех беговых шагов разбега увеличились на 0,90 м – с 12,92 м до 13,82 м, а в контрольной на – 0,64 м.

Средние показатели в экспериментальной группе в челночном беге 7 x 50 м улучшились на 2,07 сек – с 65,22 сек до 63,15 сек, а в контрольной на – 1,23 сек.

Средние показатели в экспериментальной группе в беге за 12 мин улучшились на 280 м – с 2950 м до 3230 м, а в контрольной на – 140 м.

Средние показатели в экспериментальной группе в наклоне туловища вперед улучшились на 2,53 см – с 6,80 см до 9,33 см, а в контрольной на – 1,2 см.

Уровень развития скоростно-силовых качеств выше нормальных значений оказывает существенное влияние на эффективность соревновательной игровой деятельности. Более того, чрезмерное превышение выявленных параметров приводит к более эффективному росту спортивного мастерства юных футболистов.

Педагогическое тестирование позволяло контролировать уровень развития двигательных качеств и давало возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого, можно было проследить динамику изменений показателей команды и отдельных игроков.

В результате проведенного педагогического эксперимента показатели физической подготовленности юных футболистов экспериментальной и контрольной групп имели тенденцию к улучшению. Однако футболисты экспериментальной группы имели достоверно лучшие показатели ( $p < 0,05$ ) во всех видах тестирования.

Проведенное экспериментальное исследование скоростно-силовых способностей футболистов позволяет сделать вывод об эффективности применения данной методики для развития скоростно-силовых качеств.

#### Список литературы

1. Антипов А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период полового созревания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В.Антипов. – М., 2002. – 22 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: учебно-метод. пособие / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: ОАО Советский спорт, 2010. – 333 с.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
4. Футбол: учебник для институтов физкультуры / под ред. Казакова П.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 346 с.
5. Юный футболист: учеб. пособие для тренеров / под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 256 с.

Колмыкова Анастасия Владимировна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
преподаватель  
Дарья Юрьевна Абакуменко

## **ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО - СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению скоростно-силовой выносливости тхэквондистов.*

*Ключевые слова: тхэквондо, скоростно-силовая выносливость, функциональная готовность, утомление, соревновательные бои.*

Скоростная выносливость – способность противостоять утомлению при нагрузках максимальной или близкой к максимальной (субмаксимальной) интенсивности.

Методика развития скоростно-силовых способностей у спортсменов. Контрольная группа тренировалась по стандартной методике, а в содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был включен комплекс специальных упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей каратистов, также были включены специальные упражнения для развития специальных физических качеств, которые характерны для тхэквондистов [1].

При развитии скоростно-силовых способностей каратистов использовались метод неопределенных выполнений с нормированием количества повторений, метод динамических выполнений, ударный метод. Специальная физическая подготовка осуществлялась также во время упражнений с партнером и на снарядах.

Упражнения проводились в среднем, размеренном темпе, их интенсивность была средней.

Отсутствие больших и утомительных нагрузок, дает возможность тхэквондисту в спокойных условиях

совершенствоваться в технике и тактике и развивать быстроту и ловкость.

Спарринги, которые применялись в занятиях экспериментальной группы, носили тренировочный характер и позволяли определить уровень подготовленности каратистов, их сильные и слабые стороны.

В содержание тренировок экспериментальной группы включались специальные упражнения, использовались «метод динамических выполнений», метод неопределенных выполнений с нормированным количеством раз, ударный метод; вносилась корректировка в содержание учебно-тренировочных занятий по времени и интенсивности выполнения специальных упражнений.

Круговой метод тренировки, который включает прохождение 6-ти станций с выполнением ряда упражнений, основной упор которых направлен на развитие скоростно-силовых качеств. Прохождение круга строго лимитировано в диапазоне 6 минут на 1 круг. Следовательно, выполнение упражнения длилось всего 30 секунд, столько же длились паузы отдыха между тренировочными станциями. То есть, основой для наших тренировок был выбран метод строго регламентированного упражнения, включающий в себя использование двух методов - непрерывного и интервального. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха [2].

Упражнения, развивающие взрывную силу спортсменов.

1. Обычные отжимания с добавлением хлопка ладонями в воздухе, после отталкивания от пола.
2. Упор лежа – упор присев, прыжком.
3. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.
4. Метание набивного мяча или метбола двумя руками снизу.
5. Толкания ядра или метбола.
6. Прыжки вверх по лестнице на двух ногах и на одной.
7. Выпрыгивания из полуприседа максимально

вверх. 8. Выпрыгивания с отягощением 9. Подскоки на одной ноге с полуприседа 10. Бег с ускорением в гору [3].

Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.

1. Поднимание рук через стороны вверх, а затем опускание обратно вниз с гантелями. 2. Жим штанги в положении лежа. 3. Жим штанги на наклонной скамье. 4. Жим гантелей на наклонной скамье. 5. Броски набивных мячей разного веса, из разных положений и на различные расстояния. 6 Жим штанги стоя, строго вверх. 7. Тяга верхнего блока на тренажере.

Упражнения развивающие скоростно-силовые качества у спортсменов.

1. «Бой с тенью» с утяжелителями. 2. Прыжки на 2 ногах с одновременным подниманием колен до груди. 3. Напрыгивания на скамью (на количество раз). 4. Работа с боксерской резиной. 5. Бег с сопротивлением, партнер держит сзади за пояс. 6. Прыжки через (четыре скамейку, правым и левым боком). 7. Прыжки через скакалку различными способами: дозировка не менее 2 мин. [3].

Соревновательные бои в тхэквондо предъявляют высокие требования к уровню специальной выносливости спортсменов. Скоротечность поединков требует от тхэквондистов постоянных, активных атакующих действий, а необходимость участия в течение дня в нескольких боях предъявляет высокие требования к общей выносливости спортсменов. Хотя по отношению к тхэквондо данный термин нуждается в уточнении и дополнении, так как в структуру общей выносливости тхэквондиста входят, прежде всего, способности к длительной и эффективной работе взрывного, скоростно-силового, анаэробного, сложнокоординационного характера.

Квалифицированный спортсмен должен быть в состоянии выступить на соревнованиях с достаточной активностью, сохранить устойчивость технико-тактических навыков при возрастающем физическом и сенсорном утомлении,

которые можно рассматривать как сильный «сбивающий фактор», препятствующий реализации тактического плана боя.

Анаэробные механизмы обеспечения энергией имеют существенное значение в кратковременных спуртах высокой мощности, а также при задержках дыхания. Наиболее эффективным восстановлением АТФ за счет химических реакций с участием кислорода. Оно в 13 раз более экономично, чем гликолиз. Кроме того, при этом пути восстановления не образуется значительного количества молочной кислоты, требующей нейтрализации в процессе работы и период восстановления. Чрезмерное накопление молочной кислоты приводит к набуханию митохондрий (образований в которых молекулярный кислород превращается в атомарный, способный участвовать в ресинтезе АТФ) и снижению производительного аэробного дыхания. Максимальной производительности аэробное дыхание достигает лишь к концу 3-й минуты. Поэтому разминка перед стартом должна обеспечить достаточное развертывание процессов окислительного фосфорилирования к началу боя [4].

Воспитание скоростно-силовой выносливости тхэквондиста рассматривается как повышение, во-первых, общей выносливости, предусматривающей повышение функциональных возможностей мышц и сердца; во-вторых, специальной выносливости, т.е. способности к многократному выполнению упражнений без снижения качества.

Средством воспитания общей выносливости служат упражнения общей физической подготовки в основном циклического характера (бег, ходьба, плавание, спортивные игры) [5].

#### Список литературы

1. Богданова С.Л. Воспитание специальной выносливости квалифицированного тхэквондиста / С.Л. Богданова // Тхэквондо: Ежегодник. – М.: СпортАкадемПресс, 2008. – С. 21–23.

2. Гусев, С.Ю. Тхэквондо: основы тренировки / С.Ю. Гусев, 2007. – 118 с.

3. Джеферсон Л.Н. Выносливость тхэквондиста / Л.Н. Джеферсон, пер. с англ. С.А. Контаревой. – СПб.: Боевые искусства, 2011 – 83 с.

4. Заимкин В.А. Оптимизация индивидуальной технико-тактической подготовки комбинационной формы боя в тхэквондо и её обоснование / В.А. Заимкин // 17-я Юбилейная научно-методическая конференция, посвящённая 110-летию Академии: Матер, конф. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2006. – С. 41–43.

5. Лежковский С.В. Управление тренированностью тхэквондистов / С.В. Лежковский. – Пермь, ПГУ, 2008. – 96 с.

Кучеренко Максим Анатольевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Александр Васильевич Зюзюков

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ЗАНИМАЮЩИМИСЯ БАСКЕТБОЛОМ**

*Аннотация. Грамотное планирование тренировочного процесса является основой достижения спортивных результатов в тренировочных занятиях с баскетболистами. Комплексный подход позволяет рационально использовать различные виды спортивной подготовки и качественно решать поставленные задачи.*

*Ключевые слова. Баскетбол, планирование тренировочного процесса, спортивная подготовка, физические способности, комплексный подход, средства и методы физического воспитания, формирование личности.*

В настоящее время важной проблемой теории и методики спортивной тренировки является совершенствование системы

подготовки юных баскетболистов в технико-тактической, психологической и физической областях. Календарь спортивных событий влияет на построение годового цикла, структуру, продолжительность периодов и многое другое. Официальные соревнования показывают, когда игрок должен быть лучше подготовлен. В свете этих условий необходимо планировать обучение.

Тренер, проводя тренировку, решает важные задачи: сохранение и укрепление здоровья; обучение и совершенствование технико-тактических приемов игры; ознакомление с правилами баскетбола и судейства для организации соревнований и участия в спортивных состязаниях; формирование дружного, сплоченного коллектива, стремящегося к здоровому образу жизни и спортивным достижениям [3; 4].

Для успешного решения задач, стоящих перед тренером, необходимо особое внимание уделить планированию тренировочного процесса, в основу которого зачастую положена примерная (типовая) программа спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ. Помощь в планировании тренировочного процесса могут оказать также пособия, учебные пособия, методические рекомендации известных российских и зарубежных тренеров по баскетболу.

Если уровень соревновательной деятельности у спортсменов достаточно высок, планирование тренировочного процесса зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий. При планировании тренировочных занятий тренер обязан разработать программу спортивно-тренировочной работы по баскетболу, рассчитанную на один учебный год. В зависимости от количества важных для команды матчей выделяют также периоды спортивной подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный).

Спортивная подготовка включает в себя разные виды: физическую, техническую, теоретическую, тактическую, игровую, психологическую и др. Каждый вид спортивной тренировки имеет

определенные цели и задачи. Обучение технике, тактике, психологии и другим видам спортивной подготовки идет в унисон с воспитанием необходимых баскетболистам физических качеств.

Физическая подготовка способствует совершенствованию физических способностей, которые важны не только для ведения соревновательной деятельности, но и благотворно влияют на общее развитие личности. Для баскетболиста очень важно научиться легко, точно, свободно и последовательно отыгрывать технические приемы игры. С этой целью в процессе технической подготовки спортсмена проводится кропотливая работа по усвоению знаний, развитию навыков и умений. Эффективность процесса обучения приемам, перехода от навыка к навыку, по мнению педагога Ж.К. Холодова, зависит от многих факторов: врожденных способностей, возраста учащихся, двигательного опыта участников, сложности координации двигательных действий, уровня мотивации, профессиональной компетентности педагога и др. [4].

На тренировочных занятиях очень важно обучать методам психической саморегуляции – самовнушению, самоубеждению, самоприказу, дыхательным и мимическим упражнениям. Психическая саморегуляция представляет собой воздействие студента на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов [1; 5].

При проведении тренировочных занятий педагог должен уделять пристальное внимание таким личностным качествам, как отзывчивость, корректность по отношению к товарищам по команде, судьям и соперникам, приучая их радоваться победе или огорчаться при поражении. Это положительно скажется не только на игре команды, но и на авторитете самого тренера. Занятия баскетболом в спортивной секции помогают сохранить и укрепить здоровье, повысить работоспособность, улучшить физические навыки, приобрести новые навыки и умения игры в баскетбол, а также способствуют формированию таких личностных качеств, как настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе, именно поэтому она важна для человека в повседневной жизни.

### Список литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! / А.В. Алексеев. – М.: ФиС, 2003. – 280 с.
2. Кибенко Е.И. Использование различных форм занятий в физическом воспитании при подготовке учителей-предметников с целью здоровьесберегающей среды образовательного пространства // Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А.П. Чехова. – 2013. – № 1. – С. 32–36.
3. Кибенко Е.И. Педагогическое моделирование физкультурно-спортивной деятельности студентов педагогического вуза: дис. ... канд. пед. наук / Е.И. Кибенко; Южный федеральный университет. – Таганрог, 2008. – 215 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.
5. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. – СПб.: ГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2000. – 58 с.

Лихолит Кирилл Александрович  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Наталья Анатольевна Павлова

### **МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ**

*Аннотация. Статья посвящена рассмотрению сущности структурно-функциональных основ спортивной подготовки футболистов, понятия физической подготовки и ее влияния на успешность соревновательной деятельности. Предложенные тренировочные воздействия, направленные на развитие взрывных силовых качеств игроков, обеспечивают тренировочный эффект в короткие сроки.*

*Ключевые слова: футбол, скоростно-силовые способности, футболисты, методика, совершенствование, тренировочный процесс.*

Стремительный рост спортивных результатов и детальная разработка основных методических подходов по особенностям планирования подготовки квалифицированных спортсменов привлекли внимание специалистов [2] на фактор человеческой индивидуальности как совокупность значимых отличий индивида от других людей и резерв реализации личностных особенностей. Индивидуальность человека рассматривается как система, целью которой является сохранение целостности и самобытности человека перед лицом постоянных внутренних и внешних воздействий. В спорте чаще всего ориентируются на внешние черты личности – анатомические особенности спортсменов, их физическую и техническую подготовленность [5].

Программа подготовки юных спортсменов футбольной школы не всегда предусматривает дифференцированный подход к скоростно-силовой подготовке футболистов высшего спортивного уровня.

Морфофункциональная специализация организма при длительной тренировке характеризуется двумя взаимосвязанными процессами – развитием в нужном направлении функциональных возможностей двигательного аппарата и физиологических систем, обеспечивающих его функционирование, а также созданием комфортного взаимодействия, специфического между этими все функционально активные системы, обеспечивающие высокий уровень специальной работоспособности организма спортсменов [6].

В процессе морфофункциональной специализации организма выраженные адаптационные изменения приобретают группы мышц и физиологические системы, несущие основную нагрузку. При этом функциональное совершенствование организма в целом проявляется в развитии тех специфических двигательных свойств, которые определяют, в первую очередь, эффективность данной спортивной деятельности [1].

Таким образом, речь идет о специализации организма по органу и по способности. С повышением спортивного мастерства специализация по органу становится все более выраженной, а специализация по способности – все более конкретной и специфической.

Структура спортивной подготовки футболистов.

Спортивную тренировку можно рассматривать как непрерывный процесс, так как влияние внешних воздействий на адаптацию позволяет говорить об экспериментальном характере всего тренировочного процесса. Программа тренировок футболистов разрабатывалась с учетом постоянно меняющихся тенденций в подготовке спортсменов. Он обеспечивает научную основу для проектирования образовательного процесса, рассчитанного на несколько лет. Конечной целью является подготовка высококвалифицированных футболистов и т.д. [6].

Исследования современного этапа развития футбола охватывают основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучение футболистов в специализированных школах.

Развитие методики тренировки спортсменов в разных возрастных группах [2] предусматривает преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию органов и систем организма. Этому служит идея целевой направленности стратегии подготовки по отношению к этапу высшего спортивного мастерства, последовательность применения средств, методов и организационных форм подготовки всех возрастных групп.

Применяемые в тренировке средства, методы и физические нагрузки не всегда соответствуют сезонному характеру спорта, характеру двигательных действий и возрастному индивидуальному развитию. Кроме того, в ряде случаев они могут не соответствовать долгосрочным требованиям к высшему спортивному мастерству, связанным с достижением высокого уровня спортивных

результатов, что станет возможным после 12–13 лет систематических занятий.

Футболисты развивают именно те качества и системы, которые с общепринятой точки зрения не укладываются в определенные рамки и поэтому обеспечивают наивысший спортивно-технический результат при относительно невысоком уровне развития потенциала других систем организма за счет повышения потенциала взрывной силы и развития уровня скоростной силы и на его основе. скоростная выносливость преимущественно алактатно-гликолитической направленности.

Анализ проблемы повышения скоростно-силовых качеств показал, что в этом возрасте можно добиться роста скоростно-силовых показателей. Средства и методы, применяемые в тренировочном процессе футболистов, позволяют с точностью дозировать нагрузку, что делает этот процесс более эффективным.

#### Список литературы

1. Варюшин В.В. Комплексная оценка выносливости футболистов 16-18 лет / В.В. Ванюшин, Р.Ю. Лопачев // Теория и практика футбола. – 1999. – № 3. – С. 21–22.

2. Верхошанский Ю.В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1992. – № 2. – С. 7–12.

3. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей / В.М. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5. – С. 41–45.

4. Голомазов С. Опыт подготовки команды футболистов 16-17 лет / С. Голомазова, Г. Мотлох, Б. Чирва // Теория и практика футбола. – 2001. – № 4. – С. 6–9.

5. Голомазов С. Футбол. Проблема адаптации техники: методическое пособие / Б. Чирва, С. Голомазов / – М. : РГАФК, 2000. – 31 с.

6. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов – М. : ФОН, 1995. – 395 с.

Москаленко Станислав Игоревич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Наталья Анатольевна Павлова

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БАСКЕТБОЛЕ**

*Аннотация. В научной работе представлена краткая характеристика построения многолетней спортивной подготовки в баскетболе. Выделены основные аспекты построения учебно-тренировочного процесса баскетболистов.*

*Ключевые слова: баскетбол, спортивная тренировка, учебно-тренировочный процесс.*

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки зависит от времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс [2].

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Тренировочный мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от трех до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического

воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающей законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов [1].

Каждый из этапов многолетней подготовки имеет достаточно строго очерченные цели, задачи и содержание. Однако между ними нет четких границ; их продолжительность можно в определенной степени варьировать, прежде всего в силу индивидуальных возможностей спортсменов, а также структуры и содержания тренировочного процесса. Не существует четких различий и в методике подготовки спортсменов на смежных этапах.

Этап начальной подготовки. Задачами этого этапа являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков физического развития, обучение техники избранного вида спорта. Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода. На этапе начальной подготовки не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками [3].

Этап предварительной базовой подготовки. Основными задачами тренировки на этом этапе являются разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, предлагающее освоение разнообразных двигательных навыков. Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной многолетней спортивной подготовке [3].

Этап специализированной базовой подготовки. В начале этапа основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта, совершенствуется техника. Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной. Определяется предмет будущей специализации.

На этом этапе широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной к соревновательной деятельности. К планированию функциональной подготовки на этом этапе, характерном уже высокими тренировочными нагрузками, необходимо подходить дифференцированно, с учетом специализации спортсмена [3].

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей предполагает достижение максимальных результатов в избранном виде спорта. На этом этапе значительно увеличивается доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, а также соревновательная практика [3].

Основная задача этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Максимум достигают суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, значительное место занимают занятия с большими нагрузками, число занятий в недельных микроциклах может достигать 15 – 20 и более, резко возрастает объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки [3].

Этап сохранения достижений характеризуется сугубо индивидуальным подходом к спортсменам. Объясняется это следующим. Во-первых, большой тренировочный опыт спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки. Все это дает возможность повысить эффективность и качество тренировочного

процесса и благодаря этому поддержать уровень спортивных достижений. Во-вторых, неизбежное уменьшение функционального потенциала организма и его адаптационных возможностей, обусловленное как естественными возрастными изменениями систем и органов, так и исключительно высоким уровнем нагрузок на предыдущем этапе многолетней подготовки, часто не позволяет не только увеличить нагрузки, но и удержать их на ранее доступном уровне [3].

Анализ научно-методической литературы показал, что тренировочный процесс в спортивных играх, предполагает комплексное развитие двигательных качеств и их компонентов, сторон и структуры учебно-тренировочного процесса, учёта анатомо-физиологических и психологических способностей занимающихся. Всё это обуславливает комплексное воздействие на организм занимающихся [4].

#### Список литературы

1. Спортивные игры и методика преподавания: учеб. для пед. фак. ин-тов физ. культ. [Текст] / Под ред. Портных Ю.И. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 386 с.
2. Спортивные игры. Техника, тактика и методика обучения / Под ред. Железняк Ю.Д. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.
3. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др., / Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков / Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

Радченко Ярослав Юрьевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Наталья Анатольевна Павлова

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ**

*Аннотация. В тезисах представлена краткая последовательность развития основных двигательных качеств футболистов. Представлена физиологическая характеристика формирования двигательных качеств.*

*Ключевые слова: футбол, двигательные качества, развитие.*

Психофизиологические особенности скоростных способностей человека (латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота двигательных действий), хотя и у всех различны, но в основе их лежат свойства нервной системы, которые характеризуются особенностью протекания тормозных и активных процессов. «Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции, максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени». Быстрота двигательной реакции характеризуется временем от момента подачи сигнала до начала выполнения движения. Двигательные реакции бывают простые и сложные. Под простой двигательной реакцией понимается ответ на заранее известный, ожидаемый, но внезапно появляющийся сигнал (реакция бегуна на сигнал стартера и т.п.).

Сложные двигательные реакции подразделяются на реакцию выбора и на реакцию движущегося предмета (спортивные игры, единоборства и т. п.). Реакция выбора – это ответ на один из нескольких сигналов, а реакция на движущийся объект – это выбор действий игроков. Например, футболист должен выбрать игрока, которому он должен адресовать передачу. Скорость одиночного

движения – это время, затраченное на выполнение данного двигательного действия от начала его и до завершения. Скорость одиночного движения, как правило, связана с силовыми показателями [3].

Развитие силовых способностей и скорости одиночного движения происходит комплексно. Работа над силовыми способностями способствует развитию скорости одиночного движения. Частота движений – это максимальное количество двигательных действий за определённое время.

Частота движений в значительной степени зависит от скорости одиночного движения. Э.Э. Кочкаров, Б.Х. Калмыков рекомендуют следующие средства и методы развития быстроты. Улучшить быстроту двигательной реакции можно, используя разнообразные подвижные и спортивные игры. Например, можно использовать такие подвижные игры, как «День и ночь», «Светофор» и др. Среди спортивных игр выделяются футбол, теннис, бадминтон и др. Помимо этого развитию быстроты двигательной реакции способствуют различные виды единоборств. Это борьба самбо, дзюдо, каратэ, бокс и др. Нельзя оставлять без внимания и различные эстафеты как самые доступные средства для развития быстроты двигательной реакции. Основным способом развития быстроты двигательной реакции является повторное выполнение упражнений в быстром темпе. По времени упражнения на быстроту двигательной реакции носят характер мгновенного действия, то паузы отдыха между ними могут быть очень короткими, а количество повторений достаточно большим, примерно 10 раз и более. Для развития быстроты движений используются самые разнообразные упражнения. Это метания, различные игры, эстафеты, упражнения без предметов и с предметами, различные виды единоборств.

Эффективным средством развития быстроты движений являются различные варианты бега: бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, семенящий бег, бег приставными и

скрестными шагами, бег по малому кругу, по разметкам, прыжками, бег за лидером и т.п.

Выполнять эти упражнения нужно с околопредельной или предельной скоростью. Но использовать все эти упражнения для развития быстроты движений можно только после из разучивания. То есть выполнять их следует технически правильно. Иначе польза будет минимальная. Среди существующих способов развития быстроты движений основным является повторное выполнение упражнений. Суть его заключается в том, что одно и то же упражнение выполняется несколько раз. При этом следует придерживаться следующих правил:

1. Длину дистанции или продолжительность упражнения выбирают такими, чтобы быстрота движений не снижалась к концу попытки.

2. Интервалы отдыха между попытками должны обеспечить полное восстановление организма.

3. Первым сигналом для прекращения работы над развитием быстроты движений является снижение скорости в очередной попытке.

В зависимости от возраста детей используются разнообразные средства двигательной деятельности для развития быстроты. Особенно эффективно скоростные способности развиваются: у мальчиков 7-9 и 12-13 лет, у девочек 7-9 и 10-12 лет. В младшем школьном возрасте для развития скоростных способностей используются быстрые кратковременные передвижения (прыжки через скакалку, эстафеты и т.п.). В среднем школьном возрасте большое место отводится скоростно-силовым упражнениям (прыжки с места и с разбега, различные варианты бега со сменой направления, эстафеты, метания). В старшем школьном возрасте используются также скоростно-силовые упражнения, но уже с акцентом развития скоростной выносливости [1].

Упражнения могут использоваться с околопредельным напряжением. Одной из ведущих двигательных способностей

футболиста является ловкость. Ловкость – это сложно координационная способность, которая предполагает, во-первых, за короткое время освоить новое двигательное действие, во-вторых, перестроить координацию движений, меняя характеристики их». Ловкость характеризуется следующими параметрами:

- быстрым освоением двигательного действия;
- качественным освоением двигательного действия;
- быстротой перестроения двигательной деятельности

в соответствии с поставленными задачами.

Для развития ловкости необходимо использовать упражнения в меняющихся, нестандартных условиях (подвижные и спортивные игры, эстафеты). Скоростно-силовые способности характеризуются проявлением мышечного напряжения со значительной быстротой. Двигательные способности скоростно-силового типа требуют так называемой «взрывной» силы. Для развития скоростно-силовых способностей используют: прыжки и многоскоки; бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 30 м; различные варианты ведения мяча с максимальной скоростью; подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками.

Скоростная выносливость – способность организма поддерживать взятый темп, взятую скорость передвижения в пространстве [4]. Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать методический прием интервального упражнения в анаэробном режиме [2]. Интервальная тренировка применяется тогда, когда нужно развивать возможности организма противостоять кислородному голоданию, т.е. каждый раз постепенно увеличивая время работы в кислородном режиме. При каждом повторении занимающиеся преодолевают дистанцию, увеличивая время работы в анаэробном режиме. Вместе с тем можно использовать и стереотипное повторение, повторное пробегание дистанции с укороченной паузой отдыха, т.е.

повторение в не восстановленном уровне. В данном случае с каждым повторением пробега отрезка кислородный долг в организме будет увеличиваться. Организм будет постепенно адаптироваться к сдвигам и в анаэробном режиме будет способен поддерживать высокую скорость передвижения.

К методам воспитания скоростной выносливости относятся:

- попеременный с чередованием малой, средней, большой и предельной интенсивности;
- повторный – многократное повторение укороченных отрезков дистанции с большой или предельной интенсивностью и отдыхом между преодолением отрезков до полного восстановления дыхания;
- интервальный – повторное выполнение укороченных отрезков дистанции, но со строго дозированными (укороченными во времени) интервалами отдыха, при которых не происходит полного восстановления, и каждый последующий отрезок преодолевается в фазе недовосстановления организма после предыдущей работы [5].

#### Список литературы

1. Лалаков Г.С. Готовим юных футболистов [Текст] / Г.С. Лалаков – М.: Советский спорт, 2015. – 141 с.
2. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов / Г.С. Лалаков. – Омск: Развитие, 2008 – 554 с.
3. Лукин Ю.К. Методика нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов / Ю.К. Лукин. – М. – ВНИИФК, 2009 – 117 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Новокщенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации / И.Н. Новокщенов. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 187 с.

Ручко Иван Андреевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Наталья Анатольевна Павлова

## ТАЙСКИЙ БОКС: ОТ ИСТОКОВ К СОВРЕМЕННОСТИ

*Аннотация. В статье представлен краткий обзор становления тайского бокса как вида спорта. Обоснованы основные этапы развития данного вида спорта в Европе и мире.*

*Ключевые слова: тайский бокс, муай-тай, история, традиции, современность.*

Тайский бокс или муай-тай – это боевое искусство родом из Таиланда, в котором используются удары в стойке, а также различные техники в клинче. Данная боевая дисциплина известна как «искусство восьми конечностей», поскольку характерна использованием комбинаций ударов кулаками, локтями, коленями и голеними. Своим происхождением современный тайский бокс обязан древнему тайскому боевому искусству муай боран, а сам термин «муай» в переводе означает «поединок свободных» или «свободный бой».

История тайского бокса в его современном виде берёт начало с XVI века, как «боевое искусство мирного времени», которое практиковали солдаты Короля Наресуана. В то время он назывался «май си сок», а с образованием государства Аюттия получил название «пахуют» («многосторонний бой»).

Термин «муай» возник одновременно с падением Аюттии (1760-е) и образованием нового государства – Сиам. Однако, вплоть до 1934 года, когда Сиам стал Таиландом, названия «пахуют» и «муай» употреблялись параллельно. И только после этого, с 1934-го, термин «муай» утвердился окончательно, «вытеснив» предшественника.

Во времена Наресуана муай стал не только практической боевой техникой для использования в реальных боевых условиях, но также превратился в вид спорта, где противники сражались на потеху публике. Соревнования по муай постепенно стали неотъемлемой частью местных фестивалей и праздников, особенно тех, что проводились в храмах. А сами бойцы, ранее голые, облачили руки и предплечья в намотки из конопляных верёвок или полосок из лошадиных шкур.

Восхождение на престол Короля Чулалонгкорна (Рамы V) в 1868 году ознаменовало собой начало золотого века для муая и всего государства в целом. Король живо интересовался национальным боевым искусством, а поскольку в стране царил мир, то муай стал практиковаться повсеместно, в том числе как средство самообороны и метод физической активности для укрепления здоровья нации.

Современный тайский бокс. Эволюция муай-тай почти не коснулась техники ведения боя, но при этом сильно отразилась на правилах. Поскольку сдаваться здесь было не принято, в древние времена боец покидал условный ринг либо мёртвым, либо избитым до полусмерти.

В 1929 году по воле Короля Рамы VII в правила была введена победа по очкам, что значительно «гуманизировало» данный боевой спорт. Кроме того, время самого поединка отныне ограничивалось пятью 3-минутными раундами, а земляную площадку для ведения боя заменил ринг размером 6 на 6 метров. Появилось семь весовых категорий, под запрет попали захваты и амплитудные броски, удары головой и в пах, удушение и атака упавшего соперника.

На сегодняшний день тайский бокс остаётся невероятно популярным на родине. Не только потому, что издавна является предметом истинной национальной гордости, но и как едва ли не единственное средство выбиться из нищеты – гонорар за обычный бой на местных стадионах составляет от 1500 до 7000 бат, в зависимости от географии проведения.

В стране насчитывается около двух тысяч клубов для занятий муай-тай, его практикуют более 120 тысяч любителей и не менее 10 тысяч профессионалов. При этом в эти цифры не входят военные и полицейские – они должны заниматься муай-тай в обязательном порядке.

В Европе и мире тайский бокс набрал популярность в 1970, после того как тайские боксёры одержали ряд громких и уверенных побед над коллегами из кикбоксинга и каратэ [1].

Тайский бокс и Олимпийские игры. На сегодняшний день муай-тай не признан олимпийским видом спорта. Однако, в этом направлении со стороны Таиланда ведётся постоянная усиленная работа. Вплоть до того, что такая задача поставлена на национальном уровне. Пока же основными вехами международного признания тайского бокса стали:

- 1992 год – основана Международная федерация ассоциаций тайского бокса (IFMA);
- 2012 – отправлен официальный запрос на признание Международным олимпийским комитетом (МОК);
- 2016 – получено первое одобрение от МОК;
- 2017 – тайский бокс включён во Всемирные игры;
- 2021 (10 июня) – совет директоров МОК согласился с полным одобрением IFMA на 138-й Генеральной ассамблее;
- 2021 (20 июля) – Генеральная ассамблея МОК полностью признала IFMA и тайский бокс.

Тайский бокс: традиции.

Вай кру (уай кру). Традиционная молитва, которая, как правило, выполняется в углу ринга, где боец в знак уважения стоит лицом к тренеру или секунданту.

Рам муай. Церемониальный танец, предшествующий каждому поединку, как демонстрация почитания и благодарности за заботу родителей и учителя (тренера). Кроме того, у танца есть практическое значение – это разминка для тела, а также психологический настрой на бой.

Рам муай. Верёвка (священная повязка), скрученная из 108 нитей (сакральное число буддизма), которую надевают на голову бойца перед поединком, во время исполнения рам муай. Толщиной примерно в человеческий палец, верёвка концами завязывается в косичку полоской ткани, на которую, в свою очередь, нанесены магические символы и знаки. После исполнения рам муай, повязку снимает тренер или секундант.

Праджат. Традиционный тайский амулет в виде повязки на плечо с двумя болтающимися концами, сплетённый из полосок материи, на которой повторяются магические формулы, молитвы и заклинания. Предназначается для оберегания бойца и не снимается во время поединка.

Музыка. Традиционная тайская музыка, задающая ритм боя – неизменное сопровождение поединка по муай-тай. Исполняется на четырёх инструментах: пи джава – яванский кларнет; клонг как – двойной барабан; шинг – металлические цимбалы; конг монг – тайский тип барабана. Принято считать, что звуки инструментов наделены магическими свойствами и освобождают сознание от всех рутинных мыслей, придавая раскованность психике бойцов.

Тайский бокс: весовые категории. Объединённых правил относительно весовых категорий в мире муай-тай нет, вес может варьироваться в зависимости от места проведения состязаний.

В качестве примера обратимся к разделению по версии Всемирного боксёрского совета (WBC). При проведении состязаний по муай-тай эта организация использует 19 весовых категорий, начиная с минимальной (до 47,7 кг) и заканчивая супертяжёлой (свыше 104,5 кг). Также варьируется время взвешивания перед боем – либо за день до выхода в ринг, либо непосредственно в день поединка [2].

Тайский бокс и ММА. Несмотря на существенные различия в традициях, техника муай-тай широко и успешно используется в современных смешанных боевых искусствах. Так, одним из наиболее эффективных ударов в ММА является тае код, или лоу-

кик – боковой удар ногой в нижнюю область (иначе говоря – по ногам противника). Также широкое применение нашли удары локтями и коленями, особенно в клинче.

Женщины в муай-тай. Из-за суеверия, согласно которому присутствие женщины забирает силу бойца муай-тай, традиционно в Таиланде представительницам прекрасного пола было запрещено выходить на ринг.

Ситуация стала меняться только в 1990-х, с ростом общемировой популярности тайского бокса. В Таиланде женские бои на крупнейших стадионах по-прежнему не приветствуются, при этом многие женщины занимаются муай-тай для самообороны. В «остальном мире», избавленном от тайских суеверий, всё проще, и женщины свободно занимаются тайским боксом наравне с мужчинами.

#### Список литературы

1. Сагат Ной Коклам Основы тайландского бокса / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 352 с.
2. Тайский бокс: учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / под общ. ред. С.И. Заяшникова, О.А. Терехова. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 192 с.

Химченко Данил Андреевич  
ОСП «Алчевский строительный колледж»  
ГОУ ВО ЛНР  
«Донбасский государственный технический институт»  
Научные руководители:  
преподаватель физического воспитания  
Александр Викторович Кудряшов  
научный руководитель физического воспитания  
Валерий Аркадьевич Кондаков

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

*Аннотация. Статья посвящена развитию спортивных игр среди студенческой молодежи.*

*Ключевые слова: спортивные игры, здоровый образ жизни.*

Опытные спортсмены и тренеры знают, как важна физическая активность для взрослых, детей и подростков. Возможность играть, двигаться в свое удовольствие и соревноваться необходима для роста и развития, поддержки тела в хорошей физической форме. Спортивные игры для учащихся – это величайший подарок, который педагоги могут сделать ребятам. Играя, ученик укрепляет здоровье, развивает координацию, учится действовать в команде и получает массу положительных эмоций, помогает в дальнейшем в его трудовой деятельности. Особенно полезно играть всем вместе – учащимся, родителям и педагогам не только на уроках физического воспитания, но и в свободное время. Это лучший способ создать дружеские и доверительные отношения.

Игровые виды спорта возникли в незапамятные времена. На фресках египетских пирамид и древнеримского города Помпея, на вазах античной Греции и настенных росписях древнего Крита запечатлено множество фигур, занятых подвижными играми. Каждый народ имеет национальные спортивные развлечения. Имеются универсальные игры, популярные во всех странах мира.

Все игровые виды деятельности в спорте можно разделить на несколько групп: игры парные с небольшим разнообразием движений; командные виды деятельности с большим разнообразием движений; командные игры с большой физической нагрузкой; военно-спортивные игры; интеллектуальные игры.

Спортивные и подвижные игры полезны людям любого возраста. Физическая активность, сопряженная с соревнованием и азартом, даёт ни с чем несравнимое удовольствие. Учащимся игровая физическая деятельность дает дополнительные стимулы роста и развития [1; 2].

Играть в спорт важно для совершенствования:

- движений (ходьбы, бега, метания, ловли, балансировки);
- мелкой моторики (тонкие движения при еде, рисовании, письме, одевании);
- речи и общения;
- мыслительных навыков (обучение, понимание. Решение задач, рассуждение, запоминание, чтение, счёт);
- социальное и эмоциональное взаимодействие (семья, друзья, учителя);
- энергичная физическая деятельность нужна для нормального роста костей.

Участие в спортивных мероприятиях – отличный способ расширять социальные связи для взрослых и формировать социальное поведение для детей. Спортивные командные игры побуждают человека чувствовать себя членом сообщества, учат его соперничать, помогать, конкурировать.

Спортивные игры – это состязания в игровой форме, опирающиеся на определенные приемы и тактику. Борьба может происходить между двумя партнерами или двумя командами. Во многих играх определена цель – ворота, мяч, волан, площадка. Каждое состязание имеет набор правил. Не зная их, трудно не только участвовать, но и наблюдать за ходом соревнования.

Один из древнейших видов спорта. Традиционно считается, что футбол изобрели в Англии в средние века. Но китайские хроники III – II веков до нашей эры описывают «состязание Цу Чу». Смысл его состоял в том, чтобы забить ногами кожаный мяч, набитый перьями и волосом в сеть, натянутую на бамбуковой основе. Примерные описания встречаются у древнеегипетских и древнегреческих авторов. Следовательно, англичане не изобрели футбол, а лишь развили и популяризировали его. Футбол притягивает к себе огромное количество, как взрослых, так и детей, потому что это очень страстный, эмоциональный вид спорта. Результат остается интригой до последнего момента. Заниматься футболом, в отличие от хоккея, может каждый человек.

Перечисляя популярные спортивные игры, баскетбол называют вторым после футбола. В отличие от футбола, происхождение этой игры известно точно. Изобрёл баскетбол американский врач, тренер и священник – Джеймс Нейсмит. Основой нового вида спорта стало школьное развлечение «утка на скале». В самом первом баскетбольном соревновании 1891 года использовались корзины из-под персиков и футбольный мяч. Игра понравилась широкой публике и скоро распространилась по всему миру.

В баскетбол играют на открытых площадках и в спортивных залах. Он популярен из-за своей азартности, стремительности и внешней эстетичности. Профессиональные баскетболисты – высокие, стройные, длинноногие. Всем хочется быть похожими на них. Тем более что в баскетбол могут играть и женщины.

Этот спорт, подобно баскетболу, изобретен искусственно тоже в США. Тренер христианской ассоциации Уильям Морган придумал оригинальный микс баскетбола, тенниса, гандбола и бейсбола. В 1895 году состоялась первая игра, на которой придумали современное название. Цель игры – приземлить мяч на территории противоположной команды.

Дети и взрослые во всем мире любят волейбол, так как он развивает реакцию, даёт чувство дружбы и поддержки команды. Характеризуя различные спортивные игры, волейбол можно назвать самым демократичным. Этот спорт доступен везде – во дворе, на пляже. Играть могут все желающие, специальная подготовка не нужна.

Игры с мячом, как видно на примере описанного выше футбола, баскетбола и волейбола самые динамичные и популярные. Мячи придуманы на заре человеческой цивилизации. Многие национальные виды спорта и дворовые детские игры используют мячи большие, маленькие, кожаные, тряпичные, деревянные, алебастровые. Современные спортивные игры с мячом, главным образом, командные.

В наше время широко распространились военно-спортивные игры, предполагающие включение элементов боевой тактики. Здесь используется оружие, применяются армейские способы перемещения по игровому пространству. Команды формируются по военному принципу: отделение, взвод и т.д. Сфера действия приближена к обычной для ведения реальных боевых действий – поле, лес. Команды могут вести оборону, атаку, разведку. Военно-спортивная стратегия предполагает взаимодействие членов команды, создает ситуацию ведения боя. Наиболее известны в наше время следующие игры: пейнтбол, хардбол, лазертаг, страйкбол.

Многие из перечисленных игр представлены на летних и зимних Олимпийских играх.

Многие игры не входят в официальную программу Олимпиад, хотя по популярности не уступают олимпийским видам.

В наши дни многие дети и подростки привязаны к компьютерным играм. Это затягивающее увлечение может великолепно развить фантазию, мышление и целеустремленность, но резко снижает физическую активность и сводит на нет общительность. Родители современных тинейджеров помнят замечательные детские спортивные игры, в которые они часами

играли в летних лагерях, школьных спортивных секциях и просто во дворах [3; 4].

Родители, вожатые в лагерях и учителя физкультуры должны обязательно вовлекать детей и подростков в активную физическую деятельность. Совместная игра воспитывает дружбу и взаимопомощь, нацеливает на победу, вырабатывает привычку к активному проведению досуга и укрепляет здоровье.

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей республике является максимальное вовлечение

детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры занимают одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре всех образовательных учреждений. Поэтому очевидна актуальность вопроса совершенствования методики обучения навыкам и приемам спортивных игр.

Необходимо отметить, что спортивные игры являются основой всего физического воспитания.

#### Список литературы

1. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М., «Советский спорт», 2007. – 320 с.
3. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних специальных учебных заведений физической культуры. / Ю.И. Портных. – М., «Физкультура и спорт», 1984. – 220 с.
4. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 322 с.

Хлякин Владислав Васильевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Наталья Анатольевна Павлова

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИЗОМЕТРИЧЕСКОГО МЕТОДА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТАЙСКОМ БОКСЕ, НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Аннотация. Статья посвящена тренировочному процессу в тайском боксе.*

*Ключевые слова: силовая подготовка, изометрика, тренировочный процесс, цигун.*

Без силы не будет ни быстроты, ни резкости ударов, ни специальной выносливости, позволяющей сохранить в течение боя высокую плотность боевых действий, легких и быстрых передвижений по рингу для силового противодействия противнику в ближнем бою.

В данной работе мы рассмотрим теоретико-методические особенности применения изометрического метода силовой подготовки юных спортсменов, специализирующихся в тайском боксе, на этапе начальной спортивной подготовки.

Изометрические упражнения – это упражнения без изменения длины мышц, то есть без сокращения, без движения (с греч. «Isos» – то же самое, «metron» – размер). Они являются разновидностью статических упражнений, но разница есть:

- статические рассчитаны на общефизическую нагрузку и выносливость;
- изометрические – на силу опорно-двигательного аппарата (мускулатура, сухожилия, суставы).

Применяемый в данной работе комплекс упражнений жесткого цигун (Цигун (кит. трад. 氣功, упр. 气功, пиньинь qìgōng)

– это комплексы традиционных упражнений, возникшие на основе даосской алхимии и отчасти буддийских психопрактик, выполняемые преимущественно с оздоровительными и терапевтическими целями) также может считаться комплексом изометрических упражнений [2; 3].

В данной работе мною была принята попытка внедрить древний изометрический комплекс Вьетнамского цигун «ЗЫК КАН КИНЬ» (метод изменения костей (костного мозга) и суставов, формирование сухожилий и способность обращать слабость в силу.), с тренировочным процессом подготовки юных тайбоксеров для улучшения силовых показателей без дополнительного, вредного, воздействия на суставы.

Целью работы: разработать и экспериментально проверить методику подготовки юных тайбоксеров на этапе начальной спортивной специализации.

Задачи исследования: проанализировать литературные источники и интернет источники по изучаемой проблеме; разработать методику подготовки юных тайбоксеров на этапе начальной специализации; экспериментально проверить методику подготовки юных тайбоксеров на этапе начальной специализации [1; 4].

В ходе исследования нами были использованы следующие методы: изучение научно-методической литературы и интернет источников по исследуемой проблеме; тестирование; педагогический эксперимент; метод математической статистики; анализ экспериментальной работы.

Метод теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы.

При использовании данного метода, мы из множества научно методических источников проанализировали и выбрали ту информацию, которая является научно-методическим звеном в обосновании нашей работы.

В качестве экспериментальной группы выступала группа юных тайбоксеров клуба «Алтай» г. Алчевск 1-2 года обучения из

10 юношей 2010-2011 годов рождения, т.е. младшие классы, которые занимались 3 раза в неделю с 16:30.00 до 17.30 часов.

В качестве контрольной группы выступили юные боксеры из клуба «Алтай» г. Алчевска, также первого-второго года обучения, которые тоже занимаются 3 раза в неделю с 16:30.00 до 17.30. Возраст спортсменов от 2010 г.р. до 2011 г.р. – все учащиеся 2-3 классов школ.

В экспериментальной группе в течении первого учебного полугодия (сентябрь-декабрь) в течение 17-ти недель (первый этап) изучался и применялся изометрический метод тренировки, направленный на достижение необходимого объема общей физической подготовки тайбоксера, в основном, шла работа той же направленности, но привычными методами тренировки (отжимания, приседания, подтягивания, пресс и т.д.)

До начала первого этапа эксперимента в контрольной и экспериментальной группах проводились контрольные тесты по физической подготовке для определения уровня физического развития занимающихся. Тесты на ОФП составлялись таким образом, чтобы наглядно получить данные об основных физических качествах детей

Данный эксперимент показал улучшение результатов юных тайбоксеров из экспериментальной группы, почти по всем показателям перегнав контрольную группу.

По итогам тестирования выявилось, что юные тайбоксеры из экспериментальной группы лучше переносят скоростно-силовые нагрузки, восстановление в пределах «очень хорошо» и «отлично» (по Филимонову, стр.153, табл. П.32), чем ребята из контрольной группы, восстановление которых по данной таблице характеризуется как «удовлетворительное» и «неудовлетворительное».

Разработаны и экспериментально проверены теоретико-методические особенности применения изометрического метода силовой подготовки юных спортсменов, специализирующихся в тайском боксе, на этапе начальной спортивной подготовки;

выявлены положительные и отрицательные моменты в освоении комплекса и построении тренировочного процесса; выработан ряд определенных рекомендаций подготовлена база знаний, и освещен подготовительный процесс для внедрения в других секций тайского бокса.

Определено, что физическая подготовка является базой для достижения успехов в тайском боксе. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Чем лучше физически подготовлен юный спортсмен, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и выполняет технические приемы, быстрее после них восстанавливается. Ему легче поддерживать состояние тренированности. Поэтому в единстве с процессом разучивания и совершенствования базовой техники физическая подготовка должна стать одной из главных составляющих тренировки. Из выше сказанного следует, что правильность выбранной методики развития основных двигательных качеств, является одной из главных задач в подготовке юных тайбоксеров. Она закладывает возможность дальнейшего развития и совершенствования спортсмена.

#### Список литературы

1. Коломейцева Е.Б. Физическая культура. Современные оздоровительные системы: учебно-методическое пособие / Е.Б. Коломейцева; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2021. – 110 с.
2. Менхин Ю.В. Важные нюансы изометрических упражнений // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 4. – С. 45–46.
3. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов – М.: Инсан, 2000. – 178 с.
4. Филимонов В.И., Мартиросов Э.Г. Физическая работоспособность и морфологические особенности боксеров / В.И. Филимонов, Э.Г. Мартиросов. – М.: ВНИИФК, 1990. – 231 с.

## **6. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТА НА ЛУГАНЩИНЕ**

Дроздов Сергей Сергеевич

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:

старший преподаватель кафедры

олимпийского и профессионального спорта

Светлана Владимировна Попелухина

### **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФЕХТОВАНИЯ В ДОБРОВОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВАХ НА ЛУГАНЩИНЕ**

*Аннотация. Статья посвящена истокам, становлению, развитию фехтования на Луганщине.*

*Ключевые слова: фехтование, история, Луганщина, развитие.*

Фехтование пришло в Россию из западноевропейских стран и являлось средством воспитания и развлечения – исключительно для привилегированных слоев населения, позднее ставшее средством военной подготовки.

После Великой Октябрьской социалистической революции 1917 г., фехтование становится достоянием широких масс. Как средство боевой и физической подготовки включено в систему физического воспитания бойцов Красной Гвардии и Красной Армии.

Соревнования в основном проходили по линии Рабоче-крестьянской красной армии (РККА) гражданские физкультурные организации принимали в них ограниченное участие.

Всесоюзная спартакиада 1928 г. послужила толчком к повышению интереса к виду спорта в Союзе Советских Социалистических Республик (СССР).

С 1932 г., с обновлением комплекса Готов к труду и обороне (ГТО), фехтование входит в комплекс, как составная часть.

16 ноября 1938 г., Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Народных Комиссаров (СНК) СССР, издает приказ, имеющий историческое значение в области развития вида спорта, об организации работы по фехтованию всеми спортивными обществами на территории страны. В декабре 1938 г., проведен всесоюзный сбор судей по виду спорта, разработаны новые правила и установлена единая трактовка их.

В Украинской ССР, в г. Запорожье организовано производство фехтовального оружия. 1 января 1938 г. фехтовальный инвентарь поступил в общую продажу.

Первая информация о специалистах в области фехтования на Луганщине, относится к 1947 г. В документах Государственного архива Луганской Народной Республики значится информация о зачислении в штат преподавателей Ворошиловградского техникума физической культуры имени Руднева, специалистов по фехтованию Складова Н.Ф. и Ильинского Б.Н.

1949 г. ДСО «Динамо», первый тренер-общественник – Доронин., позднее в 50-е гг. – Кравцов, Молчанов.

В 1955 году, впервые в Луганске, преподавателем кафедры физвоспитания Луганского педагогического института Е.Д. Сыромятниковым объявлен набор в секцию фехтования.

Появлению детских секций фехтования в городе положила средняя школа №17.

К началу 60 –х гг., появляются отделения фехтования в детских спортивных школах добровольных спортивных обществ «Динамо», «Буревестник», «Авангард», «Спартак», «Зенит».

Фехтование развивается как один из видов, входящих в программу современного пятиборья.

В 1963 году в детско-юношеской спортивной школе ДСО «Спартак» –открыто отделение фехтования. Первый тренер – Еременко Владимир Иванович.

1966 год, фехтование развивается в двух городах Ворошиловградской области: Ворошиловграде и Рубежном.

Работает 5 тренеров: Черкасова А., Черкасов Е., Кузовкин В., Дубенко В., Шуберт В.

Тренерский коллектив ДСО «Авангард» состоял из признанных мастеров, вида спорта: Кушка В. В., Гальченко Г.Д., Берестнев С.А., Соляков А.Е.

В период 60 – 80-х гг. в фехтовальных школах Луганска занимается более двух тысяч детей. Массовое спортивное движение дало высокие результаты. Сборная команда Луганска постоянно была в пятерке лучших команд Украины.

В 1967 г – в Ворошиловграде проводится Всесоюзный юношеский турнир.

За период 1963-1987 гг. подготовлено 36 мастеров спорта СССР и 2 мастера спорта СССР международного класса, один из которых впоследствии стал заслуженным мастером спорта.

Тренерами подготовлены Чемпионы страны, мира, призеры олимпийских игр в составе команды.

Спортсмены Добровольных спортивных обществ Луганской (Ворошиловградской) области в различные периоды времени стали чемпионами и призерами областных и республиканских юношеских, молодежных и взрослых соревнований, в составе различных сборных команд участвовали в Чемпионатах и первенствах, Украинской ССР.

Тренерами спортивных школ Луганщины подготовлено более 500 мастеров спорта, большое количество разрядников.

В различные исторические этапы Луганщину прославили: Олимпийский чемпион Владимир Смирнов, Чемпионы мира Владимир Дрюков, Сергей Миндеграсов, Виталий Будовский, Сергей Кравченко, призер чемпионатов мира Ева Выборнова.

На сегодняшний день фехтование в Луганске держится на плечах тренеров – истинных профессионалах своего дела. В Луганске проводятся турниры и Первенства.

## Список литературы

1. Гозман А.А., Иванов Ю.В. Пора, Пора, Порадуемся! 50 лет фехтованию в Луганске / А.А. Гозман, Ю.В. Иванов. – Луганск: «Шико», 2006. – 136 с.

Лапухина Анастасия Сергеевна  
ГУ ЛНР «ЛГМУ имени Святителя Луки»

Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Анна Ростиславовна Батова

### **АНАЛИЗ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ЛУГАНСКОЙ ОБЛАСТИ И ИХ МЕСТО В МИРОВОМ СПОРТЕ**

*Аннотация. Статья посвящена спортсменам Луганщины, завоевавшим медали на Олимпийских играх и их место среди стран в общем медальном рейтинге.*

*Ключевые слова: Олимпийские игры, медали, спортсмены.*

Современные Олимпийские игры – крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета. Медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте.

Впервые спортсмены Луганской области приняли участие в Олимпийских играх в 1964 году. С того времени Луганщина подарила миру 29 медалистов, которыми и до сих пор гордятся земляки. Не каждая страна может похвастаться таким количеством медалей, как наш регион.

Цель работы – анализ высших достижений спортсменов Луганской области и их место в мировом спорте по количеству и достоинству завоеванных олимпийских медалей.

Задачи:

1. Провести сравнительный анализ общего медального зачета в Олимпийских играх команд различных стран и Луганской области в период с 1964 года по 2012 год.

2. Найти и перечислить всех спортсменов, участвующих в Олимпийских играх от Луганской области и завоевавших медали различного достоинства.

Методы исследования. Метод анализа статистических данных. Метод сравнения. Метод анализа литературных и интерактивных источников.

Результаты исследования. Для анализа общего медального зачёта были использованы таблицы распределения рейтинга в мировом медальном зачёте Олимпийских игр. Из них мы брали данные об участвующих странах, завоеванных медалях, их количестве.

Мы проанализировали период с 1964 года, когда спортсмены Луганщины приняли участие в Олимпиаде в первый раз, по 2012 год.

В связи с тем, что в этот период многие государства распались, некоторые страны обретали независимость, нами было принято решение разбить его на 3 части. Первая с 1964 года по 1988 год, вторая 1992 год и третья с 1996 года по 2012 год.

За первый временной промежуток в 24 года 160 стран участвовали в 7 олимпиадах. Из них 82 страны получили хотя бы одну медаль какого-либо достоинства.

Луганская область, которая на тот период находилась в составе СССР, занимает 34 строку в общем медальном зачёте, с общим количеством 14 медалей, из которых 8 золотых и 6 бронзовых.

В 1992 году в Олимпийских играх приняли участие 169 стран, 54 из которых завоевали хотя бы по одной медали какого-либо достоинства. Луганская область в этот год забрала 4 золотых медали, 5 серебряных и 1 бронзовую, и с таким результатом заняла 20 строку в общемировом медальном зачёте.

Третий временной промежуток, анализируемый нами – период с 1996 года по 2012 год, когда Луганская область входила в состав Украины.

За это время в 5 Олимпийских играх приняли участие 205 стран, 117 из которых завоевали хотя бы одну медаль какого-либо достоинства. В эти годы спортсмены Луганщины завоевали 5 серебряных и 13 бронзовых медалей, общим количеством 18. В общем медальном зачёте Луганская область за этот период заняла 47 строку.

Таким образом за период с 1964 года по 2012 год спортсмены Луганской области завоевали в общей сложности 42 медали: 12 золотых, 10 серебряных и 20 бронзовых. Обеспечили такой успех Луганщине 10 олимпийских чемпионов и 19 медалистов.

Есть страны, для которых любая медаль любого достоинства, полученная на олимпийских играх, воспринимается как проявление национального героизма. Поэтому нашей второй задачей является перечисление всех чемпионов и медалистов Олимпийских игр Луганщины.

Чемпионы Олимпийских игр: Николай Фёдорович Чужиков, Владимир Иванович Беляев, Анатолий Алексеевич Чуканов, Фёдор Серафимович Лащёнов, Валерий Михайлович Кривов, Виктор Аркадьевич Брызгин, Ольга Аркадьевна Брызгина, Григорий Анатольевич Мисютин, Игорь Алексеевич Коробчинский, Олег Николаевич Кучеренко.

Призёры Олимпийских игр: Руслан Владимирович Мезенцев, Давид Тенгизович Салдадзе, Александр Николаевич Светличный, Александр Михайлович Береш, Денис Юрьевич Беринчик, Юрий Константинович Елисеев, Вячеслав Михайлович Семёнов, Владимир Иванович Онищенко, Анатолий Яковлевич Куксов, Татьяна Викторовна Скачко, Денис Рудольфович Готфрид, Ирина Викторовна Янович, Андрей Викторович Сердинов, Татьяна Викторовна Терещук-Антипова, Леся Михайловна Калитовская,

Александр Сергеевич Воробьёв, Виктория Анатольевна Терещук, Вячеслав Валерьевич Глазков, Елизавета Викторовна Брызгина.

Некоторых из наших олимпийцев, к сожалению, уже нет с нами: Чуканов Анатолий Алексеевич, Кривов Валерий Михайлович, Береш Александр Михайлович и Куксов Анатолий Яковлевич. Мы чтим этих спортсменов и их заслуги: мемориал Чуканова А.А. – названный в честь спортсмена спортивный комплекс в г. Миллерово, мемориал Кривова В.М. – турнир по волейболу в ЛГПУ имени олимпийского чемпиона Кривова В.М., мемориал Береша А.М. – международный турнир имени Александра Береша в г. Херсоне, сквер имени Береша А.М. в г. Херсоне. В июле 2018 года Почта Луганской Народной Республики выпустила марку с портретом Анатолия Куксова. Марка входит в блок марок «Финал Чемпионата мира по футболу». Умер Анатолий Яковлевич Куксов 4 января 2022 года в г. Луганске.

Многие спортсмены – герои, о которых мы сейчас говорим, продолжают жить в г. Луганске и находиться рядом с нами, благодаря чему мы можем с ними встретиться очно.

Почетный гражданин г. Луганска, Заслуженный мастер спорта СССР Фёдор Лащенко посещает спортивные мероприятия вузов г. Луганска: турниры памяти Валерия Кривова в ЛГПУ, спортивный вечер в ЛГМУ, где лично я и такие как я имеем удовольствие видеть его-легенду мирового спорта в повседневной жизни.

Выводы. Виртуальная команда спортсменов Луганщины, созданная нами, которая принимала участие в Олимпийских играх, в период с 1964 года по 1988 год заняла бы 34 место по количеству медалей среди всех стран, участвовавших в Олимпийских играх.

В 1992 году – 20 место.

В последнем периоде с 1996 года по 2012 год – 47 место в общемировом медальном зачёте.

Такие достижения могут быть только у людей, которые самоотверженно отдаются спорту. Наши спортсмены – герои,

защищающие честь нашего края, прославляющие его. Нам есть чем гордиться!

Список литературы

1. Замостьянов А.А. Олимпийское противостояние. Поколение победителей / А.А. Замостьянов. – М.: Алгоритм, 2016. – 672 с.
2. Чесноков Н.Н., Мельникова Н.Ю. Олимпийские игры Древней Греции и зарождение современного олимпийского движения // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 1. – С. 20–30.
3. Базунов Ю.Б. Эстафета олимпийского огня / Ю.Б. Базунов. – М.: Инфра, 2003. – 40 с.

## **7. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА**

Акаева Алина Александровна  
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»  
Научный руководитель:  
старший преподаватель  
Наталья Алексеевна Гридина

### **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация. В работе рассмотрено значение утренней гимнастики, описаны ее виды и задачи. Представлены результаты опроса обучающейся молодежи и приведено процентное соотношение регулярно занимающихся утренней гимнастикой в России и в ДНР.*

*Ключевые слова: утренняя гимнастика, физические упражнения, обучающаяся молодежь.*

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления с самого раннего возраста. У людей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Выполнение упражнений сразу после пробуждения требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплину. Особая ценность заключается в том, что вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам заниматься физическими упражнениями. Эта полезная привычка сохраняется на долгие годы.

Проблематика данной темы заключается в снижении значимости и важности занятий утренней гимнастикой у обучающейся молодежи. В современном мире, полном инновационных разработок, молодому поколению зарядка кажется устаревшим и абсолютно неважным элементом. Однако, никакие

новейшие технологии не окажут воздействие на поддержание здоровья, как это может сделать утренняя гимнастика и физкультурно-оздоровительные упражнения.

Целью исследования выступает отображение положительных аспектов утренней гимнастики и выявление обучающейся молодежи, причастной к регулярным занятиям.

Для молодых людей, проводящих 6-8 часов в день в сидячем положении, крайне важным представляется повседневное применение средств, укрепляющих здоровье. Одним из таких средств является утренняя гимнастика, повышающая физическую активность в течение дня. Достоинством утренней гимнастики является простота и доступность. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней гимнастики это – устранение некоторых последствий сна, увеличение тонуса нервной системы, усиление работы основных систем организма. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного студента. В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам [1].

Перед утренней гимнастикой стоят особенные задачи, а именно: «разбудить» организм, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки.

Всего выделяют несколько видов утренней гимнастики:

1. Оздоровительная гимнастика. Предусматривает стандартный комплекс упражнений, подобных разминке на занятиях по физической культуре в образовательных учреждениях.

2. Гигиеническая гимнастика. Применяется с целью сохранения и улучшения здоровья, поддержания на должном уровне умственной и физической работоспособности, активности.

3. Образовательно-развивающая гимнастика. Включает еще несколько подпунктов, дающих бодрость и прилив сил [2].

Значение утренних комплексов упражнений очень велико. В независимости от уровня физической подготовленности, они полезны всем: устраняют мышечные зажимы, возникающие в результате долгого нахождения в одной позе, нормализуют тонус сосудов и сердцебиение, избавляют от отеков путем восстановления движения лимфы по лимфатическим сосудам, что уменьшает скопление жидкости в тканях, помогают быстрее включиться в работу, повышают концентрацию внимания, активизируют работу мозга [3]. Однако в настоящее время количество молодых людей, регулярно занимающихся утренней гимнастикой, очень незначительно. Возьмем для примера статистику Российской Федерации. По итогам проведенного интернетопроса статистика имеет следующий вид: молодежь, которая регулярно по утрам выполняет упражнения составляет 16%; от случая к случаю, в зависимости от самочувствия и настроения – 37%; оставшиеся 47% опрошенных не делают зарядку вообще.

Подобная ситуация наблюдается и в Донецкой Народной Республике. Нами был проведен анонимный опрос, в котором приняло участие 120 человек, обучающихся в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» по программам бакалавриата очной формы обучения (независимо от курса обучения, направления подготовки и гендерной принадлежности). Получены следующие результаты: регулярно выполняют утреннюю гимнастику 22%; иногда – 27% и 51% не делают ее никогда. Большинство опрошенных ссылались на лень, загруженность учебными материалами и нехватку времени.

На основании обозначенных данных можно сделать вывод, что статистика тревожная, но не все потеряно: еще есть молодые люди, которые занимаются по утрам физическими упражнениями. Необходимо повысить их количество и вовлечь в активную деятельность. Для этого, на наш взгляд, нужна мощная социальная реклама и пропаганда результатов, которые можно получить при ежедневном выполнении утреннего комплекса упражнений. Подводя итоги вышесказанного, считаем необходимым подчеркнуть, что физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются молодые люди – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим центром выступают отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами и ценностными ориентациями.

Таким образом, польза утренней гимнастики очевидна: она поможет побороть синдром гипокинезии, выражающийся в раздражительности, плохом настроении, снижении жизненного тонуса, повышенной сонливости, вялости и усталости. Зарядка по утрам позволит правильно и позитивно мыслить в течение дня, станет залогом хорошего настроения и, как результат, поможет с легкостью осуществить все задуманные планы.

#### Список литературы

1. Сиваков И. Роль утренней гимнастики в повышении физической активности / И. Сиваков, Т.Н. Хаирова, Л.Н. Слепова // Международный студенческий научный вестник., 2016. – № 5. – С. 309–310.
2. Фенев В.Э. Утренняя оздоровительная гимнастика и ее значение / В.Э. Фенев, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник., 2016. – № 5. – С. 313–314.
3. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. – М.: Академия., 2018. – 288 с.

Богодух Андрей Сергеевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Лариса Алексеевна Гаврилова

## **РОЛЬ СРЕДСТВ АФК ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У УЧАЩИХСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ ПО ЗРЕНИЮ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению роли средств АФК для увеличения двигательной активности у учащихся с инвалидностью по зрению.*

*Ключевые слова: двигательная активность, средства адаптивной физической культуры, учащиеся с инвалидностью.*

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника [2].

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

По закону инвалид – это человек со стойким расстройством здоровья, ограничивающим его в повседневной жизни. Например, человек не может сам себя обслуживать, самостоятельно передвигаться, общаться, контролировать свое поведение или работать. Причина может быть любой: травма, болезни, врожденные пороки развития.

Необходимо отметить, что двигательная активность является обязательным и определяющим фактором, обуславливающим разворачивание структурно-функциональной генетической программы организма в процессе индивидуального возрастного развития [3].

Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. При оптимальном достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности.

Физическая активность снимает нервное напряжение человека и способствует улучшению настроения [4].

Научные исследования свидетельствуют о том, что длительное ограничение двигательной активности – гипокинезия – опасный антифизиологический фактор, разрушающий организм и приводящий к ранней нетрудоспособности и смерти [5; 6].

Согласно современным представлениям, двигательную активность (ДА) следует рассматривать естественным, эволюционно сложившимся фактором биопрогресса, определившим развитие организма и обеспечившим не только формирование наиболее совершенных механизмов его адаптации к окружающей среде в процессе длительного филогенеза, но и оптимизацию его жизнедеятельности в онтогенезе. На уровне целостного организма происходит интеграция этой универсальной формы в функциональную систему высшей регуляции адаптационных механизмов, расшифрованную П.К. Анохиным.

Практика показывает, что образ жизни ученика (если он целенаправленно и систематически не занимается физической культурой) относится к малоподвижному. А это значит, что все пагубные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, непременно скажутся на его физическом, умственном и половом созревании и в целом на здоровье. А ведь так просто и доступно избежать этого, если

включить в свой образ жизни оптимальный режим двигательной активности, которая является ведущим врожденным фактором физического и психического развития человека, а, следовательно, и его здоровья. Чтобы понять это, рассмотрим функции ДА.

Снижение двигательной активности связано с высокой умственной нагрузкой, сопровождающей учебный процесс в ВУЗе, снижением мотивации к занятиям физической культурой, неправильным чередованием труда и отдыха.

К средствам АФК относятся физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы.

Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи.

В настоящее время физическую активность в виде выполнения различных физических упражнений необходимо рассматривать как жизненную потребность современного человека. При этом следует учитывать, что положительные результаты очень быстро утрачиваются при прекращении этих занятий. Поэтому физическая культура и спорт должны стать неотъемлемым элементом образа жизни детей и молодежи как в учебное, так и внеурочное время [7; 1].

На основе вышеизложенного материала можно сделать следующие выводы:

- по закону инвалид – это человек со стойким расстройством здоровья, ограничивающим его в повседневной жизни;
- важность двигательной активности для человека любого возраста сложно переоценить;
- причиной снижения двигательной активности у учащихся с инвалидностью является высокая умственная нагрузка, сопровождающая учебный процесс и низкая мотивация к занятиям физической культурой;

– средством АФК решающим проблему недостаточной двигательной активности у учащихся с ОВЗ являются специально подобранные физические упражнения.

#### Список литературы

1. Зареченский А.Б. Двигательная активность школьников / А.Б. Зареченский // Евразийский научный журнал., 2015. – № 12. – С. 33–35.

2. Казин Э.М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Владос., 2000. – 192 с.

3. Колпакова Е.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека / Е.М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта., 2018. – № 1 (8). – С. 94–109.

4. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов., 2013. – № 3. – С. 75–79.

5. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст] / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс ; пер. с англ. А. Яценко, В. Левицкий. – К. : Олімпійська література. – 2004. – 375 с.

6. Yugova E.A. Healthy lifestyle formation of students in higher education institutions / E.A. Yugova // Science and Education [Text] : materials of the international research and practice conference, Wiesbaden, June 27–28, 2012 / publishing office «Bildungszentrum Rodnik e. V.». – с. Wiesbaden, Germany, 2012. – P. 496–500. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.euscience.de/ru/archive.php>)

Богодух Андрей Сергеевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Лариса Алексеевна Гаврилова

## **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АФК ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У УЧАЩИХСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ ПО ЗРЕНИЮ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению применения средств АФК для увеличения двигательной активности у учащихся с инвалидностью по зрению.*

*Ключевые слова: двигательная активность, средства адаптивной физической культуры, учащиеся с инвалидностью.*

Проблема исследования и оценки двигательной активности остается актуальной, т.к. двигательная активность находится на низком уровне и не соответствуют возрастным нормам. Таким образом, движение – одна из основных физиологических потребностей растущего организма. Ограничение двигательной активности может привести к ЗПР, снижению иммунитета и замедлению роста. Разнообразие активности способствует совершенствованию механизмов адаптации и комплексному развитию всех систем. Двигательная активность является важным средством полноценного развития детей. Движения принадлежат к фундаментальным и сложным явлениям природы.

Двигательная активность – естественная потребность, определяющая здоровье и уровень физического развития детей, его удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Применительно детям с ограниченными возможностями снижение естественной двигательной активности у детей ведёт к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающимися нервными окончаниями кожи, мышц,

суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате чего могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный и физический тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, более слабо работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Следовательно, ослабляется организм ребенка в целом.

Научные исследования, отечественный и зарубежный опыт показал, что чем раньше начата физическая, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений [1].

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, рыбалка), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до международных), игровыми (в летнем оздоровительном лагере). Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами АФК, другие – общественными и государственными организациями, третьи – родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые – самостоятельно, самими инвалидами.

Цель всех форм организации – расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями, приобщения к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развития собственной активности и творчества, формирования здорового образа жизни.

Основной формой занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя.

В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

1) уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

4) уроки лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.п.;

5) уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;

6) уроки рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

К средствам АФК относятся физические упражнения, естественнородовые (природные) и гигиенические факторы. Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи.

Усовершенствование характеристик движений, освоение двигательных умений, развитие физических качеств достигается за счет многократного повторения упражнений. При этом двигательная деятельность сопровождается целым комплексом

изменений биологических структур и функций. Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, особенно на растущий организм с нарушениями в развитии. Они:

1) укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;

2) улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;

3) благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС), повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;

4) улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;

5) улучшают функции сенсорных систем.

Физические упражнения, являясь осознанными целенаправленными действиями, связаны с целым рядом психических процессов (вниманием, памятью, речью и др.), с представлениями о движениях, с мыслительной работой, эмоциями и переживаниями и т. п., развивают интересы, убеждения, мотивы, потребности, формируют волю, характер, поведение и являются, таким образом, одним из средств духовного развития человека; т. е. влияют одновременно на организм и личность.

Особое внимание уделяется детям младшего школьного возраста (7–11 лет), когда глаза приспособляются к возрастающей зрительной нагрузке и офтальмологическое заболевание может прогрессировать. Поэтому в урок обязательно включаются специальные упражнения для охраны зрения, для улучшения кровообращения в тканях глаза, для улучшения работы аккомодационной мышцы, укрепления мышц и склеры глаз, для снятия утомления глаз.

При обучении незрячих двигательным действиям используются альбомы с рельефным изображением различных поз и движений, наглядные пособия, адаптированный спортивный инвентарь. Например, при формировании навыков ориентировки, с

целью самоконтроля, на чехле вдоль длины матраса пришита шелковая полоса шириной 4–5 см. К нетрадиционному спортивному инвентарю относятся озвученные мячи, мячи с веревочкой, которая крепится к поясу, и ребенок, потерявший мяч, имеет возможность без посторонней помощи его поднять, мяч с запахом ванилина, который используется как обонятельный ориентир, «педальки» для развития равновесия и формирования навыка правильной осанки, конус для развития вестибулярного аппарата. Использование звуковых, осязательных, обонятельных и других ориентиров имеет приоритетное значение. Занимающихся необходимо обучить дифференцировке всех выше указанных ориентиров, а также их применению в повседневной жизни. Процесс адаптивного физического воспитания должен начинаться с ознакомления предметов, наполняющих окружающее пространство, коррекции зрительного восприятия, а также освоения навыков пространственной ориентировки [2].

Обобщая вышеизложенную информацию можно сделать следующие выводы:

- двигательная активность детей с инвалидностью по зрению находится на низком уровне и не соответствуют возрастным нормам;
- чем раньше начата физическая реабилитация, тем она более эффективна;
- основной формой АФК применимой для увеличения двигательной активности у учащихся с ОВЗ являются физические упражнения.

#### Список литературы

1. Детский церебральный паралич / Л.М. Шипицына, И.И. Мамайчук – СПб., Изд-во «Дидактика Плюс», 2001. – 272 с.
2. Насибулина Т.В. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья. [Электронный ресурс] / Т.В. Насибулина, И.Д. Новикова // Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Коми республиканский институт

развития образования». URL: [http://www.eduportal44.ru/sites/RSMO-test/SiteAssets/SitePages/Fiz\\_ra%2011.08.2017/Организация%20занятий%20адаптивной%20физической%20культурой%20с%20детьми%20с%20ОВЗ.pdf](http://www.eduportal44.ru/sites/RSMO-test/SiteAssets/SitePages/Fiz_ra%2011.08.2017/Организация%20занятий%20адаптивной%20физической%20культурой%20с%20детьми%20с%20ОВЗ.pdf) (дата обращения 16. 01. 2022)

Вакуленко Александра Александровна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Ирина Викторовна Клименко

### **МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**

*Аннотация. В статье рассматриваются возможности использования методики формирования физической работоспособности у студентов с особыми образовательными потребностями.*

*Ключевые слова: физическая работоспособность, методики адаптивной физической культуры, студенты с особыми образовательными потребностями.*

Всё больше внимания в высших учебных заведениях уделяется студентам с особыми образовательными потребностями, а именно с нарушениями зрения, слуха, речи и опорно-двигательного аппарата. Зачастую студенты с особыми образовательными потребностями имеют статус «освобожденные» от занятий, в том числе физической культурой. Причиной этого является однообразие и большой объём физической нагрузки в учебных программах занятий по физической культуре и отсутствие методик обучения и педагогического сопровождения студентов с особыми образовательными потребностями [3, с.17].

По данным Г.В.Руденко 50% студентов университетов имеют отклонения в состоянии здоровья, а реальный объем двигательной активности студентов с особыми образовательными потребностями не обеспечивает полноценного их развития [5, с.10].

Особенно, в последние два года из-за возникновения и распространения новой коронавирусной инфекции, студенты перешли на дистанционное обучение в вузах, вследствие чего произошло катастрофическое снижение двигательной активности студентов с особыми образовательными потребностями. Были также закрыты секции по различным видам спорта, вводились ограничения по выходу на улицу для самостоятельных занятий на воздухе. Из-за перехода на дистанционное обучение у студентов снизилась двигательная активность, а также ухудшились показатели физической подготовленности и физической работоспособности [4, с.19].

Цель статьи: проанализировать предложенные методики формирования физической работоспособности у студентов с особыми образовательными потребностями.

Д.З. Шибкова отмечает, что в высших учебных заведениях студенты получают большой объем учебного материала, из-за которого у них возникает высокий уровень физического и психологического напряжения, стрессовые ситуации в процессе обучения. Все эти факторы неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья и работоспособности студентов с особыми образовательными потребностями.

Физическая работоспособность является ведущим фактором в поддержание и формирование физических возможностей и сохранение здоровья. При снижении уровня физической работоспособности ухудшается дальнейшее развитие физических качеств у студента с особыми образовательными потребностями

По результатам наших исследований было установлено, что у 40% студентов, в том числе с особыми образовательными потребностями, определяется «средний» уровень, а 60 % студентов – «удовлетворительный» уровень физической работоспособности.

Авторы Г.Б. Глазкова и О.В. Мамонова выделяют две стороны повышения физической работоспособности: внешнюю, которая определяет ее объем, интенсивность и новизной

упражнения и внутреннюю сторону физической нагрузки – реакция организма на выполняемую работу и продолжительностью восстановления. Низкоинтенсивная физическая нагрузка – это нагрузка, которая имеет физические упражнения с постепенным увеличением интенсивности и с выполнением оптимального объема, положительно влияет на уровень повышения физической работоспособности у студентов. Таким образом, благодаря адекватным физическим нагрузкам у студентов появляется адаптация организма к физической нагрузке, стрессу, сознательной самостоятельной работе над собой [1, с.17].

При нормировании физической нагрузки необходимо включать не только физические упражнения в зависимости от вида и формы заболевания, но и включать пассивное воспроизведение двигательной активности на основе взаимодействия преподавателя со студентом.

М.А. Овсянникова рекомендует применять различные уровни интенсивности физических упражнений, вариации временной составляющей двигательных действий путем изменения скорости, плотности выполняемого упражнения и темпа выполнения упражнения при работе со студентами с особыми образовательными потребностями [2, с. 24].

Методика формирования физической работоспособности у студентов с особыми образовательными потребностями строится на использовании физических упражнений, стимулирующих как аэробную, так и анаэробную производительность, совершенствующих двигательные качества обучающегося. Упражнения могут быть направлены на снятие напряжения и расслабления мышц, упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния, упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению, пространственная ориентация на основе ощущений, а также парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективно применяется со студентами с особыми образовательными потребностями на занятиях по адаптивной физической культуре игровой метод, который содержит в себе подвижные игры, благодаря которым повышается физическая работоспособность, но и также является стимулятором развития функциональных и интеллектуальных возможностей.

На занятиях необходимо использовать индивидуальный подход в процессе применения упражнений, учитывать нозологию, морфофункциональные и физические возможности студента, анализировать динамику физической работоспособности студентов с особыми образовательными потребностями. Для этого используют педагогическое наблюдение и различные функциональные пробы оценки работоспособности.

Таким образом, предложенные методики формирования физической работоспособности эффективно применяются в обучение со студентами с особыми образовательными потребностями. Однако имеется недостаточное количество дифференцированных подходов к использованию данных методик, поэтому в дальнейшем остаётся вопрос изучения данной проблемы исследования.

#### Список литературы

1. Глазкова Г.Б. Организационно-содержательная структура программы дополнительного образования по физической культуре для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Г.Б. Глазкова, О.В. Мамонова // Теория и практика физической культуры., 2019. – 11 с.

2. Овсянникова М.А. Методика использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания: автореферат. / М.А. Овсянникова. – М. – 2015. – 24 с.

3. Мамонова О.В. Модель специальной службы физического воспитания для студентов с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Мамонова // Теория и практика физической культуры., 2018. – 17 с.

4. Руденко Г.В. Комплексы общеразвивающих физических упражнений для самостоятельной работы студентов: Методические указания к самостоятельной работе для студентов всех специальностей и направлений / под ред. Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова. – СПб., 2020. – 19 с.

5. Шагина И.Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов / И.Р. Шагина // Астраханский медицинский журнал., 2010. – 10 с.

Гусарь Дарья Дмитриевна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Ирина Викторовна Клименко

## **ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ И СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С МИОПИЕЙ**

*Аннотация.* В данной статье рассмотрена проблема развития детей с нарушениями зрения. Основной упор в данной работе сделан на исследование развития внимания и координации у детей с миопией. У большинства слабовидящих детей наблюдаются нарушения двигательной активности и снижение когнитивных функций.

*Ключевые слова:* когнитивные функции, миопия, моторное развитие.

Развитие познавательной деятельности детей с нарушениями зрения происходит по законам формирования психики детей с нормальным зрением, однако недостатки зрения изменяют его динамику и вносят некоторое своеобразие.

По сведениям А.Г. Литвак, у детей с нарушениями зрения, зрительное восприятие обладает всеми известными в общей психологии свойствами: предметностью, избирательностью, осмысленностью, обобщенностью, апперцепцией и константностью. Физиологический механизм восприятия у

слабовидящих остается тем же самым, что и у детей с нормальным зрением. Проявление и развитие указанных свойств восприятия зависят от уровня психического развития ребенка в целом. При нарушениях зрения наблюдается редуцирование некоторых особенностей восприятия [34].

По данным Л.П. Григорьевой, вследствие сенсорной и общей психической недостаточности у детей с нарушениями зрения созревание структур мозга и психических образований замедлено. Поэтому их индивидуальная деятельность и опыт могут быть существенно ограничены [13].

Цель исследования: проанализировать научно-методическую литературу по вопросу взаимосвязи концентрации внимания статической координации у детей с миопией; оценить уровень познавательных-психических процессов и уровень моторного развития детей с миопией младшего школьного возраста.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме взаимосвязи концентрации внимания и статической координации у детей с миопией; тестирование познавательных психических процессов и моторного развития. В тестировании принимали участие 10 детей младшего школьного возраста из которых – 5 детей с миопией и 5 без нарушений. Исследование проводилось на базе Государственного Учреждения Луганской Народной Республики «Луганское Общеобразовательное Учреждение – Средняя Общеобразовательная школа № 38 имени Маршала К. Е. Ворошилова»

По данным О.И. Крушельницкой и А.Н. Третьяковой, у детей с нарушениями зрения часто возникают проблемы с координацией движений. Отклонения в двигательной сфере приводят к нарушениям координации движений, их плавности и точности. Это, с одной стороны, является фактором, обуславливающим появление или прогрессирование близорукости, а с другой – причиной, задерживающей развитие зрительно-

моторной координации, из-за чего значительно затрудняется процесс формирования графических навыков и ведет к возникновению серьезных трудностей в обучении [17].

Л.И. Плаксина указывает на то, что развитие у детей с нарушениями зрения движений рук и глазных движений при выполнении различной предметно-практической деятельности имеет свои специфические особенности. Вследствие нарушений зрительного анализатора у детей возникают сложности формирования двигательных умений, это проявляется в снижении точности, скорости мелких движений пальцев и рук. Нарушения прослеживающих функций глаза и локализации взора, в результате снижения остроты зрения, приводит к неспособности ясного видения того, как они выполняют предметные действия, насколько они качественны. Любая предметно-практическая деятельность: рисование, лепка, вырезание ножницами, конструирование, трудно дается детям с нарушениями зрения, вызывая негативное отношение к данным видам действий [4].

Однако А. Г. Литвак утверждает, что внимание детей с нарушениями зрения подчиняется тем же законам, что и у нормально видящих, и может достигать того же уровня развития. Воспитание внимания и формирование внимательности осуществляется на той же основе и теми же способами, что и в массовой школе [33].

Нами было установлено, что использование метода исследования познавательных психических процессов – по методике А.Р. Лурия «Заучивание 10 слов» даёт такие результаты: здоровые дети школьного возраста запоминают 8, 9, или 7, 10 слов, т.е. к третьему повторению испытуемый воспроизводит 9 или 10 слов. При последующих повторениях (всего не менее 5 раз) количество воспроизводимых слов 9–10. Дети с нарушениями зрения воспроизводят сравнительно меньшее количество слов. Ребенок во второй раз воспроизводит 7-8 слов, а при последующих пробах припоминает их все меньше и меньше. Такой ученик

обычно страдает забывчивостью и рассеянностью. Результаты представлены на рисунке 1.

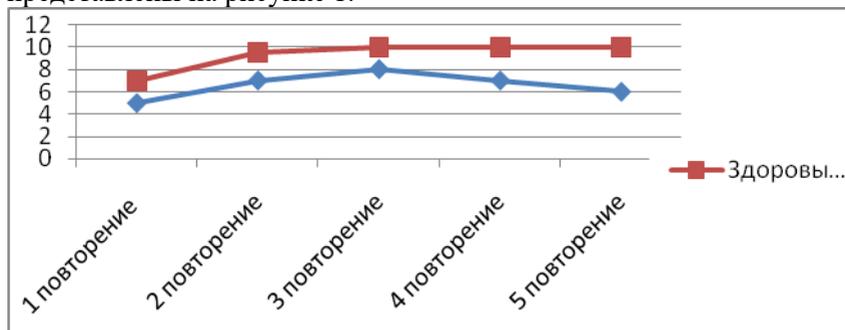


Рис 1. Результаты исследования познавательных психических процессов (А.Р. Лурия) у здоровых детей и детей, имеющих миопию.

При исследовании моторного развития детей с миопией мы использовали тест на статическую координацию движений.

Применение этого теста является наиболее адекватным для исследования функции статического равновесия.

Испытуемый должен встать в стойку - носок сзади стоящей ноги должен вплотную примыкать к пятке спереди стоящей ноги, держать руки в стороны и пытаться при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Дается две попытки на выполнение из них фиксируется лучший результат.

За время проведения теста было установлено, что при выполнении первой попытки большинство здоровых детей сохраняли равновесие 50 секунд, при втором повторении – 60 секунд, дети с миопией же в первый раз – 30 секунд, во второй – 25 секунд. Это свидетельствует о том, что 30% детей с миопией показывают средний уровень развития статической координации, а 20% низкий уровень. Результаты представлены на рисунке 2.

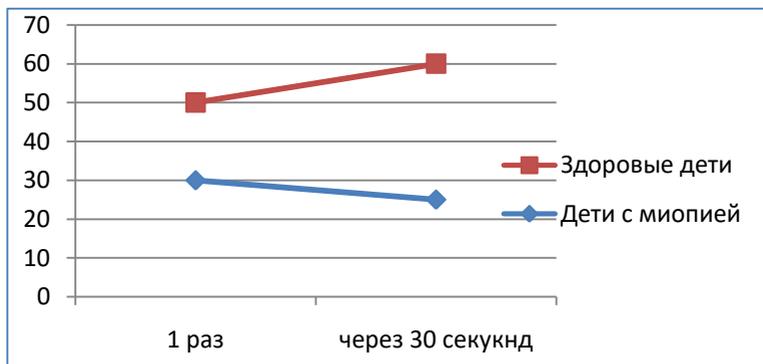


Рис 2. Результаты исследования моторного развития у здоровых детей и детей, имеющих миопию.

Таким образом, у детей с миопией, по сравнению с типично развивающимися детьми наблюдается: недостаточная сформированность зрительной памяти, средний уровень произвольного зрительного внимания, небольшие нарушения пространственной ориентации, что, в свою очередь, определяет необходимость целенаправленного формирования и развития зрительно-моторной координации у детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения в процессе коррекционно-развивающей работы.

Имеющиеся трудности пространственной ориентации детей с миопией обуславливаются первичным зрительным дефектом и поэтому организация обучения и воспитания таких детей должна проходить через влияние на процесс зрительной ориентации, то есть развитие и коррекция зрительного восприятия, и компенсация зрительно-пространственной недостаточности за счет активного развития сохранных анализаторов и формирования полисенсорного способа ориентации в пространстве.

## Список литературы

1. Дорофеева Т.А. Особенности использования органов чувств в учебной деятельности младшими школьниками с нарушениями зрения / Т.А. Дорофеева // Дефектология., 2002. – №1. – С. 14–19.

2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М., 2001. – 240 с.

3. Ермаков В.П. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В.П. Ермаков, Г.А. Якунин. – М., 2000. – 240 с.

4. Кравченко Г.К. Обследование детей с нарушением зрения / Г.К. Кравченко. – МГПУ им. М. Танка., 2009. – 35 с.

5. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих / А.Г. Литвак. – СПб.: Каро., 2006. – 271 с.

Дяченко Олег Александрович

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:

кандидат медицинских наук, доцент

Лариса Алексеевна Гаврилова

## **ПАУЭРЛИФТИНГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА У СТУДЕНТОВ**

*Аннотация. В данной работе разбирается пауэрлифтинг, силовой вид спорта, на занятиях которым происходит укрепление организма студентов.*

*Ключевые слова: пауэрлифтинг, силовой вид спорта, укрепление здоровья, студенческая молодежь.*

В последнее время наблюдается очень сильный рост интереса молодежи к направлению, называемому пауэрлифтингом или силовым троеборьем. Потому что каждый человек хочет иметь красивое, сильное, здоровое и многофункциональное тело. История появления пауэрлифтинга относится к 50-м годам XX века. Среди силовых и атлетических видов спорта, таких как тяжёлая атлетика,

бодибилдинг, гиревой спорт пауэрлифтинг является самым новым видом состязательных упражнений. Чемпионаты мира по этому виду проводятся с 1971 г., чемпионаты Европы – с 1978 г., а первый чемпионат СССР был проведён в 1990 г (А.Н. Воробьева, С.Ю. Смолова).

В последние годы пауэрлифтинг приобрёл особый интерес со стороны студентов высших учебных заведений, населения и в адаптивном спорте. Проводятся самые разнообразные соревнования: чемпионаты вузов, регионов, городов и т.п., не только в классическом силовом троеборье, но и в отдельных упражнениях, например – жим штанги лёжа, присед или становая тяга. В соревнованиях по пауэрлифтингу могут участвовать люди разного возраста, мужчины и женщины от подростков до ветеранов. Развитие силовых способностей имеет колоссальное значение не только в социальной жизни человека, но и в его профессиональной деятельности, в особенности, силовая составляющая необходима при подготовке специалистов, работающих в силовых структурах, в армии и органах внутренних дел (М.О. Аксенов, О.В. Бартош).

В большинстве литературных источников авторы описывают методики и тренировки атлетов очень высокого уровня физической подготовки (бодибилдеры экстра-класса или пауэрлифтеры с жимом за 200 кг) и очень сложно найти методики для подготовки начинающих спортсменов. Огромное количество информации о данных видах спорта не имеет доступа в широкие массы, и найти какие-либо ответы на вопросы, задающиеся начинающими спортсменами, очень сложно (А. Фалеев, Б.И. Шейко).

В процессе анализа специальной и научно-методической литературы было отмечено, что в различных видах атлетизма: в бодибилдинге, тяжелой атлетике, пауэрлифтинге, фитнесе и гиревом спорте есть очень много определённых положений, которые используются в силовых тренировках. Эти положения затрагивают такие компоненты как: терминология атлетических

видов спорта, распределение тренировочных нагрузок, выбор наиболее эффективных средств и методов обучения технике движений, развитие физических качеств, планирование тренировочного процесса. Ко всему этому, в настоящее время силовая тренировка является одной из важных составляющих подготовки спортсменов во многих видах спорта, не только связанных с проявлением различных видов силовых способностей, но и с опосредованной ролью силовых качеств в циклических и сложно-координационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах. В силу своей доступности пауэрлифтинг является одним из эффективных средств развития физических качеств, укрепления здоровья, и проведения досуга у студентов.

Пауэрлифтинг, или силовое троеборье является видом спорта, который способствует развитию всех физических способностей, но в основном силовых. По результатам исследований А.Н. Воробьева, С.Ю. Смолова, Б.И. Шейко и других исследователей, именно эти соревновательные упражнения в пауэрлифтинге вовлекают в работу наибольшее количество мышечных групп человека и тем самым оказывают быстрый эффект в развитии его силовых способностей.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений и отличную физическую подготовку. Занятия этим видом спорта преобразуют любого человека. Имея в арсенале почти весь набор упражнений, применяемых культуристами и тяжелоатлетами, занимающиеся пауэрлифтингом гармонично развивают мускулатуру всего тела и улучшают свои силовые способности.

#### Список литературы

1. Закон Луганской Народной Республики 21.02.2019 № 24 III «О физической культуре и спорте», – <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/8107/>

2. Айвазова Е.С. Кумулятивный эффект силовых упражнений на физическое состояние студентов / Е.С. Айвазова, Я.А. Фисенко, А.Г. Соловьёв // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Материалы IV Межд. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 26 февр. 2017 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – 288 с.

3. Аксенов М О. Показатели физической подготовленности как маркеры определения функциональной базы пауэрлифтеров на этапах спортивной подготовки / М.О. Аксенов, А.В. Гаськов, С.Е. Воложанин // Современный олимпийский и массовый спорт в контексте «Восток-Запад»: материалы III Междунар. Науч.-практ. конф. (г.Улан-Удэ, 7-10 сентября 2015 г.) – Улан-Удэ: Изд-во БГУ., 2015. – С. 139–142.

4. Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев // Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004. – 296 с.: ил.

5. Баранов В.В. Силовая подготовка студентов (на материале тяжелой атлетики) / В.В. Баранов, С.Н. Еремеев, М.А. Тарасов – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2018. – 239 с.

Зорина Виктория Владимировна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Лариса Алексеевна Гаврилова

## **СКОЛИОЗ И ПУТИ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ**

*Аннотация: В связи с глобальным развитием спорта среди подростков и юношей и существующими различными методиками их тренировок весьма актуальным является внедрение как можно большего количества молодых людей в спортивную жизнь.*

*Ключевые слова: Сколиоз, адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура, спорт, физическое воспитание.*

Актуальность данной темы заключается в том, что в современном мире особое значение приобретают занятия физическими упражнениями, со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и зачисленными в специальную медицинскую группу по сколиозу. В современное время большинство молодых людей имеют слабую физическую подготовку, они ведут малоподвижный образ жизни, и поэтому это выдвигает проблему по повышению эффективности занятий со студентами со сколиозом на первое место [1, с.12].

Целью данного исследования является определение влияния различных методик и упражнений на исправление сколиоза. В последнее время во всех видах спорта отмечается тенденция к увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Но не для всех девушек и юношей будет полезна и безопасна для их здоровья одна и та же методика занятий спортом. Необходимо точно знать, что это такое сколиоз. Сколиозы в большинстве связаны, с неспособностью правильно держать осанку.

Осанкой принято называть способность человека держать свое тело в различных положениях. Осанка может быть правильной и неправильной. Правильной осанкой называют обычную позу

ничем не принужденную, как человек обычно стоит. Человек с правильной осанкой, способен самостоятельно без всяких лишних напряжений держать ровно свой корпус и голову. У человека с правильной осанкой легкая походка, расправленные плечи, втянутый живот и колени чуть согнуты в коленном суставе. Человек, не умеющий правильно держать свое тело, часто ходит ссутулившись или даже сгорбившись, он ходит, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов. В большинстве случаев формирование сколиоза происходит в детском и юношеском возрасте, что обуславливает важность своевременного ее выявления и коррекции. Сколиозом позвоночника принято называть его трехмерную деформацию более чем на 10 градусов в вертикальном положении. Симптомы этого заболевания широко варьируются в зависимости от особенностей повседневной деятельности, возрастной группы и т.д.

Сколиоз может подразделяться по форме искривления:

C – образный сколиоз (с одной дугой искривления),

S – образный сколиоз (с двумя дугами искривления),

Z – образный сколиоз (с тремя дугами искривления).

А также по степени искривления позвоночника: I степень сколиоза – угол сколиоза  $1^{\circ}$ –  $10^{\circ}$ ; II степень сколиоза – угол сколиоза  $11^{\circ}$  –  $25^{\circ}$ , III степень сколиоза - угол сколиоза  $26^{\circ}$  –  $50^{\circ}$ , IV степень сколиоза – угол сколиоза  $>50^{\circ}$ .

Сколиоз до сих пор не изучен до конца, и его часто называют как болезнь сама по себе. Результат лечения сколиоза полностью зависит от его степени, то есть насколько искривлён позвоночник и атрофированы мышцы спины. Ведь чем сильнее искривлен позвоночник, тем больше времени уйдет на его исправление. И наоборот, незначительные искривления позвоночника (начальную степень сколиоза) – можно выправить очень быстро [2, с.23].

Для того чтобы повысить интерес девушек и юношей к занятиям по исправлению сколиоза, повысить её престиж,

необходимо придать содержанию занятий по исправлению позвоночника современную направленность. Необходимо организовать занятия со студентами так, чтобы они убедились и осознали, что занятия способствуют оздоровлению позвоночника занимающихся. Однако применяемые средства физического воспитания не всегда представляют для них интерес, но они необходимы и полезны.

В современном мире существует огромное количество методик, упражнений, направленных на лечение и исправление осанки человека. Лечебная гимнастика (ЛФК) является основным методом лечения сколиоза I степени. Она подразумевает под собой упражнения, направленные на исправление мышц спины, а также коррекцию положения позвоночника. Существует различное количество методик для исправления осанки, но при лечении предпочтение должно отдаваться тем упражнениям, где главный смысл заключается в работе с собственным весом. То есть, при работе не должны использоваться дополнительные веса, которые могут усугубить ситуацию с и так искривлённым позвоночником. От использования отягощений сколиоз только усиливается. Помимо лечебной гимнастики есть также пилатес.

Пилатес – это многофункциональная система упражнений, в которой сочетаются различные методики по исправлению осанки. Пилатес включает в себя мягкие и легкие упражнения, поэтому он отличается безопасностью, отсутствием возрастных ограничений и не требует особой хорошей физической подготовки. Пилатес способствует исправлению дефектов позвоночника и хорошо борется с болями в спине, связанными с мышечным перенапряжением.

Показаниями для занятий пилатесом являются сколиоз I и II степени. При сколиозе III степени не запрещено заниматься пилатесом, но только с одобрения лечащего врача и при условии, что занятия будут проводиться под строгим контролем специалиста. Фундаментальные основы пилатеса заключаются в правильном и глубоком дыхании и концентрации внимания на

выполняемом упражнении. Пилатес не подразумевает много повторений в упражнениях, главное – правильность выполнения. Пилатес это одна из немногих методик, эффективность которой уже доказана [3, с.67].

Занятия пилатесом характеризуются плавностью и непрерывностью в движениях и поэтому его относят к безопасным методикам. При сколиозе пилатесом следует заниматься до 4-5 раз в неделю. Лечебные упражнения выполняются в определенном порядке. Перед началом упражнений необходимо разогреться. Хорошая разминка поможет подготовить мышцы к нагрузкам и улучшит их кровообращение, а значит и обеспечит большую подготовку к работе.

Начинать гимнастику нужно с базовых и обычных элементов, таких как разминка шейного сустава, путем полукруговых движений головой, плечевого сустава, тазобедренного и т.д. Далее следует переходить к более сложным упражнениям. Это позволит не получить травм, а также улучшить эффективность тренировки. Весь процесс гимнастической тренировки должен выполняться с собственным весом тела в медленном темпе, избегая излишних нагрузок на позвоночник [3,с.52].

По результатам исследования нужно сказать о том, что сколиоз на сегодняшний день достаточно распространенное заболевание. Это одна из самых сложных проблем ортопедии, в которой главной задачей является вовремя предупредить, профилактировать и устранить причины заболевания. Сколиоз не всегда может привести к дальнейшим осложнениям. Очень важно как можно раньше предупредить его образование, то есть заниматься профилактикой сколиоза, либо если он уже есть у человека не запускать сколиоз, а как можно раньше начать заниматься пилатесом, йогой и другими лечебными упражнениями. Так, например, при систематических и регулярных занятиях пилатесом (2-4 месяца) у людей, страдающих сколиозом, постепенно происходило исправление нарушений осанки, которые

достигались с помощью физических упражнений, которые способствовали исправлению поверхностных и глубоких мышц спины, отвечающих за сгибание и разгибание позвоночника. Происходило постепенное восстановление симметрии мышц, формирующих осанку. За счет этого добиваются нормализации физиологических изгибов позвоночника, симметричного положения плечевого и тазобедренного поясов.

Таким образом, для лечения и профилактики сколиоза необходимо постоянные выполнения лечебных упражнений. В комплексе упражнений при сколиозе должны присутствовать элементы, задействующие все мышцы тела. Так улучшается общее физическое состояние. В повседневной жизни нужно не забывать о своём здоровье, стараться как можно больше уделять внимание питанию, физическим нагрузкам, правильному и сбалансированному отдыху. Нужно вести здоровый образ жизни. При этом не нужно забывать и своей осанке, надо всегда помнить о том, чтобы спина не была сгорблена. При постоянной сидячей работе, периодически менять свою позу положения и выполнять небольшие разминочные упражнения.

#### Список литературы

1. Кочиева Э.Р. Адаптационные реакции организма студентов к учебной деятельности в современном ВУЗе // Э.Р. Кочиева, Современные проблемы науки и образования., 2015. –№ 5. – 609 с.
2. Менхин Ю.В., Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/д: Феникс., 2002. – 384 с.
3. Напалков П.Н., Смирнов А.В., Шрайбер М.Г. Хирургические болезни. – Медицина, 1969 г. – 127 с.
4. Харитонов, В.И. Реализация валеологического просвещения с использованием педагогических технологий здоровьесбережения учащихся образовательных учреждений: учеб. пособие / В.И. Харитонов. – Челябинск: УралГУФК, 2006. – 71 с.

Исаенко Елизавета Владимировна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Лидия Ивановна Паталахина

## **ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПРИ ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСА ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ У СТУДЕНТОВ С НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИЕЙ**

*Аннотация. В данной статье раскрываются основные принципы и методы проведения педагогического эксперимента для оценки эффективности применения комплекса лечебной гимнастики у студентов высших учебных заведений с нейроциркуляторной дистонией без отрыва от учебы.*

*Ключевые слова: нейроциркуляторная дистония (НЦД), лечебная гимнастика, методы и результаты исследования.*

Нейроциркуляторная дистония (синоним НЦД, ВСД – вегетососудистая дистония) – функциональное заболевание сердечно-сосудистой системы, в основе которого лежит нарушение нервной и эндокринной регуляции сердечно-сосудистой деятельности. В результате сердечно-сосудистая система не может адекватно реагировать на быстроменяющиеся внешние и внутренние воздействия. Чаще всего проблемы возникают с кровообращением, дыханием, пищеварением и обменом веществ.

Исключительную важность имеют изучение основных признаков и симптомов нейроциркуляторной дистонии (НЦД), встречающихся в подростковом и юношеском возрасте; анализ причин и факторов, влияющих на появление и развитие органических заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности нейроциркуляторной дистонии (НЦД) по гипотоническому типу; определение методов немедикаментозного лечения данной патологии, например, с помощью дозированных занятий лечебной физической культурой (ЛФК).

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что широкая распространенность заболеваний сердечно-сосудистой системы среди студенческой молодежи требует разработки программно-нормативного обеспечения учебного процесса, базирующегося на научно обоснованной профилактике и реабилитационно-оздоровительных методиках для данной категории студентов, и активного их проведения в учебной практике.

С этой целью мной проводятся исследования и ставится педагогический эксперимент на предмет выявления эффективности применения лечебной физической культуры у студентов с нейроциркуляторной дистонией.

На участие в эксперименте свое согласие дали 50 студентов с НЦД, 2-4 курсов Луганского государственного педагогического университета, из них – 30 юношей и 20 девушек, средний возраст –  $20,5 \pm$  лет. У всех студентов зафиксировано удовлетворительное самочувствие, но имелись жалобы на слабость, быструю утомляемость, головную боль, нарушение сна, снижение работоспособности. Средний показатель ЧСС в спокойном состоянии составил  $85 \pm$  уд/мин., средний показатель АД в состоянии покоя –  $87/60$  мм.рт.ст.

Испытуемые были распределены на две группы – контрольную группу и экспериментальную группу.

Был разработан комплекс лечебной гимнастики с учетом физического, физиологического и психоэмоционального состояния студентов, давших согласие на участие в педагогическом эксперименте.

Проведена работа по сбору и обработке данных медицинских карт испытуемых. Собраны и задокументированы показатели состояния вегетососудистой системы организма каждого из студентов, проведено анкетирование на предмет их психоэмоционального состояния перед началом, и промежуточные – во время проведения, эксперимента.

Методы исследования включили в себя анализ анамнеза и жалоб, имеющих у студентов, участвующих в исследовании. У большинства испытуемых, участвующих в исследовании, в анамнезе присутствует нейроциркуляторная дистония.

Для тестирования по изучению психоэмоционального состояния применялся тест «САН» (Самочувствие. Активность. Настроение) – из 30 пар полярных признаков, в каждой паре выбирается то утверждение, которое наиболее четко раскрывает состояние человека.

С помощью Пробы Руфье – были выявлены адаптационные возможности ССС в ответ на нагрузку. Она заключается в оценке физической работоспособности и в изучении функционального состояния ССС. Последовательность выполнения пробы заключается в следующем: 1) после 5-минутного отдыха подсчитывается частота сердечных сокращений (ЧСС) обследуемых в положении сидя за 15 секунд; 2) встав, испытуемые выполняют 30 приседаний за 45 секунд и после этого переходят в положение сидя; 3) затем подсчитывается ЧСС за 15 секунд сразу после нагрузки и в конце первой минуты отдыха.

Ортостатическая проба – применялась для изучения функционального состояния симпатического отдела вегетативной нервной системы. Она основана на том, что тонус симпатического отдела нервной системы и ЧСС увеличиваются при переходе из клиностатики в ортостатику. Поэтому разница в ЧСС при переходе из горизонтального положения в вертикальное позволяет оценить состояние симпатической иннервации сердца, тонус симпатического отдела нервной системы в целом.

Педагогический эксперимент – проводится с целью выявления эффективности специального комплекса лечебной физической культуры (ЛФК) по профилактике развития нейроциркуляторной дистонии. Это комплекс упражнений, который проводится в утренние часы (с 7.30 до 8.00) 3 раза в неделю по 20–25 минут в течение трех месяцев. Занятие состоит из двух частей- вводной (2-5 минут), основной (15-20 минут). В

вводной части занятия ЛФК используются упражнения в ходьбе по кругу с различным движением рук и ног. В основной части занятия используются специальные упражнения с предметами, упражнения на удержание равновесия, на сопротивление в парах. Занятия по предложенному комплексу проводятся в зале ЛФК учебного корпуса.

Ожидаемые результаты

Улучшение общего самочувствия, нормализацию ЧСС: уменьшение или увеличение, нормализацию АД. Улучшение показателей ФП.

Поскольку наш педагогический эксперимент рассчитан на три месяца и еще продолжается, то на данном этапе можно рассматривать и анализировать его промежуточные результаты и на основании этого спрогнозировать вероятность его удачного либо неудачного завершения.

*Предварительные результаты эксперимента:*

При сравнении полученных данных до начала педагогического эксперимента и через месяц занятий, выявлены достоверные различия по показателям функционального и психоэмоционального состояния, функционального состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем лиц ср. возраст  $20,5 \pm$  лет с нейроциркуляторной дистонией. В ходе педагогического эксперимента эффективность лечебной гимнастики оценивается на основании динамики данных психоэмоционального состояния.

а) В результате анализа данных было установлено, что у студентов с НЦД в обеих группах до начала эксперимента выявлено более неблагоприятное состояние по всем трем показателям теста «САН» (самочувствие, активность, настроение). Через месяц от начала эксперимента были выявлены улучшения по всем трем показателям примерно на (7%; 7%; 13%). Можно заключить, что занятия ЛФК положительно повлияли на психоэмоциональное состояние испытуемых.

б) В результате анализа полученных данных теста Руфье было установлено, что у студентов с НЦД до начала проведения эксперимента средний показатель ЧСС в состоянии покоя выше ( $87 \pm 4,0$  уд/мин.), нежели после месяца проведения эксперимента ( $77 \pm 3,5$  уд/мин.).

Показатели ЧСС после 20 приседаний до проведения занятий лечебной гимнастикой сравнительно выше ( $127 \pm 5,7$  уд/мин.) чем после месяца проведения эксперимента ( $123 \pm 5,5$  уд/мин.). Показатели ЧСС после отдыха до начала эксперимента оказались значительно выше ( $105 \pm 4,7$  уд/мин.), чем после месяца проведения эксперимента ( $95 \pm 4,3$  уд/мин.).

в) Проанализировав данные и показатели проб Руфье всех 50 участвующих в эксперименте студентов, произведя подсчеты ИП (индекса Руфье), равные до эксперимента –  $12,3 \pm 0,6$ , через месяц составили –  $9,5 \pm 0,4$ , что можно оценить, как (хорошо).

г) По данным Ортостатической пробы до начала эксперимента средние показатели ЧСС в исходном положении «лежа» были выше ( $89 \pm 4,0$  уд/мин.) нежели чем через месяц занятий ( $77 \pm 3,4$  уд/мин.). В исходном положении стоя были равны ( $105 \pm 4,7$  уд/мин.), а через месяц ( $90 \pm 4,0$  уд/мин.).

Показатели САД в исходном положении «лежа» составляли ( $85 \pm 3,8$ ), после месяца занятий лечебной гимнастикой они практически приблизилось к норме. Средние показатели САД в исходном положении «стоя» до начала эксперимента были равны ( $92 \pm 4,2$ ), а через месяц улучшились примерно на 10%.

Показатели ДАД в исходном положении «лежа» были ниже ( $59 \pm 2,6$ ), по сравнению с результатами после месяца занятий ( $63 \pm 3,0$ ). Показатели ДАД в исходном положении «стоя» до начала эксперимента составляли ( $63 \pm 2,8$ ). Показатели ДАД после перехода в вертикальное положение через месяц тренировок поднялись примерно на 10%.

Так же повысился уровень приспособляемости системы кровообращения при переходе из клиностатики в ортостатику, что подтверждается реакцией вегетативной нервной системы на

переход из горизонтального в вертикальное положение тела небольшим колебанием артериального давления и изменением пульса до 12 уд/мин.

На основании вышесказанного можно сделать предварительные заключения: сравнительный анализ показателей психоэмоционального состояния, функционального состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем испытуемых, страдающих нейроциркуляторной дистонией по гипотоническому типу, доказал эффективность проведения лечебной гимнастики у студентов с НЦД.

Основываясь на данных эксперимента можно сделать вывод, что во всех показателях в среднем в обеих группах через месяц занятий ЛФ были отмечены положительные изменения: (улучшение общего самочувствия, нормализация ЧСС: уменьшение или увеличение, нормализация АД; улучшение показателей ФП). Это позволило принять решение об коррекции комплекса ЛФК с целью увеличения нагрузки в последующие два месяца занятий. Благодаря чему комплекс ЛФК должен стать более эффективным, положительные сдвиги более выражены, показатели ССС максимально приблизятся к норме для данной возрастной группы. Во всех показателях в среднем ожидаются положительные изменения.

В целом педагогический эксперимент призван доказать, что выполнение упражнений лечебной гимнастики необходимо к рекомендации студентам с нейроциркуляторной дистонией по гипотоническому типу в утренние часы в режиме учебного дня.

#### Список литературы

1. Аникин В.В. Особенности нейроциркуляторной дистонии в подростковом возрасте / В.В. Аникин, А.А. Курочкин // Российский кардиологический журнал. – С.-П., 1999. – № 2. – С. 41–45.

2. Готовцев П.И. Лечебная физическая культура и массаж / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов – М.: Медицина., 1987. – С. 68–104.

3. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: учеб. пособие для студ. вузов / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова – М.: Владос., 2000. – 192 с.

4. Доскин В.А. Тест дифференцированной оценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Г. Шарай // Вопросы психологии., 1973. – № 6. – 175 с.

5. Мандриков В.Б. Методы оценки физического и функционального состояния студентов специального учебного отделения: учеб.-метод. пособие. / В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина. – Волгоград: ВолГМУ., 2012. – 48 с.

Козлова Виталина Сереевна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Лидия Ивановна Паталахина

### **КЛИНИКО – ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОТЕКАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

*Аннотация: Статья посвящена изучению протекания беременности и особенности развития плода внутриутробно. А также правильности диагностики беременности на разных сроках ее течения.*

*Ключевые слова: беременность, плод, диагностика.*

Беременность это важный шаг в жизни каждой женщины. Рождение человека было и всегда будет одним из самых удивительных и значимых событий нашей жизни. Большинство родителей предвкушает радость и счастье будущего, которое у них скоро настанет. Для того чтобы произвести на свет здорового малыша и вырастить человека, который оправдает надежды и чаяния родителей, и это потребует немало сил, умения и терпения.

Целью моей работы является рассказать о беременности и внутриутробном развитии будущего малыша в целом, какие

будут изменения происходить в организме женщины и плода на протяжении девяти месяцев.

Задачи моей работы:

– Объяснить, что такое беременность с научной и с физиологической точки зрения.

– Рассмотреть подробнее наиболее важные изменения в организме женщины во время беременности и их значение.

– Рассказать течение и развитие будущего малыша.

– Рассказать о правильности диагностики постановки беременности на разных сроках.

Беременность – это период от оплодотворения яйцеклетки сперматозоидом до рождения ребенка. Это очень сложный биологический процесс, который требует много ресурсов.

Природой так задумано что в организме женщины каждая яйцеклетка, которая созревает во время менструального цикла, может быть оплодотворена. Яйцеклетка соединяясь со сперматозоидом, перемещается по маточным трубам к полости матки и превращается в крошечный человеческий зародыш. Когда зародыш достигает матки, он встраивается в слизистую оболочку стенки матки, развивается в эмбрион который неуклонно растет.

Множество изменений происходит с организмом женщины во время беременности рассмотрим, основные из них. Первичные и самые главные изменения происходят на гормональном уровне речь идет, об увеличении прогестерона и эстрогена - гормонов, которые помогают подготовить матку к имплантации оплодотворенной яйцеклетки, тем самым идёт прирост уровня, ХГЧ который, удваивается каждые два дня впервые 10 недель беременности. В последующем иммунная система она становится более активной к подавлению угроз которые действуют на организм из вне .Также организм подготовил и сердечно - сосудистую систему которая вводит свои изменения в организм будущей мамы и во время беременности увеличивает количество крови что приводит к росту дыхательного объема.

Теперь я хочу обратить внимание на то, какие же изменения происходят со стороны будущего малыша на основных неделях беременности. На 5-8 недели эмбрион растет, в нем каждую минуту формируется почти миллион новых клеток. К концу восьмой недели будущий младенец вырастет до 1,5-2 см. В это время в его головном мозге начинают формироваться примитивные нервные пути. Во время ультразвукового обследования специалист сможет определить сердцебиение.

К 11-12 неделе сердце эмбриона уже имеет четыре камеры, сформированы многие внутренние органы. У будущего малыша различимы конечности и пальцы, носик и ноздри, глаза, мочки ушей. К 16 неделе мышечная и нервная система ребенка в достаточной степени развиваются, и уже к 21-24 недели начинается формирование рецепторов органов чувств, которая приходится на 21 неделю. В эту же неделю происходит быстрое развитие нервной системы и мозга. В 25-28 недели происходит завершение периода наиболее активного роста. В 28 недель хочется отметить что веки малыша закрыты неплотно, и это способствует развитию сетчатки. Малыш уже в эти недели начинает различать вкусы, слышать звуки. Нервная система и мозг находятся в стадии быстрого роста и развития. Затем у мамы наступает третий триместр (29-32 недели). Органы малыша в эти недели начинают созревать, он растет и накапливает жировые отложения. Малыш также начинает тренировать дыхательную мускулатуру, много двигается и даже икает иногда, т. е. совершает икательные движения. К 37-40 неделям в среднем к 40 неделе, будущий малыш уже полноценно двигается в утробе и использует ножки и ручки.

Теперь хочу обратить внимание на диагностику беременности на ранних сроках состоит из двух этапов. Первый этап это анализ крови на ХГЧ который является объективным и достоверным лабораторным методом диагностики беременности. В случае его прироста можно сказать наступила ли беременность у женщины. Во втором этапе самый надёжный и хороший источник

информации это УЗИ диагностика , которая может указать на наличие плодного яйца в матке будущей мамы.

В результатах исследовании авторов медицинских источников хочется отметить то, что слишком ранняя беременность чревата серьёзными осложнениями, истощением организма и травматичными родами. Всё потому, что юный организм ещё не полностью сформировался сам, и не готов к такой нагрузке. Самый идеальный возраст для первой беременности и родов считается от 18 до 25 лет , поскольку у женщины молодой и сильный организм, большой резерв яйцеклеток и пока ещё малый багаж хронических заболеваний. Конечно, тут тоже всё строго индивидуально. А , при беременности после 30 лет выше шанс осложнений при беременности и в целом, она может проходить не так легко, как в 20 лет. А уже после 35 лет фертильность организма падает, и забеременеть самостоятельно может быть сложнее. К тому же, на течение беременности уже оказывает влияние предыдущий образ жизни женщины, осложнять его могут и хронические заболевания. В целом после 35 - 40 лет беременность может преподнести сюрпризы, в виде таких осложнений, как гипертензия и сахарный диабет. К тому же, риск рождения ребёнка с генетическими патологиями возрастает. Большое влияние на то, как будет проходить беременность, имеет состояние здоровья и образ жизни женщины в этом возрасте – хронические заболевания, стрессы, вредные привычки, занятия спортом, лишний вес.

Вывод: Каждая женщина переживает беременность по-своему. Более того, одна и та же женщина по-разному переживает свои разные беременности. Многое тут связано с психическим состоянием матери, в частности с тем, как она относится к самой беременности и к рождению будущего ребёнка.

Изменения в жизни, ждущие женщину с рождением ребёнка, необычайно глубоки. Она перестанет принадлежать только себе, от нее будет теперь зависеть жизнь нового существа. Ответственность за ребёнка, его физическое и личностное развитие она ни на кого не сможет переложить. Беременность влечет за

собой решительные перемены во взаимоотношениях с другим и людьми, в профессиональной деятельности женщины. Происходят изменения и с ее телом, и с ее душой.

#### Список литературы

1. Айламаязан Э.К. Акушерство. / Э.К. Айламаязан – СПб., 2000. – 494 с.
2. Дворянский С.А. Преждевременные роды: Пролонгирование недоношенной беременности, осложненной преждевременным излитие / С.А. Дворянский, С.Н. Арасланова. – Москва: ИЛ, 2002. – 941 с.
3. Доброхотова Ю.Э. Тромботические состояния в акушерской практике / Ю.Э. Доброхотова. – М.: ГЭОТАР-Медиа., 2010. – 734 с.
4. Кузьмина-Крутецкая С.Р. Болезни сердца и беременность. Методические рекомендации / С.Р. Кузьмина-Крутецкая, М.А. Репина. – М.: Н-Л., 2010. – 389 с.
5. Кузьминых Т.У. Подготовка беременных к родам / Т.У. Кузьминых. – М.: Н-Л., 2007. – 155 с.

Пивнев Евгений Юрьевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Мария Юрьевна Сульженко

### **ОЦЕНКА ПРИМЕНЕНИЯ ЛФК ПРИ КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОТОПИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация. Статья посвящена изучению эффективности лечебной физкультуры у детей, имеющих нарушения свода стопы в виде плоскостопия.*

*Ключевые слова: ЛФК, плоскостопие, старший дошкольный возраст.*

Стопы являются опорой и фундаментом всего тела человека. От правильно сформированных стоп зависит и здоровье человека, и красивая осанка тела. Однако плоскостопие на сегодня является достаточно распространенной патологией. Выражается такая патология деформацией стопы, которая вызвана уменьшением высоты опорно-двигательного аппарата в сочетании с пронацией пятки, а также супинацией переднего отдела стоп.

Актуальность изучения развития причин плоскостопия и методов его устранения при помощи лечебной физкультуры выражается в том, что эта патология широко распространена в популяции. По исследованиям медиков практически 10-15% населения имеет неправильно сформированный свод стопы. Однако по исследованиям Г.А. Шорина установлено, что на сегодня уже в старшем школьном возрасте плоскостопие имеют больше половины детей, а именно – 67,3%. Это очень большой процент школьников с патологией, имеющей не только медицинское, но и социальное значение.

Цель данного исследования – оценить эффективность ЛФК, программы реабилитации плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.

По цели были выделены задачи:

1. Изучить показатели ИМТ у детей старшего дошкольного возраста с плоскостопием.

2. Оценить эффективность ЛФК в динамике через месяц.

При проведении исследования были использованы следующие методы:

антрометрические исследования: индекс массы тела (Кетле 2);

плантоконтурография с оценкой отпечатков стоп с помощью индекса Шритера (по Кашубе В.А.).

Исследование проводилось на практике в ГОУ ЛНР «Реабилитационное учреждение № 29» с середины сентября и до середины октября 2021 г. Для проведения эксперимента были выбраны 10 детей старшей группы детского сада: 5 мальчиков и 5

девочек. Все дети уже состояли на учете у травматолога-ортопеда с диагнозом плоскостопие, они составили экспериментальную группу (ЭГ).

Основной объем наблюдений проводился на занятиях. Ключевой частью реабилитации, которую выполняли дети дошкольного возраста – стала ЛФК, а так же ежедневная гигиеническая гимнастика, общая физическая культура, лечебный массаж стоп.

Масса тела – суммарный показатель состояния и состава тела. Она определяется взвешиванием на медицинских весах. Полученные данные сравнивались с нормами веса у детей в зависимости от возраста (антропометрические центильные таблицы), предложенными ВОЗ (таблица 1 и таблица 2).

Индекс массы тела (ИМТ) – соотношение веса человека к его росту, позволяющее судить о том, соответствует ли его вес нормальным показателям для данного роста.

Таблица 1

Нормы веса у девочек в зависимости от возраста (антропометрические центильные таблицы)

Возраст	Нормы веса у девочек						
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
5 лет	12.1	13.7	15.8	18.2	21.2	24.9	29.5
5.5 лет	12.9	14.6	16.6	19.1	22.2	26.2	31.3
6 лет	13.5	15.3	17.5	20.2	23.5	27.8	33.4
6.5 лет	14.1	16.0	18.3	21.5	24.9	29.6	35.4
7 лет	14.8	16.8	19.3	22.4	26.3	31.4	38.3
8 лет	16.3	18.6	21.4	25	29.7	32.9	41.5

Таблица 2

Нормы веса у мальчиков в зависимости от возраста (антропометрические центильные таблицы)

Возраст	Нормы веса у девочек						
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
5 лет	12.4	14.1	15.8	18.3	21.0	24.2	27.5
5.5 лет	13.3	15.0	17.0	19.4	22.2	25.5	29.3
6 лет	14.1	15.9	18.0	20.5	23.5	27.1	31.4
6.5 лет	14.9	16.8	19.0	21.7	24.9	28.8	33.4
7 лет	15.7	17.7	20.0	22.9	26.3	30.7	36.3
8 лет	17.3	19.6	22.4	25.4	29.7	34.7	41.5

Расчет ИМТ является самым простым способом оценить вес человека, и наиболее распространенным методом определения недостаточной, нормальной или избыточной массы тела, ожирения. ИМТ норма детей и подростков корректируется с учетом их возраста и пола при помощи разработанных ВОЗ таблиц.

Расчет ИМТ производится по формуле:  $[\text{вес (кг)} / \text{рост (см)} \times \text{рост (см)}] \times 10000$ .

Таблицы разработаны для определения нормы в разных возрастных категориях и используются ВОЗ (таблица 3).

Таблица 3

Нормы ИМТ у детей в зависимости от возраста (центильные таблицы Кетле 2)

Возраст	Нормы ИМТ у детей									
	Значительный дефицит массы		Незначительный дефицит массы		Норма		Избыточная масса		Ожирение	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5 лет	13.6	13.9	14.5	14.9	15	15.4	16.5	16.8	17.8	18.1
5.5 лет	13.8	14.2	14.7	15.3	15.3	15.9	16.8	17.2	18.0	18.6
6 лет	14.1	14.4	15.1	15.8	15.5	16.2	17.2	17.7	18.2	19.1

6.5 лет	14.3	14.6	15.5	16.1	15.8	16.8	17.6	18.1	18.5	19.6
7 лет	14.5	14.9	15.8	16.4	16	17.1	17.9	18.4	18.7	20.1
8 лет	15	15.3	16	16.9	16.4	17.6	18.1	18.8	19.1	20.5

Метод «Плантоконтурография» с оценкой отпечатков стоп с помощью индекса Штритера (по Кашубе В.А.) проводится с помощью следующего расчёта:

1. В начале на отпечатке чертят линию по выступающим точкам внутреннего изгиба стопы (АВ).

2. Линию делят на две части, отмечают точку В.

3. Из точки В проводят перпендикулярную линию к наружному краю стопы – ВД.

4. На линии ВД отмечают точку с пересечением с внутренним краем стопы, где ставят точку Г.

Состояние продольного свода стопы определяется по формуле:

$$I = \frac{ГД}{ВД} \times 100$$

Оценивается следующим образом:

1. отрезок ГД составляет 50 % от ВД – стопа нормальная;

2. соотношение 50-60 % – уплощенная;

3. более 60 % – плоскостопие.

При этом показатели ниже 50 % свидетельствуют о высоком своде стопы.

Для апробации данных программ реабилитации были проведены антропометрические исследования и плантоконтурография стоп (индекс Штритера) по В.А. Кашубе.

При исследовании ИМТ средние данные до эксперимента у мальчиков составили 15.062, что соответствует оценке «недостаточный вес» и после эксперимента 15,94, что так же соответствует оценке «недостаточный вес», но результат ближе к норме в данном возрасте. При этом процентное соотношение изменения веса составило 1,24%, и указывает на недостоверность данных  $p \geq 0,05$ .

Исследования ИМТ у девочек до эксперимента дало следующие результаты: средние данные составили 14,662, и после эксперимента 14,774, что соответствует норме в данном возрасте, но при этом процентное соотношение изменения ИМТ составило всего 2,17%, данные не достоверны  $p \geq 0,05$ .

С помощью метода Штритера, описанного у В.А. Кашубы, состояние стоп определяется расчетами по сделанным отпечаткам, описанным в методах исследования. После расчета можно определить состояние свода стопы.

Таблица 4

Результаты метода индекса Штритера у детей до и после эксперимента (n=10)

Показатель	Мальчики		Девочки		P
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	
Индекс Штритера	72,32%	68,5%	74,12%	70,4%	$\leq 0,05$

Оценивая индекс Штритера у мальчиков до начала эксперимента средний показатель составил 72,32%, что указывает на наличие плоскостопия у детей, и после эксперимента средний индекс составил 68,5%, в процентном соотношении увеличение индекса составило 5,2%, достоверность данных  $p \leq 0,05$ .

Тот же показатель у девочек до эксперимента: средний показатель составил 74,12%, что указывает на наличие плоскостопия, и после эксперимента средний индекс составил 70,4%, в процентном соотношении увеличение индекса составило 5,15%, достоверность данных  $p \leq 0,05$  (таблица 4).

При этом у детей изначальные показатели были разными, индивидуальные показатели индекса Штритера от 50% до 85%. То есть, от показателя нормы до плоскостопия II-III степени. Достоверность результатов эксперимента больше выражена изменением стоп детей с уже имеющимся заболеванием. При этом

отмечаем, что изменения минимальны, так как при плоскостопии процесс коррекции занимает более длительный период времени.

В заключение можем выделить:

Основным и самым важным средством, используемым для профилактики и коррекции плоскостопия, является лечебная физкультура (ЛФК), как общеразвивающая, так и специальная.

Для получения достоверных данных по антропометрическим исследованиям длительность экспериментальной работы должна быть увеличена, однако уже проведенное наблюдение (в течении месяца) даёт нам возможность утверждать о позитивных тенденциях в состоянии здоровья детей при использовании реабилитационных мероприятий.

Список литературы

1. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – М.: Издательство «Олимпийская литература», 2003. – 279 с.

2. Шорин Г.А. Пути совершенствования оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях / Г.А. Шорин, Т.Г. Мутовкина, Т.А. Тарасова // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Матер. научн.-метод. конф. – Челябинск: ЧГИФК., 1994. – С. 85–87.

3. Юмашев Г.С. Основы реабилитации / Г.С. Юмшев, К. Репкер. – М.: Медицина., 1973. – 137 с.

4. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М., 2003. – 320 с.

5. Яременко Д.А. Клиника, оперативное лечение и ортопедическое снабжение при поперечно-распластанной деформации стопы. / Д.А. Яременко, А.А. Корж, В.А. Тлока: Методические рекомендации. – Харьков., 1982. – 28 с.

Попова Анастасия Андреевна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Ирина Викторовна Клименко

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

*Аннотация. В статье исследуются особенности организации занятий физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, специальные медицинские группы, физические упражнения, студенты.*

За последние годы обострилась проблема с состоянием здоровья населения. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития [2, с. 48].

Стремительно увеличивается число функциональных нарушений. Более 80% старшеклассников имеют хронические болезни. Одним из основных заболеваний является нарушение опорно-двигательного аппарата: неправильная осанка, искривление позвоночника, плоскостопие, миопия [1, с. 29].

Занятия физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии. Однако для многих студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), физкультурно-спортивная деятельность не является насущной

потребностью, не вызывает устойчивого положительного отношения к ценностям физической культуры [3, с. 13].

Цель исследования: оценить уровень здоровья студентов специальной медицинской группы на основании результатов тестов определения общего уровня тренированности.

Для проведения данного исследования были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщающие литературные источники по изучаемой теме; определение уровня здоровья студентов методом анкетирования по В.П. Войтенко; применение кардио-респираторных проб Генче и Штанге.

Нами было исследовано 30 студентов 17-20 лет кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» в сентябре 2021 г. Среди них 10 студентов, которые на занятиях физической культурой были отнесены к специальной медицинской группе по различным нозологиям: заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и зрения.

Для определения самооценки состояния здоровья студентов мы использовали метод анкетирования по В.П. Войтенко. В результате проведенного анкетирования мы определили, что состояние здоровья большинства студентов удовлетворительно.

Для определения кислородного обеспечения организма, общего уровня тренированности, а также реакции сердечно-сосудистой системы мы использовали пробу Штанге и Генчи.

В результате исследования мы определили, что уровень тренированности студентов, отнесенных к специальной медицинской группе также приравнивается к удовлетворительному.

Таким образом в результате проведенного исследования мы установили:

- уровень тренированности студентов, отнесенных к специальной медицинской группе также приравнивается к удовлетворительному;

- при организации занятий физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе недостаточно внимания уделяется индивидуальному подходу к определенным нозологиям и подтверждает необходимость использования методики с учетом индивидуальных особенностей студентов.

#### Список литературы

1. Капилевич Л.В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами / Л.В. Капилевич, В.Л. Солтанова, К.В. Давлетьярова // Теория и практика физической культуры., 2008. – № 7. – С. 29–32.

2. Маринченко А.Л. Физическое воспитание в вузе и здоровье студентов / А.Л. Маринченко // Теория и практика физической культуры., 1978. – № 6. – С. 47–51.

3. Медведев В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В.А. Медведев, В.А. Коледа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка., 2000. – № 2. – С. 11–14.

Солнышкина Надежда Петровна

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:

кандидат медицинских наук, доцент

Лариса Алексеевна Гаврилова

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ**

*Аннотация. Условия учебной деятельности младших школьников требует длительного пребывания в положении сидя. Причем часто это положение происходит с опущенной головой, что рефлекторно влечет за собой расслабление мышц, удерживающих позвоночник в вертикальном*

*положении, и, в свою очередь, неблагоприятно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата, способствуя ухудшению состояния осанки ребенка. В связи с данным фактом, в настоящее время складывается ситуация, когда диагноз «нарушение осанки» имеет каждый второй ребенок. Исследование проводилось с целью совершенствования процесса физической реабилитации детей младшего школьного возраста с нарушением осанки.*

*Ключевые слова: Правильная осанка, здоровье, нарушения осанки, дети, младший школьный возраст, физическая реабилитация, средства физической культуры.*

Статические нарушения ОДА являются наиболее частой проблемой детей младшего школьного возраста. Количество таких пациентов неуклонно растет, в среднем три ребенка из пяти в возрасте от 7 до 10 лет имеют видимые нарушения ОДА, что, в свою очередь, приводит к увеличению патологии не только аппарата движения, но и основных органов и систем (сердечнососудистой, пищеварительной, дыхательной и др.) [4, с. 21].

Осанка определяет не только положение тела человека в пространстве, но и является показателем состояния здоровья. Хорошая осанка обеспечивает оптимальное равновесие в трехмерном пространстве при гравитационном взаимодействии с окружающей средой [5, с. 76].

Причины формирования статико-динамических нарушений у детей младшего школьного возраста – быстрый рост позвоночника при недостаточно развитом мышечном корсете, незрелость нейромышечной регуляции, гиподинамия. При этом формируется неоптимальный двигательный стереотип, при котором одни мышцы находятся в гипертонусе, а другие ослабевают, что способствует нестабильности вертикальной стойки, нарушению распределения плантарной нагрузки, функциональному укорочению одной из нижних конечностей, опущению сводов стоп [1, с. 26].

Более 80 % младших школьников имеют различные нарушения осанки, что оказывает неблагоприятное воздействие на

функции различных систем их организма. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что вопросу физической реабилитации нарушений осанки младших школьников посвящены работы ряда исследователей [2, с. 22, 3, с. 155]. Вместе с тем есть все основания полагать, что данная проблема разработана недостаточно.

Педагогический эксперимент проводился в 2021-2022 г.г. В нем приняли участие мальчики младшего школьного возраста контрольной – «КГ» (n=11) и экспериментальной групп – «ЭГ» (n=11).

Анализ медицинских карт детей младшего школьного возраста свидетельствует о высоком уровне нарушений осанки.

Установлено, что у детей младшего школьного возраста преобладает такой тип нарушений осанки, как круглая спина 36,4%. Далее полученные результаты ранжируются следующим образом: нормальная осанка – 24,3%; сутулость – 12,9 %; плоская спина – 7,3%; кругловогнутая – 7,0%; плосковогнутая – 6,2%; нарушения осанки во фронтальной плоскости – 5,9 %.

Выявлено, что наиболее часто встречающейся патологией опорно-двигательного аппарата у детей данной возрастной группы являются нарушения осанки в сагиттальной плоскости – круглая спина. С целью исследования показателей плечевого индекса детей младшего школьного возраста проведены антропометрические измерения. Установлено, что по показателям ширины плеч ( $t=0,28$ ;  $p > 0,05$ ), плечевой дуги ( $t=0,21$ ;  $p > 0,05$ ) и плечевого индекса на этапе констатирующего педагогического эксперимента испытуемые обеих групп достоверных различий не имели (см. табл. 1).

В таблице 2 приведены показатели силовой выносливости мышц спины, живота и боковых мышц туловища испытуемых исследуемых групп в начале эксперимента.

Таблица 1.

Значения антропометрических показателей детей контрольной и экспериментальной групп на этапе констатирующего педагогического эксперимента

Показатели	Группы	$\pm m$	t	p
Ширина плеча, см	КГ	27,83 $\pm$ 0,28	0,28	> 0,05
	ЭГ	27,72 $\pm$ 0,29		
Плечевая дуга, см	КГ	31,29 $\pm$ 0,31	0,21	> 0,05
	ЭГ	31,45 $\pm$ 0,32		
Плечевой индекс, %	КГ	88,49		
	ЭГ	88,12		

Таблица 2.

Значения показателей силовой выносливости мышц спины, живота и боковых мышц туловища испытуемых исследуемых групп на этапе констатирующего педагогического эксперимента

Показатели	Группы	$\bar{\pm} m$	t	p
Силовая выносливость мышц спины, с	КГ	58,21 $\pm$ 2,35	0,26	> 0,05
	ЭГ	57,63 $\pm$ 2,36		
Силовая выносливость мышц живота, с	КГ	56,64 $\pm$ 2,98	0,19	> 0,05
	ЭГ	55,83 $\pm$ 2,97		

Силовая выносливость боковых мышц туловища, с	КГ	56,49 ± 3,13	0,08	> 0,05
	ЭГ	5 6,12 ± 3,15		

Выявлено, что статистические показатели испытуемых обеих групп в начале эксперимента статистически не достоверны. Для решения третьей задачи исследования разработана программа физической реабилитации детей с нарушением осанки, предусматривающая три режима. Первый – щадящий, состоял из двух комплексов с применением ОРУ, специальных упражнений из различных исходных положений для укрепления мышечного корсета. На щадяще-тренирующем режиме выполнялись ОРУ для всех мышечных групп, упражнения для формирования мышечного корсета, дыхательные и упражнения для развития подвижности в суставах. Тренирующий режим включал упражнения на совершенствование правильной осанки, развития подвижности в суставах. Занятия проводились три раза в неделю и состояли из подготовительной, основной и заключительной частей. С целью проверки эффективности разработанной программы физической реабилитации детей проведены повторные измерения. Установлено, что после проведения педагогического эксперимента наблюдаются достоверные различия в средних величинах измерений, в частности, ширины плеч ( $t=2,22$ ;  $p < 0,05$ ) и плечевой дуги ( $t=2,11$ ;  $p < 0,05$ ). Установлено, что у испытуемых экспериментальной группы темпа прироста силовой выносливости мышечных групп за время эксперимента выше, чем в контрольной (рис. 1).

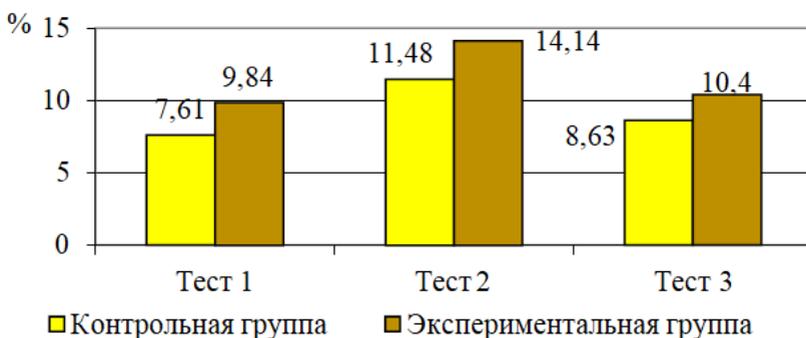


Рис. 1. Темпы прироста силовой выносливости мышц спины, живота и боковых мышц туловища испытуемых контрольной и экспериментальной группы за время эксперимента (%).

Условные обозначения: 1 – силовая выносливость мышц спины; 2 – силовая выносливость мышц живота; 3 – силовая выносливость боковых мышц.

Таким образом, эффективность применения программы физической реабилитации детей младшего школьного возраста экспериментальной группы обеспечена: положительной достоверной динамикой показателей ширины плеч ( $t=2,22$ ;  $p < 0,05$ ), плечевой дуги ( $t=2,11$ ;  $p < 0,05$ ) и плечевого индекса; повышением показателей силовой выносливости мышц спины на 6,74 с, живота – 8,66 и боковых мышц туловища – 6,21 с, соответственно. Данные факты свидетельствуют об улучшении функционального состояния мышечного корсета, нормализации осанки детей младшего школьного возраста.

#### Список литературы

1. Банникова Т. Корригирующая гимнастика: особенности физического воспитания школьников с нарушениями осанки и деформацией позвоночника / Т. Банникова // Спорт в школе., 2018. – №1. – С.26–34.

2. Китайкина Н.А. Методика коррекции нарушений осанки у младших школьников средствами лечебной физической культуры / Н. А. Китайкина, Н.Н. Сетяева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка., 2020. – № 2. – С. 22–25.

3. Марченко О.К. Основы физической реабилитации: учеб. для студентов вузов / О.К. Марченко. – К.: Олимп. лит., 2012. – 528 с.

4. Пенькова И.В Профилактика нарушений осанки у детей младшего школьного возраста / И.В. Пенькова. – Омск: СибГУФК, 2020. – 48 с.

5. Филак Я. Средства физической реабилитации детей младшего школьного возраста с кифотическим нарушением осанки / Я. Филак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві., 2016. – № 2(34). – С. 76-81.

Старкова Оксана Николаевна

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель:

кандидат медицинских наук, доцент

Лидия Ивановна Паталахина

## **ФАКТОРЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

*В данной статье раскрываются основные факторы развития избыточного веса у женщин среднего возраста. Одной из основных проблем современного общества является сохранение и поддержание физического здоровья женщин на должном уровне.*

*Ключевые слова: физическая реабилитация, пищевое поведение, ожирение.*

В современном мире избыточная масса тела и ожирение стали одной из важнейших проблем для жителей большинства стран. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) в 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет

имели избыточный вес. Из них свыше 650 миллионов страдали ожирением. В 2016 году около 13% взрослого населения планеты (11% мужчин и 15% женщин) страдали ожирением. С 1975 по 2016 год число людей, страдающих ожирением, во всем мире выросло более чем втрое.

Ожирение является серьезным заболеванием, нуждающимся в специальном лечении, оно значительно влияет на все органы и системы человека, являясь фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, дыхательной недостаточности, заболевания желудочно-кишечного тракта. Возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат, развивается сахарный диабет 2 типа.

Актуальность проблемы ожирения заключается в том, что количество лиц, имеющих избыточный вес, прогрессивно увеличивается. Этот рост составляет 10% от их прежнего количества за каждые 10 лет. Согласно современному определению, ожирение – это хроническое, многофакторное заболевание, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, которое осложняется нарушением различных органов и систем. Кроме того, ухудшается качество жизни и уменьшается продолжительность жизни (смертность от различных заболеваний у лиц, страдающих ожирением, в 1,5-3 раза выше).

В современной концепции накопления избыточного веса, в рамках так называемой биопсихосоциальной модели, в диссертационной работе М.А. Гаврилова выделено три группы причин, приводящих к ожирению:

1. Физиология организма, или биологические причины: малоподвижный образ жизни, наследственная предрасположенность, состояние энергетического обмена.

2. Психологические причины, которые характеризуются двумя моментами. Во-первых, это психологическая зависимость от пищи, когда еда используется для коррекции настроения, подобно алкоголю или никотину. Во-вторых, это так называемая гиперфагическая реакция на стресс, когда пища используется во

время или после стресса. В этом случае переедание – это стремление заслониться от реальности.

3. Третья группа причин избыточного веса – это социум (использование пищи и, вследствие этого, переедание для улучшения общения с близкими, друзьями, коллегами).

По И.Г. Малкиной-Пых, лишний вес возникает в результате влияния множества различных психологических факторов, среди которых чаще встречаются следующие:

1. Подавленность при утрате объекта любви.

2. Общая тревожность, страх перед одиночеством и чувство пустоты и безысходности могут стать поводом к импульсивному перееданию.

3. Ситуации, требующие особых усилий и повышенного напряжения, пробуждают у многих людей повышенные оральные потребности, которые приводят к усиленному потреблению пищи.

Несмотря на тысячи исследований, проводимых ежегодно для определения причин ожирения, неоспоримым патогенетическим механизмом развития ожирения является дисбаланс между входящей и исходящей энергией. Наиболее распространенным типом ожирения, который связан с чрезмерным потреблением калорий при отсутствии физической активности и наследственной предрасположенности, является простое (конституционально-экзогенное, идиопатическое) ожирение, на которое приходится до 98-99% всех случаев. Основными поведенческими чертами, обеспечивающими этот процесс, являются недостаточная физическая активность и дефицит естественных стимулирующих воздействий, как социальных (социальная и семейная активность, удовлетворенность, умственное и физическое развитие), так и физических (мышечная активность, закаливание, спорт), что является регрессом и заставляет прибегать к худшему виду удовлетворения – пищевому наслаждению.

Психофизиологической основой избыточного потребления пищи является возможность отделения эмоции от того реального события, компонентом которого она является.

Пищевое наслаждение возникло в эволюции как субъективное ощущение удовлетворения при принятии пищи. Возможность отделения эмоции пищевого наслаждения от реальной потребности в пище (насыщение голодного организма) привела к тому, что эмоция стала существовать сама по себе, иными словами, вне ее физиологической основы, и стимулироваться даже тогда, когда потребности в ней нет. В современных исследованиях лишний вес рассматривается как результат нарушений пищевого поведения. Под пищевым поведением В.Д. Менделевич понимает «...ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа».

Избыточный вес, изменения гормонального фона, вызванные разным характером причин, социальным и диетическим поведением человека и другими факторами, создают предпосылки для развития метаболического синдрома, который влияет на уровень физического здоровья и качество жизни.

#### Список литературы

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни [Текст] / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – Москва: ФиС, 2010. – 133с.
2. Гаврилов М.А. Взаимосвязь психологических и физиологических особенностей при нормализации массы тела у женщин, имеющих избыточный вес. автореф.т дисс. канд. псих. наук [Текст] / М.А. Гаврилов. – Москва, 2006. – 34с.
3. Малкина-Пых И.Г. Лишний вес. Освободиться и забыть навсегда / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2007. – 252 с.
4. Менделевич В.Д. Психология зависимой личности / В.Д. Менделевич. – Казань, Йошкар-Ола: Марев, 2002. – 240 с.

5. Сайкина Е.Г. Фитнесс как значимое социокультурное явление в современной физической культуре и жизни общества [Текст] / Е.Г. Сайкина, Ю.В.Смирнова // Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России: Сб. материалов Междунар. научно-прак. конф., посвящённой 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета ФК. Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.– С. 41-47.

Цуркан Екатерина Александровна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Ирина Викторовна Клименко

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МИОПИИ СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация. В данной статье раскрывается сущность понятия миопии средней степени и её особенности проявления у детей младшего школьного возраста.*

*Ключевые слова: миопия, младший школьный возраст, адаптивная физическая культура.*

Введение. Проблема состояния здоровья детей – одна из актуальных. По данным А.О. Баринова (2020), статистические результаты исследований свидетельствуют, что здоровье детей ухудшается с каждым годом. Это связано с большой умственной и физической нагрузкой, с уменьшением здорового образа жизни. По данным Минздрава России (2018), отклонения в состоянии здоровья имеются у каждого четвёртого школьника, а общая заболеваемость детей в возрасте до 17 лет за последние 5 лет выросла на 10%. По мнению С.С. Беленикин (2020), «к 2030 году доля здоровых школьников может сократиться до 20-25% от общего числа детей» [1; 2].

Миопия или близорукость является важной проблемой здравоохранения во многих развитых странах и развивающихся странах. Миопия – это дефект зрения, при котором человек близко видит хорошо, а далеко – нет. Для решения этой проблемы обычно обращаются к офтальмологу, который в 95% случаев назначает линзы или очки. Этот дефект выражается в том, что из-за преломления изображение фокусируется не в сетчатке глаза, а перед ней. Это приводит к удлинению передней-задней оси глаза [1, с. 25].

Особый интерес представляет применение методов и средств адаптивной физической культуры, которая может быть применена для профилактики или замедления прогрессирования миопии, поскольку они могут быть реализованы на уровне населения и не включать медикаментозные и хирургические вмешательства [2, с. 12].

Е.В. Горохова; И.М. Ляхов и соав. считают, что ранняя диагностика миопии особенно актуальна для детей младшего школьного возраста. Очевидно, что чем раньше выявляется заболевание, тем эффективнее реабилитация детей с миопией [3; 5].

Целью работы является особенности проявления миопии средней степени у школьников младшего возраста.

Зрение – самый мощный источник информации о внешнем мире. За последние десятилетия в России значительно увеличилась распространённость миопии у детей школьного возраста. До 80% учеников младших классов страдают миопией, из которых 20% имеют миопию средней степени. Продольные данные показывают, что частота миопии составляет около 10–20% в год среди детей младшего школьного возраста. Если начало миопии можно отсрочить, то распространённость миопии средней степени у детей школьного возраста, вероятно может перерасти в миопию высокой степени [1, с.23].

В возрасте 7-14 лет болезни глаза и его придаточного аппарата становятся более распространёнными и занимают третье место. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ухудшение

условий жизни и снижение стабильности в обществе обуславливают рост стрессовых состояний в подростковой популяции больше, чем в других, приводит к росту заболеваемости в этой возрастной группе [1, с. 27].

Кроме того, Е.В. Горохова установила, что стремление к быстрому взрослению часто сопровождается усвоением вредных привычек, отрицательно влияющих на здоровье [4, с. 17].

Близорукость, или миопия имеет сильную клиническую рефракцию. Фокусировка изображения происходит впереди сетчатки. обусловлено либо чрезмерной преломляющей силой оптической системы глаза, или удлинением переднезадней оси глазного яблока. Миопией страдают лица разных возрастов [4, с. 19].

Миопия средней степени – от 3,25 D до 6,0 D. Среднестатистический вида имеет расстояние от роговицы до центральной части сетчатки 23,5 миллиметров. При близорукости глаз увеличивается от 1 до 7 миллиметров. Отклонение длины от нормы на 1 миллиметр зрение ухудшается на 3 диоптрии. Зрение вблизи остаётся хорошим, но вдаль человек видит только размытые очертания предметов [1, с. 15].

К основным причинам развития миопии относят: склонность к спазматическим состояниям; несоответствие между зрительной нагрузкой и аккомодационной возможностями глаза; наследственность; долгосрочная зрительную работу на близком расстоянии при ослабленной аккомодации ослабление склеры, которое может возникнуть в результате серьёзных заболеваний [2, с. 22].

Симптомы миопии характеризуется: снижение чёткости зрения на расстоянии; на близком расстоянии зрение нормальное; снижение остроты зрения в сумерках; увеличением размера глаза в длину на 2 мм и более [2, с. 24].

Наиболее частыми жалобами детей с миопией является боль в глазах или распространение её в другие области, слезоточивость, или появление ощущения «пылинки» в глазу, светобоязнь,

нарушение остроты зрения. Дети начинают хуже видеть вдаль, плохо различают буквы и цифры, которые написаны на школьной доске, пытаются пересест поближе к телевизору [1, с. 28].

При чтении дети приближают книгу к глазам, сильно склоняют голову во время написания, прищуривают глаза при попытке рассмотреть предметы на расстоянии – это первые признаки развития миопии. Миопия может быть опасной как прибор напряжённости в области лба, шеи, челюсти, плечах, руках, верхней и нижней части спины [1, с. 19].

Кроме того, при миопии нарушается также зрение в сумерках: в вечернее время детей с миопией сложнее передвигаться и ориентироваться на улице. В целом оценивается: состояние зрительных функций; выраженности болевого синдрома; зрение в даль и вблизи; периферическое зрение; цветовое зрение; участие в общественной жизни; психическое здоровье в связи с изменением зрения; ожидании изменения в состоянии зрительных функций; ограничения в привычной деятельности и степень зависимости от окружающих; когнитивные дисфункции [1, с. 15].

Постоянно высокое эмоциональное напряжение, чувство дискомфорта могут в отдельных случаях вызвать эмоциональные расстройства, нарушения баланса процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. И.М. Ляхов отмечает, что среди детей с миопией средней степени можно встретить обладающих замечательными волевыми качествами, и наряду с этим наблюдаются такие дефекты воли, как импульсивность поведения, внушаемость, упрямство, негативизм [5, с. 3].

Рассматривая специфические особенности памяти детей с миопией средней степени, С.С. Беленикин отмечает, что дефекты зрительного анализатора, нарушая соотношение основных процессов возбуждения и торможения, отрицательно влияют на скорость запоминания [2, с. 13].

По мнению А.О. Баринаева этот вид оказывается незаменимым в тех случаях, когда решение мыслительной задачи должно протекать одновременно с практической деятельностью. У

отдельных учащихся может преобладать тот или иной тип мышления [1, с. 7].

Уровень физического развития и физической подготовленности детей младшего возраста с миопией средней степени значительно отстаёт от сверстников с хорошим зрением: в масса тела (от 3 до 5%); длина тела (от 5 до 13 см); в показателях окружность грудной клетки до 4,7 см [5, с. 3].

Заметное отставание от нормы отмечается и в развитии жизненная ёмкость лёгких. Исследования А.О. Барина (2020), И.М. Ляхов, И.В. Шаповалова (2020), показывают, что у детей 10-12 лет с миопией жизненная ёмкость лёгких = 1600 куб. см, а у сверстников с хорошим зрением – 1800 куб. см [1; 5].

Исследование И.М. Ляхов и И.В. Шаповалова прыгучести (прыжок в высоту с места) у школьников с миопией средней степени выявило отставание от сверстников с хорошим зрением на 6,9 см. Результаты прыжков в длину с места у мальчиков ниже результатов, сверстников с хорошим зрением на 16-24%. По данным Е.В. Горохова, мальчики младшего школьного возраста с миопией средней степени проходят в день 4,1 км, а дети с хорошим зрением 10,3 км; в среднем школьном возрасте дети с миопией средней степени – 6,8 км, а зрячие – 14,7 км [4; 5].

Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением зрения. По данным Е.В. Горохова, С.С. Беленикин, А.О. Барина, у школьников с миопией проблемы с координацией встречается от 30 до 53,8%, мышечная слабость – 12 % [1; 2; 4].

По данным исследования Е.В. Горохова, в возрасте 6-10 лет наблюдается усиленный рост ребёнка. Младший школьный возраст (6-10 лет) характеризуется некоторым замедлением длина тела (2-4 см в год) и усилением общего развития организма; масса тела увеличивается на 2-4 кг в год, окружность кружной клетки на 2-4 см [3, с. 4].

И.М. Ляхов, И.В. Шаповалова отмечают, что при патологии зрения затрудняется образование временных нервных связей

между мозговыми центрами зрительного и других анализаторов [5, с. 5].

Таким образом мы обнаружили, что 45% детей младшего школьного возраста страдают средней степени миопией, а так же пониженной окружностью грудной клетки и жизненной ёмкостью лёгких на 2%. Повышение распространения миопии у детей младшего школьного возраста на фоне увеличения факторов риска, связанных с увеличением зрительной нагрузки во время школьного обучения, требует разработки новых подходов к проведения адаптивной физической культуры.

#### Список литературы

1. Баринава А.О. Использование методов физической терапии при миопии / А.О. Баринава, И.В. Таран, О.М. Гасюк. – Херсон. – 2020. – С. 15–29.

2. Беленикин С.С. Аллельный вариант врождённой миопии Салиха / С.С. Беленикин, С.С. Жилина, А.А. Баринов и др. // Рос. вестн. перинатологии и педиатрии. – Москва., 2020. – № 3. – С. 89–93.

3. Горохова Е.В. Оценка эффективности методики коррекции физического состояния детей младшего школьного возраста с миопией слабой степени / Е.В. Горохова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. п. Малаховка, 2020. – № 10. – С. 45–49.

4. Горохова Е.В. Анализ влияния занятий АФК на динамику физической подготовленности младших школьников с миопией слабой степени / Е.В. Горохова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. п. Малаховка, 2020. – № 1 – С. 75–78.

5. Ляхов И.М. Корректирующая гимнастика при близорукости. / И.М. Ляхов, И.В. Шаповалова – Запорожье, 2019. – С. 5–13.

Шилов Вадим Алексеевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Ирина Викторовна Клименко

## **КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЮВЕНИЛЬНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА И ПРИМЕНЕНИЕ МАССАЖА**

*Аннотация. Статья посвящена изучению возникновения причин остеохондроза у подростков и методов лечения ювенильного остеохондроза позвоночника.*

*Ключевые слова: ювенильный остеохондроз, дегенеративно-дистрофическое поражение соединительнотканых структур, массаж.*

По сложившейся за последние десятилетия традиции взгляды медиков формируются в русле преимущественного использования лекарственных средств. Между тем во врачебном арсенале имеется средство с не менее мощным потенциалом – лечебные физические факторы. Физические факторы являются для организма адекватными внешними раздражителями и с давних пор применяются как самые эффективные средства лечения и предупреждения болезней, закаливания организма.

Термин реабилитация происходит от латинского слова *rehabilis* – «восстановление способности». Реабилитация – это восстановление функционального состояния организма и трудоспособности, которые нарушены болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами. Цель реабилитации – эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов к бытовым и трудовым процессам, улучшение качества жизни, восстановление личностных свойств человека [4].

Остеохондроз – дегенеративно-дистрофическое поражение соединительнотканых структур, обеспечивающих движение между позвонками. Это заболевание позвоночника, сопровождающееся постепенным и неуклонным разрушением межпозвонковых структур, что приводит к уменьшению суставной

щели между позвонками, разрастанию костной ткани в виде выростов (остеофитов), к стойкому болевому синдрому, длительному спазму мышц и нарушению функции позвоночника [3].

Клиническая картина у пациентов с остеохондрозом во многом определяется наличием у них нейроваскулярных нарушений, механизм возникновения которых следующий: результат одновременного механического воздействия грыжи диска на корешки и сопровождающие их сосуды, либо формирование рефлекторных мышечно-тонических реакций в ответ на ишемию мышц с последующим ущемлением сосудов и нервов, расположенных вблизи спазмированных мышц.

Спазмированная мышца становится источником дополнительной болевой импульсации в клетки задних рогов спинного мозга, замыкается порочный круг: боль – спазм – боль [1; 2].

Дегенеративно-дистрофическое изменение тканей позвоночника с поражением суставных хрящей в последние годы значительно «помолодело». Сегодня врачи часто ставят диагноз «остеохондроз» детям и подросткам.

Ювенильный остеохондроз (подростковый) — это заболевание, в основе которого лежат дегенеративно-дистрофические изменения межпозвонковых дисков в подростковом возрасте. Эти изменения обусловлены быстрым ростом подростков, возможными нарушениями процесса формирования скелета, а также неадекватными физическими нагрузками на растущий позвоночник и длительное положение позвоночника в одной позе [5].

Диагностировать заболевание у детей и молодежи обычно сложнее, чем у взрослого. У детей и подростков остеохондроз в зависимости от локализации проявляется рядом признаков: шейный отдел: головокружение, головная боль, кратковременные потери сознания, ребенок мало двигается, быстро устает; грудной: маленький пациент жалуется на боль в груди, у него учащенное

сердцебиение, отдышка и боли колющего характера в области сердца и легких; поясничный отдел: резкая внезапно возникающая боль внизу спины при смене положения тела либо постоянная ноющая, тянущая боль, отдающая в ногу. Причина болевого синдрома при остеохондрозе – ущемление и раздражение нервных корешков, мышечный спазм, отек пораженной области позвоночника. Прогрессирующее течение заболевания может вызывать деформацию костей и искривление позвоночника. А также смещение позвонков и возникновение межпозвоночных грыж.

Диагностикой заболевания занимаются такие врачи, как ортопед, невропатолог, нейрохирург. В зависимости от характера жалоб ребенок проходит обследование: лабораторные анализы, УЗИ, МРТ, рентгенографию, кардиографию [5; 7]. Ювенильный остеохондроз протекает несколько иначе, чем остеохондроз у взрослых людей. Основными жалобами при шейном остеохондрозе у детей являются частые головокружения, периодическая головная боль, сопровождающаяся тошнотой и рвотой, быстрая утомляемость от умственных и физических нагрузок, спонтанные обмороки, т.е. в клинической картине преобладают именно сосудистые нарушения, связанные с нарушением кровообращения в системе позвоночных артерий. Изменения в шейном и поясничном отделах позвоночника, как правило, не сопровождаются острым болевым синдромом. Дети жалуются на ноющую, слабо выраженную боль в области шеи или поясницы. Важным отличительным признаком является также тот факт, что у детей вследствие остеохондроза практически никогда не наблюдаются чувствительные и двигательные расстройства и нарушения функции органов малого таза. Диагностика шейного ювенильного остеохондроза затрудняется тем, что первоначально у детей развиваются сосудистые расстройства, и только спустя некоторое время к ним присоединяется боль в шейном отделе позвоночника [5]. Для остеохондроза грудного отдела позвоночника характерны периодические боли в грудной клетке, в

левом боку, в верхних отделах живота, которые могут симулировать заболевания внутренних органов. У таких детей гастроэнтерологи и педиатры ошибочно диагностируют гастрит, панкреатит, дискинезию желчно-выделительных путей.

А вот поясничный ювенильный остеохондроз имеет схожую клиническую картину с заболеванием взрослых людей. Но все равно существуют некоторые особенности протекания, затрудняющие диагностику. Для болевых синдромов, возникающих на фоне остеохондроза, характерна смазанная клиническая картина и нечеткость симптоматики, что приводит к затруднениям в дифференциальной диагностике и к постановке неправильного диагноза.

При остеохондрозе применяются классические приемы массажа, направленные на расслабление, растягивание спазмированных мышц шеи, спины, конечностей, широко применяется точечный массаж биологически активных точек спины, мануальная терапия [5].

При шейном остеохондрозе также проводят расслабляющий точечный и классический массаж лестничных мышц, мышц верхней конечности, надплечья. При грудном остеохондрозе особое внимание уделяют расслаблению паравертебральных, межреберных и ромбовидных мышц. При поясничном остеохондрозе наиболее тщательно проводят расслабляющий массаж мышц поясницы, ягодичной области, грушевидной мышцы, задней группы мышц бедра.

Необходимо помнить, что лечение ювенильного остеохондроза – это длительный процесс, так как сроки восстановления хрящевой ткани (межпозвоночных дисков) зависят от скорости биологических и физиологических процессов в организме. Остановить процесс остеохондроза и восстановить поврежденные диски реально с помощью массажа. При рано начатом лечении удается приостановить развитие заболевания и образование деформаций позвоночника и конечностей, широко применяется точечный массаж биологически активных точек

спины, мануальная терапия [6]. При шейном остеохондрозе также проводят расслабляющий точечный и классический массаж лестничных мышц, мышц верхней конечности, надплечья. При грудном остеохондрозе особое внимание уделяют расслаблению паравертебральных, межреберных и ромбовидных мышц. При поясничном остеохондрозе наиболее тщательно проводят расслабляющий массаж мышц поясницы, ягодичной области, грушевидной мышцы, задней группы мышц бедра.

#### Список литературы

1. Олейников А.А., Шумахер Г.И., Восканян Л.Р., Баженов В.Н. Состояние психологического статуса у больных с поясничными радикулопатиями в стадии ремиссии // Современные проблемы восстановительной медицины и курортологии: Материалы III юбилейной научно-практической конференции. – Барнаул, 2005. – С. 159–160.

2. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация остеохондроза шейного отдела позвоночника / Т.Д. Полякова [и др.] // Современные проблемы физической реабилитации: сб. науч. ст. / под ред. Т.Д. Поляковой, М.Д. Панковой. – Мн, 2002. – С. 9 – 13.

3. Шумахер Г.И. Лечение больных с корешковыми синдромами поясничного остеохондроза в условиях санатория «Барнаульский» // Курортология и физиотерапия Сибири в концепции развития здравоохранения и медицинской науки Российской Федерации: Материалы научной конференции. – Томск., 2002. – С. 109–110.

4. Богачева Л.А., Ушаков Г.Н., Вахлаков А.Н. Амбулаторное лечение болей в спине. Сообщение I и II // Неврологический журнал., 2018. – № 3. – 39 с.

5. Брегг П.С. Программа по оздоровлению позвоночника / Пер. с англ. – М.: Медицина, 2012. – 112 с.

6. Мурза В.П. Физическая реабилитация: [учеб. пособие] / В.П. Мурза, В.М. Мухин. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 488 с.

7. Реабилитация в травматологии / В.А. Елифанов, А. В. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 336 с.

Языкова Юлия Александровна  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Мария Юрьевна Сульженко

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИКИ БОБАТ У ПОСТИНСУЛЬТНЫХ БОЛЬНЫХ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы и возможности реабилитации людей, перенесших инсульт.*

*Ключевые слова: реабилитация, Бобат-техника, инсульт, постинсультная реабилитация.*

Сосудистые заболевания головного мозга продолжают оставаться важнейшей медико-социальной проблемой современного общества, что обусловлено их высокой процентной долей в структуре заболеваемости и смертности населения, значительными показателями временных трудовых потерь и первичной инвалидности.

В России среди пациентов, перенесших инсульт, к трудовой деятельности возвращаются лишь 10 % пациентов, 85 % требуют постоянной медико-социальной поддержки, а 25% больных остаются до конца жизни глубокими инвалидами.

Инвалидизация после перенесенного инсульта составляет 3,2 % случаев на 10 тысяч населения, занимая первое место среди всех причин первичной инвалидности (Е.И. Гусев, 1998). Инвалидизация больных обусловлена, прежде всего, тяжестью нарушения двигательной функции, а также психологической и социальной дезадаптацией.

В связи с этим, проблемой особой важности является повышение эффективности и совершенствование системы физической реабилитации данной категории больных.

Таким образом, представляется целесообразным создание новых подходов (методик) физической реабилитации на основе современных знаний о клинической структуре заболевания, особенностях становления двигательного навыка, а также знании особенностей психологического состояния больных, что может способствовать более эффективному восстановлению нарушенных функций.

Целью исследования мы выделяем – ознакомление с возможностью добавления к стандартной реабилитационной программе техники Бобат в ведении постинсультных больных.

Физическую реабилитацию после инсульта важно начинать после стабилизации состояния. На первые шесть месяцев приходится пик неврологического восстановления, когда больше шансов вернуть утраченные функции.

Ранняя реабилитация снижает риски тяжёлых осложнений и риски повторного инсульта, а также позволяет быстрее вернуться к повседневной жизни.

У больных с последствиями инсульта можно выделить три основных вида нарушений:

- двигательные (парезы, атаксия), когнитивные, речевые, эмоционально-волевые, зрительные, чувствительные;

- нарушения ходьбы, самообслуживание, включает способность самостоятельно одеваться, принимать пищу, соблюдать личную гигиену, пользоваться ванной и туалетом;

- нарушение социального функционирования, которое выражается в ограничении осуществления той социальной роли, которая до болезни была нормой для больного (в соответствии с его возрастом, полом, образованием, социальным положением, профессией, культурным уровнем) и включает ограничение социальной роли в семье и обществе, ограничение социальных контактов, ограничение или невозможность трудиться.

Выделяют 3 уровня восстановления:

Истинное восстановление – когда нарушенные функции возвращаются к исходному состоянию. Это возможно лишь тогда,

когда нет полной гибели нервных клеток, а патологический очаг состоит из инактивированных элементов.

Компенсация – это функциональная перестройки, вовлечение в функциональную систему новых структур.

Реадаптация – это использование различных приспособлений в виде тростей, ходунков, протезов.

В основе реабилитации лежит нейропластичность – свойство мозга изменять свою функциональную и структурную реорганизацию, способность различных его структур вовлекаться в разные формы деятельности.

В первые недели после инсульта больному надо придать правильное положение и начать занятия лечебной гимнастикой. Физические упражнения будут стимулировать способность нервных клеток брать на себя функции погибших, компенсировать их бездействию. Назначаются лекарства активизирующие нарушенную передачу импульсов с одних нервных клеток на другие.

В физических тренировках главное условие – это наращивать нагрузки постепенно. В первые две недели следует делать общеукрепляющие и дыхательные упражнения. При отсутствии противопоказаний рекомендуется делать легкий массаж и электростимуляцию мышц специальными аппаратами.

При раннем начале реабилитационной терапии у пациента повышается способность к самообслуживанию и активизируется функционирование пораженных конечностей. После выписки из стационара реабилитация продолжается под наблюдением невролога.

Для восстановления чувствительности рекомендуются следующие процедуры: массаж, грязевые и радоновые ванны, иглорефлексотерапия.

Для повышения двигательной активности применяются утренняя гимнастика, ЛФК, прогулки на свежем воздухе, индивидуальные физические занятия. При наличии нарушения речи проводятся занятия с логопедом.

По результатам обследования создается индивидуальный режим двигательной активности пациента. На индивидуальной консультации врачом ЛФК будет разрабатываться комплекс лечебной физкультуры. Он может включать в себя ходьбу, индивидуальные тренировки, лечебную гимнастику, плавание, игровые виды спорта.

На ряду с основными методами реабилитации проводят Бобат-терапию. Эта концепция может быть одним из подходов к лечению неврологических больных. Данный подход может применяться к лицам любого возраста и любой степени ограничения физической и функциональной активности.

Нервная и нервно-мышечная система способны адаптироваться и изменять свою структурную организацию в ответ на внутреннюю и внешнюю информацию. Управление такой информацией может напрямую повлиять на изменение в структурной организации нервной системы, облегчение пре- и постсинаптического торможения.

Кортикальные связи нейронов укрепляются и модифицируются по мере приобретения опыта; это означает, что при одновременном возбуждении нейронов связи между ними укрепляются, отчего стимулируется моторное научение. Между молекулярной формой нейрона и функциональной активностью существует прямая связь.

Концепция нейропластичности предоставляет доказательства того, что в ответ на повреждения мозга происходит перестройка и адаптация, направленная на восстановление его функции.

Бобат-концепция исследует потенциальную возможность кортикальной перестройки через селективный афферентный вход в целях оптимизации внутреннего представительства и влияния на моторный контроль. Ориентир на достижение конкретной цели зависит от поставленной задачи. Направленность на максимальное повышение эффективности движения в рамках возможностей пациента, а не на восстановления до уровня

нормального является приоритетной. Выполнение этих задач оцениваются самим пациентом и в контакте с инструктором.

По окончании острого периода инсульта (через 21 день) наступает ранний восстановительный период (первые 6 мес. с момента инсульта), основными задачами которого являются: дальнейшее развитие активных движений, преодоление синкинезий, снижение спастичности, совершенствование ходьбы, тренировка устойчивости вертикальной позы.

В этом периоде используют кинезотерапию, направленную на активизацию движений в паретичных конечностях. Для подавления синкинезий, помимо их сознательного подавления, широко используется ортопедическая фиксация и специальные противосодружественные пассивные и пассивно-активные движения.

Для совершенствования функции ходьбы больного учат ходить сначала вдоль шведской стенки, затем с четырехножной опорой, обычной палкой, затем без опоры (если это возможно). Для улучшения устойчивости вертикальной позы применяют различные виды баланс-терапии.

Основным медикаментозным средством борьбы со спастичностью является прием миорелаксантов. Применяются также физиотерапевтические методы (озокеритовые и парафиновые аппликации, криотерапия, вихревые ванны для рук).

Обучение самообслуживанию идет параллельно, начиная с острого периода инсульта, когда становятся возможными активные движения. Обучение начинается с освоения самостоятельного вставания с постели, умывания, приема пищи, одевания, обувания, пользования туалетом. Постепенно сфера этих действий расширяется: больной обучается складывать вещи, убирать постель, пользоваться холодильником, лифтом, одеваться и выходить на улицу.

В заключении можем представить выводы: Бобат-терапия постоянно развивающаяся концепция, согласно которой по мере роста знаний расширяется понимание процесса лечения. Развитие

концепции явилось результатом и поддерживалось прогрессом в области нейронауки.

Бобат-концепция исследует потенциальную возможность кортикальной перестройки через селективный афферентный вход. Открывает новые возможности в реабилитации пациентов перенесших инсульт.

#### Список литературы

1. Белова Н.А. Нейрореабилитация: руководство для врачей / Н.А. Белова. – М.: Антидор, 2000. – 568 с.

2. Добровольский В.К. Лечебная физкультура в реабилитации постинсультных больных / В.К. Добровольский. – М.: Медицина, 2006. – 154 с.

3. Мартынов Ю.С. Неврология: учебник / Ю.С.Мартынов. Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: РУДН, 2009. – 624 с.

4. Gundersen L.A. Bilateral analysis of the knee and ankle during gait: an examination of the relationship between lateral dominance and symmetry. / L.A. Gundersen, D.R. Valle, A.E. Barr, J.V. Danoff, S.J/ Stanhope, L. Snyder- Mackler – Physical Therapy, 1989, 69(8). – P. 640-650.

5. Hacic L. Asymmetry in gait timing in hemiparetics. / L. Hacic, T. Radil. – Perceptual and Motor Skills, 1990, 70(3 pt 1). – 898 p.

6. Hannah RE Kinematic symmetry of the lower limbs. / R.E. Hannah, A.E. Chapman, J.B. Morrison – Proceedings of Human Locomotion II, 1982. – 345 p.

Ярченко Андрей Витальевич  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Научный руководитель:  
кандидат медицинских наук, доцент  
Лидия Ивановна Паталахина

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ**

*Аннотация. В статье раскрываются вопросы двигательной активности студентов вузов. Предлагаются рекомендации по активизации двигательной активности студентов как самостоятельно, так и в рамках занятий по физической культуре и спорту.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, элективные дисциплины.*

Вступление человечества в третье тысячелетие ставит перед ним новые ориентиры, направленные на совершенствование системы образования, подготовку высококвалифицированных специалистов, обладающих интегративными знаниями для принятия оперативных решений в резкоменяющихся отношениях между людьми и изменениями в природе. Данная актуальность обусловлена прежде всего рядом следующих негативных факторов: изменением экологической обстановки на Земле, снижением природных ресурсов, обостренными взаимоотношениями между людьми в обществе и государствами. Все это требует от молодых людей в процессе обучения в вузе высокого напряжения умственного и физического труда. В данной неблагоприятной ситуации важной задачей становится укрепление и поддержание здоровья студентов, поиск новых форм и технологий физического воспитания молодежи [1; 3].

Отметим, что здоровье человека и двигательная активность находятся в тесной взаимосвязи. Структура двигательной активности студентов имеет иерархический характер и включает в себя четыре относительно самостоятельные уровня, которые отличаются характером двигательных режимов. Каждый

уровень может трансформироваться в вышестоящий благодаря увеличению количества составляющих его элементов [4; 7].

Двигательная активность (ДА) является естественной потребностью гармоничного развития человеческого организма. Если человек в детском возрасте ограничен в естественной потребности двигаться, то его природные умственные и физические задатки не получают должного поступательного развития. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения высшего образования. Таким образом, возникают противоречия между возросшей необходимостью интенсификации умственного труда студентов в современном образовательном пространстве и недостаточной двигательной активностью молодежи в процессе обучения в вузе.

Построение модели режима двигательной активности представлено уравнением с множеством неизвестных, решая которое, нужно пойти на некоторые упрощения, приняв ряд предварительных условий. Ограничимся женским контингентом первого курса и будем брать в расчет, что двигательная активность малоактивных студенток, не занимающихся спортом, соответствует расходу энергии около 1000 ккал в сутки, а у активных, которые на занятия спортом затрачивают 1,3–1,8 часа в день – 1500 ккал в сутки. Разделим суммарную величину двигательной активности первых на две равные, одна из которых образована бытовым уровнем локомоций и остается постоянной в течение всего времени обучения, а другая образована организованными формами двигательной активности. Тогда энергетические расходы на целенаправленную деятельность за годы обучения должны возрасти вдвое, и составлять около 1000 ккал в сутки.

Решение этой задачи требует не столько временных затрат, а сколько рационального использования энергозатрат путем повышения обязательных и самостоятельных занятий. Основная идея здесь заключается в том, что потенциал, которым располагает урочная форма занятий, позволяет за счет повышения регулярности повысить расход энергии до 420 ккал. Это значит, что для обеспечения минимального уровня двигательной активности с энергетическим расходом в 300-500 ккал/сутки студентам необходимы пятиразовые занятия физической культурой в неделю. Но, на сегодняшний день ни одна учебная программа университета не будет реализовать этой потребности, поэтому норма двигательной активности может быть достигнута лишь самостоятельными занятиями [8; 9].

Дальнейшие расчеты, основанные на вышеописанных материалах, показали, что при предполагаемом режиме двигательной активности студенты могут выйти на уровень спортсменов III разряда уже к концу второго курса, но суммарные временные затраты уже будут приближаться к максимуму (1,66ч/сутки). Эти показатели могут прогнозировать то, что к окончанию университета достижение заданной нагрузки в объеме 1000 ккал, ориентированной на самостоятельную двигательную активность, будет выполняться посредством интенсификации выполняемой работы, которая обусловлена возросшим уровнем тренированности за предыдущие годы. В течение года у студентов выявлено следующее соотношение динамического и статического компонентов активности: студенты, занимающиеся по интегративным формам физического воспитания, показали следующий статистический материал: количество движений (локомоций) на отдельном занятии по физическому воспитанию у студентов экспериментальной группы поднялось с 6 128 до 9 500 шагов ( $p < 0.05$ ), двигательная активность в течении дня у студентов экспериментальной группы поднялась с 30 минут до 1.7 часа ( $p < 0.05$ ); общее время занятий физическими упражнениями, спортом и т.д. в неделю у студентов с

5 часов увеличилось до 10–12 часов, количество участий в различных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях у студентов повысилось в неделю с 1 раза (30 мин.) до 3–4 раз (2.5–3 часа).

Выводы исследования:

1. Современный процесс обучения в вузе предъявляет высокие требования не только к учебной деятельности, но и к здоровью студенческой молодежи. Интенсификация учебного труда оказывает сильное психофизическое воздействие на молодой и еще не сформировавшийся организм студентов. Для сохранения и укрепления здоровья молодых людей, их полноценного развития необходимы современные интегративные формы и технологии стимулирования двигательной активности как необходимой физиологической потребности для гармоничного развития и реализации умственного и физического потенциала молодежи в процессе обучения в вузе.

2. Для повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе разработана интегративная технология, которая содержит следующие организационно-педагогические блоки: учебно-практический, физкультурно-оздоровительный и индивидуально-самостоятельный, а также этапы последовательного формирования двигательной активности на 1–4 курсах обучения.

3. Для коррекции двигательной активности студентов и индивидуального подхода к двигательному потенциалу молодых людей были выявлены уровни сформированности двигательной активности студентов: низкий, средний и высокий.

Заключение. Реализация интегративной технологии повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе способствует гармоничному и поступательному развитию интеллектуальных и физических способностей у молодых людей, повышению академической мобильности в условиях постоянно повышающихся учебных и психофизических требований к настоящим и будущим

компетентным специалистам, что являлось главной задачей экспериментальной работы.

#### Список литературы

1. Виленский М.Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха / Теория и практика физ.культуры. – М., 1973. – № 3. – С. 14–19.

2. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья // Физическая культура студента. – М., 2001. – С. 31–40.

3. Виленский М.Я. Пути компенсации дефицита двигательной активности и повышения уровня физической работоспособности и подготовленности студенток / Теория и практика физ. культуры. 1975. № 4. – С. 19–23.

4. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М.Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2001. – 174 с.

5. Киселев В.И. Занятия по физическому воспитанию и индивидуальная двигательная активность студентов / В.Н. Беляева, П.Х. Шарапова, В.П. Куликов // Теория и практика физической культуры., 1991. – №6. – С. 21–23.

6. Каташинская Л.И. Оценка функционального состояния организмов школьников методом вариационной кардиоинтервалометрии / Л.И. Каташинская, Л.В. Губанова // Современные проблемы науки и образования., 2014. – №5. – URL: <http://www.science-education.ru/119-14520> (дата обращения: 10.11.2017).

7. Осипов А.Ю. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета., 2013. – №1 (46). – Т.2. – С.100–103.

8. Шулаков А.В. Внутренняя мотивация, как условие развития физической культуры у обучающихся вузов // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации :

сборник научных статей IX межвузовской науч.-практ. конф. смеждународ. участием. – Новосибирск, 2018. – Ч. 2. – С. 23–27.

9. Щербатенко М.В. О важности физического воспитания в подготовке к будущей профессии (на примере занятия плаванием) // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации : сборник научных статей IX межвузовской науч.-практ. конф. с международ. участием. – Новосибирск, 2018 – Ч 2. – С. 53–57.

## **8. ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Васильева Валерия Михайловна

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Научный руководитель :

кандидат медицинских наук, доцент

Лариса Алексеевна Гаврилова

### **КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО СКОЛИОЗОМ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация: Сколиоз распространенное заболевание опорно - двигательного аппарата среди детей младшего школьного возраста .В данной статье В.М. Васильева дает характеристику заболевания, рассматривает общие сведения о сколиотической болезни , основные формы комплексного лечения сколиотической болезни , функциональная коррекция сколиотической болезни и ее последствий средствами лечебной физической культуры.*

*Ключевые слова: Сколиоз, заболевание, лечебная физкультура, комплексное лечение.*

Актуальность. Сколиоз – это сложная деформация позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскостях, сопровождающаяся скручиванием позвонков. На ранних этапах болезни возникает только боковое искривление, но по мере увеличения степени деформации присоединяется искривление позвоночника в сагиттальной плоскости и нарастает скручивание позвоночника вокруг вертикальной оси (в горизонтальной плоскости) [1].

Целью статьи является разобрать характеристику, причину и профилактику при сколиозе.

Все авторы отмечают, что среди девочек частота развития сколиотической болезни значительно больше и по отношению к мальчикам составляет 1:3 – 1:6. Распространённость сколиоза среди девочек объясняется рядом причин: слабостью мускулатуры

в связи с меньшей активностью и подвижностью девочек по сравнению с мальчиками, особенностью гормонального фона, менее совершенным физическим развитием [9].

Задачи исследования: проанализировать учебно-методическую и научную литературу по проблемам сколиотической болезни, систематизировать и проанализировать специальные физические упражнения, используемые в практике лечебной физической культуры для детей младшего школьного возраста.

Научная новизна исследования: показана возможность применения специального адаптированного комплекса упражнений при сколиотической болезни на занятиях лечебной физической культурой для коррекции деформации позвоночника и улучшения функционального состояния детей младшего школьного возраста.

Данные о методике проводимого исследования.

При проведении исследования будут использованы следующие методы [10; 14;]:

1. Аналитический обзор учебно-методической и научной литературы.
2. Аналитический обзор первичной медицинской документации (медицинских карт детей младшего школьного возраста).
3. Антропометрическое исследование.
4. Методы оценки функции внешнего дыхания (спирометрия).
5. Методы оценки адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы (проба Штанге, проба Генчи, проба Руфье).
6. Методы оценки равновесия и координации (проба Ромберга).
7. Методы оценки максимальной частоты движений кисти (теппинг-тест).
8. Методы оценки гибкости (тест уровня гибкости).
9. Педагогическое наблюдение.
10. Педагогический эксперимент.

## 11. Методы математической статистики.

Причины возникновения сколиоза:

1) врождённые – аномалии развития позвоночника в виде комплектных и добавочных врождённых клиновидных позвонков, асимметричный синостоз (сращение) тел позвонков и поперечных отростков, врождённый синостоз рёбер и т.п.;

2) вторичные – развиваются после переломов, операций, рубцовых контрактур (ограничений движений в суставах), хирургических вмешательств на грудной клетке.

3) Неврогенный – возникает в результате нарушения нервно-мышечной регуляции на фоне неврологических заболеваний или поражения спинного мозга.

4) Рахитический (метаболический) – развивается при рахите.

5) Диспластический – возникает в результате дисплазии (неправильного развития тканей) пояснично-крестцового отдела позвоночника.

6) Рубцовый сколиоз, травматический сколиоз – возникает при механических повреждениях мягких тканей.

7) Миопатический – патология мышечного каркаса, дистрофия.

8) Остеопатический – как результат врожденных нарушений строения позвоночника.

9) Идиопатический сколиоз – трехмерная деформация грудного и/или поясничного отделов позвоночника неизвестной этиологии [9].

Профилактика сколиотической болезни заключается в рациональном двигательном режиме дня с соблюдением статодинамических нагрузок на растущий позвоночник. Дети должны уметь быстро и качественно выполнять домашние задания, а не сидеть часами над уроками. Необходимы физкультминутки и динамические паузы в процессе выполнения домашних заданий и уроков в школе через каждые 20-25 минут. Крайне важны ежедневные прогулки на свежем воздухе и подвижные игры [5; 8].

Также важна правильная организация рабочего места ребёнка и достаточно яркое освещение. Спать следует на полужёсткой постели и ортопедической подушке с "памятью формы" для полноценной разгрузки шейно-грудного отдела позвоночника во время ночного сна. Питание должно быть полноценным, разнообразным и витаминизированным, обязательно проводится профилактика недостаточности витамина Д в виде ежедневного утреннего приема раствора «Колекальциферола» в дозе 1500 МЕ (до 18 лет).

Осанка ребёнка является фоном, на котором развивается деформация позвоночника. Очень важно формировать стереотип правильной осанки с помощью регулярного проведения теста. Он выполняется стоя у стены и заключается в сохранении одной позы тела в течение 1-2 минут при условии пяти точек контакта тела со стеной на уровне затылка, лопаток, ягодиц, икроножных мышц и пяток.

При частом повторении этого теста формируется "мышечная память" околопозвоночных мышц, способствующая принятию и поддержанию правильной осанки в течение дня.

Кроме, непосредственно, ЛФК при тяжелой стадии заболевания назначается операция по исправлению искривления, в ходе которой позвоночник фиксируется с помощью специальной металлоконструкции (фиксированный спинной мозг), предотвращающей прогрессирование болезни.

Сколиоз – заболевание, которое нужно пытаться устранить уже на ранних стадиях, если подобное представляется возможным. Бездействие может привести к тому, что патология начнет прогрессировать и в конечном итоге серьезно повлияет на здоровье внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к необратимым последствиям.

Предполагаемые результаты:

– Улучшение со стороны сердечно-сосудистой системы .

– Улучшение физического развития, координационных способностей и когнитивных функции детей, страдающих сколиотической болезнью.

#### Список литературы

1. Абальмасова Е.А. Дизонтогенетические изменения в позвоночнике у детей как одна из причин остеохондроза взрослых / Е.А. Абальмасова // Ортопедия, травматология и протезирование., 2017. – № 12. – С. 25 – 31.

2. Аветисян Л.Р. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся / Л.Р. Аветисян. – М., 2016. – 145 с.

3. Аксенова Н.Т. Дифференцированная методика лечебной физкультуры при кифотической деформации позвоночника, частично фиксированной формы у детей и подростков / Н.Т. Аксенова. – М., 2016. – 125 с.

4. Быков Е.В. Влияние уровня двигательной активности на функциональное состояние здоровых учащихся и физиологическое обоснование рекреационных и коррекционных программ / Е.В. Быков. – Курган., 2017. – 316 с.

5. Виссарионов С.В. Хирургическое лечение детей с идиопатическим сколиозом типа Lenke I с применением тотальной транспедикулярной фиксации / С.В. Виссарионов, Д.Н. Кокушин, С.М. Белянчиков, В.В. Мурашко, К.А. Каратвенко // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста., 2014. – Т. II, вып. 2. – С. 3–8.

Воробей Егор Александрович  
ОСП Политехнический колледж ЛГАУ  
Научный руководитель:  
преподаватель физической культуры  
Ольга Анатольевна Никишина

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация. В последнее время особую актуальность приобретают вопросы здорового образа жизни студентов. Однако здоровый образ жизни для каждого индивидуален. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, пропаганда здорового образа жизни, физкультура и спорт.*

Сохранить здоровье молодого поколения — одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи. Сегодня данная категория населения испытывает отрицательное воздействие окружающей среды, так как физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Цель статьи:

- показать значимость развития нравственных качеств и профессионального становления студентов;
- развитие у подростков неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность.

Актуальными вопросами современных студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Здоровый образ жизни для каждого индивидуален, в своей жизнедеятельности человек руководствуется законами общества и индивидуальными законами своего организма.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности. ЗОЖ обеспечивает гармоническое развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а также позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие главные компоненты: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, духовность, рациональное питание и др.

Правильный режим труда и отдыха – важнейший элемент здорового образа жизни. Режим дня – это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и склонностей. При правильном соблюдении режима вырабатывается чёткий и необходимый ритм жизнедеятельности организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья и улучшению работоспособности.

Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и самыми распространенными вредными привычками среди молодежи. Самый распространенный порок — курение. Ученые доказали, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Еще одна распространенная вредная привычка это – алкоголизм. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а также деятельность функций некоторых внутренних органов.

Не менее важным составляющим здорового образа жизни является правильное питание. Рациональное питание – это

физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий жизни. Нехватка времени и быстрый темп жизни привели к нарушению рациона питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост и формирование организма.

Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из этих свойств так же способствует укреплению здоровья.

Закаливание – мощное оздоровительное средство, позволяющее избежать очень много заболеваний, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, увеличивает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, восстанавливает обмен веществ. Примером является система, созданная Ивановым.

Порфирий Иванов проживал на хуторе Верхний Кондрючий. Итогом исканий Порфирия Иванова стала его огромное наследие – система, которая оказывает оздоравливающее влияние на человека. На хуторе Верхний Кондрючий по ул. Садовая, 58, остался созданный дом здоровья, который давно превратился в своеобразный центр знаний, принимающий всех желающих и работающий исключительно на энтузиазме и вере его учеников. Здесь больных не столько лечат, сколько, приобщают к родной природе, учат быть здоровыми. Система эта направленная на практическое достижение гармонии тела, ума и души. Основное ее понятие – это закалка.

Студенты – это составная часть молодежи, представляющая собой индивидуальную социальную группу и отличающаяся свойственными ей условиями жизни, труда и быта, социальным

поведением и психологией. Они относятся к группе повышенного риска, так как на непростые проблемы студентов, как: высокая эмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения накладывают негативное воздействие кризиса всех основных сфер общества и государства. Все это приводит к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются серьёзные медицинские и социально-психологические проблемы.

Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи многогранна. Молодое поколение, обучающееся в институтах и университетах, является сторонниками определенного образа жизни, в котором идеалом являются сигареты, алкоголь и наркотики.

Для формирования ЗОЖ необходимо выяснить, что является причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Чтобы определить причину, во многих учебных заведениях ведется профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни, а также на выявление физического, социального и психологического здоровья студентов. Диагностический анализ состояния их физического, социального и психического здоровья подтверждает, что у всех студентов разные образы жизнедеятельности, разное здоровье, разные цели.

Диагностический анализ проводился с помощью тестов М. Люшера и Л. Бондс, которые показали, что у всех студентов есть отклонения от норм здоровья. Они все больны в разной степени, находятся в тревоге, многие в стрессовом состоянии. Малое количество студентов ведут здоровый образ жизни.

Одной из основных причин формирования здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток.

Психологи советуют устанавливать студентам режим дня, чтобы выработать у себя динамический стереотип. Его

физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий определенной последовательности действий возбуждения и торможения, необходимых для производительной деятельности.

Формирование здорового образа жизни у студентов в образовательном процессе является важнейшей задачей общества.

В связи с этим, необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи. Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием личности.

Таким образом, организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению уровня заболеваний, и помогает воспитывать крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о своем здоровье и здоровье находящихся вокруг людей.

Защита собственного здоровья – это обязательство каждого из нас, и не надо это обязательство перекладывать на других. Ведь бывает так, что человек сам себя же к 30 годам доводит неправильным образом жизни до безнадёжного состояния. И поэтому с раннего возраста необходимо заботиться о своем здоровье, ведь «быстрого и ловкого болезнь не догонит».

#### Список литературы

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. – Ростов на Дону: Феникс., 2014. – 178 с.
2. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов – М.: Академия., 2013. – С. 3–24.

3. Морозов М. Основы здорового образа жизни / М. Морозов. – М.: ВЕГА., 2014. – 35 с.

4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / под ред. М.Я. Виленского, А.Г. Горшков. – М.: Кнорус., 2013. – 15 с.

Михайловский Владислав Романович  
ОСП Политехнический колледж ЛГАУ  
Научный руководитель:  
преподаватель физической культуры  
Ольга Сергеевна Болдарь

### **ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ЕГО ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация. Статья посвящена проблеме здорового образа жизни, который влияет на здоровье студенческой молодежи. Особое внимание обращается на ценность здорового образа жизни, и на воплощение его в повседневности. Показано в чем, собственно, заключается здоровый образ жизни, и из каких составляющих он состоит. На основании доводов, автор предлагает свое видение решения проблемы пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи.*

*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, режим дня, питание, физическая активность, вредные привычки, укрепление и профилактика организма.*

Актуальными вопросами современных студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи. Сегодня данная категория населения испытывает отрицательное воздействие окружающей среды, так как физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к

новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Мы постарались разобраться, действительно ли здоровый образ жизни является приоритетным для современной молодежи и студенчества в частности

Образ жизни – биосоциальная категория, которая создает представления об определенном типе жизнедеятельности человека. Характеризуется образ жизни трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Иначе говоря, образ жизни – это «лицо» человека, отражающее в то же время уровень общественного прогресса.

Говоря об образе жизни, следует помнить, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

По современным представлениям, в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие: отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ); оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции.

В то же время сложившаяся ситуация в современном мире не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Конечно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие студенты и взрослые привержены этим вредным привычкам.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный

двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

1. Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

2. Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

3. Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье.

4. Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем. Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

5. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические

занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств, способствует и укреплению здоровья.

6. Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

7. Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Одним из важнейших факторов ведения здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток. Установление режима дня позволяет студенту установить рамки своего поведения. Важно соблюдать следующий распорядок дня: Вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

Итак, здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья – кардинальная для всего человечества. Она всегда была и остается в центре внимания познающей и созидающей человеческой деятельности.

Особое внимание в настоящее время следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий.

Мы выяснили, что на здоровье влияют многие факторы, среди которых выделяют: правильное питание, здоровый сон, закаливание организма и др.

Существенное значение для формирования здорового образа жизни студентов имеет режим дня. Как мы отмечали выше, режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность.

Из этого вытекает важнейшая роль в образовательном процессе студентов – отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

Решение этой задачи мы видим по следующим направлениям:

– необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, другими словами, давно стоит острая необходимость в создании государственной программы, которая планируется и обеспечивается государством, чего пока нет. Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать

роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

#### Список литературы

1. Тихомирова И.А. Физиологические основы здоровья. Краткий курс лекций по валеологии / И.А. Тихомирова; Ярославль: ГОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», 2007. – 258 с.

2. Здоровье человека и его зависимость от образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.VashSport.com](http://www.VashSport.com)

3. Правильный режим дня [Электронный ресурс]. – [www.neboleem.net](http://www.neboleem.net)

4. Хочу вести здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://chudesalegko.ru>

5. Вредные привычки [Электронный ресурс]. – <http://sairon.ru>

6. Зависимость здоровья от образа жизни [Электронный ресурс]. – <http://www.body4me.ru>

Селькин Иван Дмитриевич  
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»

Научный руководитель:  
старший преподаватель

Марина Валериевна Кулешина

### **ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы отношения детей, подростков и молодежи к здоровью и здоровому образу жизни*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, жизненные ценности*

Здоровье – самый важный фактор в работе и производительности человека. Эта проблема приобрела

глобальный характер, поскольку все сферы жизни человека влияют на состояние здоровья в экономическом, историческом, культурном и экологическом плане. Появляется все больше и больше информации о распространении новых болезней. Но физическое здоровье и тонус тела позволяют нанести профилактический удар болезням, вирусам и синдрому хронической усталости, который является серьезной проблемой для современных людей, особенно молодежи и людей среднего возраста.

Здоровье подрастающего поколения не может не вызывать озабоченность у руководства страны, которое действительно задумывается о перспективах своего существования как минимум на ближайшие десятилетия. До недавнего времени казалось, что это были только декларации о важности этой темы. Но на данный момент отрадно отметить, что место спорта и активного образа жизни в молодежной среде заметно увеличивается. При этом отношение к спорту и физической культуре как к жизненно важным аспектам существования современного человека еще не сформировано.

Цель данной работы – рассмотреть проблемы состояния здоровья детей, подростков и современной молодежи.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: дать определение понятию здоровья, проанализировать состояние здоровья детей, подростков и современной молодежи и выявить рекомендации по сохранению здоровья у детей, подростков, молодежи.

#### 1. Понятие здоровья.

Здоровье – бесценный актив не только для каждого человека, но и для всего общества. Здоровье – это первая и самая важная потребность человека, определяющая ее способность работать и обеспечивать гармоничное развитие личности. Это важнейшая предпосылка для познания окружающего мира, для самоутверждения и человеческого счастья. Активная длительная жизнь является важной составляющей человеческого фактора.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованных, активных, трудовых, отпускных и в то же время защищающих от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющих поддерживать моральные, умственные и физические здоровье до старости.

Как определено Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и недугов». В общем, мы можем говорить о трех типах здоровья: здоровье физического, умственного и морального (социального).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если все органы и системы работают хорошо, то все человеческое тело (саморегулирующаяся система) функционирует и развивается должным образом.

Психическое здоровье зависит от состояния мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной стабильности, развитием волевых качеств.

2. Состояние здоровья современных детей, подростков и молодежи:

В настоящее время сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья детей, подростков и молодежи:

- особую тревогу вызывает рост инфекционных заболеваний, в первую очередь туберкулеза, сифилиса и СПИДа;
- число заболеваний дыхательных путей и органов кровообращения, опорно-двигательного аппарата увеличивается, а число психических расстройств растет;
- растет распространенность злоупотребления наркотиками и психоактивными веществами;
- увеличивается общая заболеваемость новорожденных;
- происходит ухудшение репродуктивного здоровья подрастающего поколения – будущих родителей;

– низкий уровень здоровья населения репродуктивного возраста, высокая распространенность аборт, а также патологические состояния во время беременности и родов обуславливают высокие показатели материнской и перинатальной смертности;

– среди основных причин ухудшения репродуктивного здоровья подрастающего поколения – рост употребления алкоголя, табака и наркотиков;

– одна из причин плохого самочувствия – плохое состояние окружающей среды.

Если говорить об основных закономерностях, определяющих иерархическую значимость факторов и долю влияния последних на формирование здоровья, то многочисленные исследования показали, что здоровье примерно на 50% и более определяет образ жизни, а условия жизни – на 20%. – состояние окружающей среды, на 20% - генетические факторы и на 10% – уровень развития и здравоохранения.

3. Рекомендации по сохранению здоровья у детей, подростков и молодежи.

Исходя из перечисленных проблем, функции системы государственного управления в области укрепления и сохранения здоровья молодежи сводятся к следующим основным положениям:

– разработка направлений государственной политики в области развития физической культуры и спорта, а также оздоровления населения;

– реализация направлений государственной политики в области развития физической культуры и спорта, а также оздоровления населения;

– разработка методов повышения физической активности различных групп населения (школьники, молодежь, взрослые, пожилые);

– внедрение и популяризация физической культуры и спорта;

– контроль результатов выполнения мероприятий, методов, мероприятий в системе физического воспитания.

Следует подчеркнуть, что на современном этапе роль государственных организаций и учреждений (в частности, различных спортивных школ, образовательных организаций) достаточно велика с точки зрения сохранения и укрепления здоровья молодежи за счет выполнения следующих функций:

– воспитание ценностей здорового образа жизни у подрастающего поколения (школа);

– создание материально-технических условий для занятий физкультурой и спортом детей и подростков;

– привлечение бюджетных средств на оздоровительные и физкультурные мероприятия (управление осуществляется местными администрациями – органами исполнительной власти и, в частности, их структурными подразделениями – спортивными управлениями);

– организация подобных мероприятий;

– реализация программ физического воспитания школьников.

Выводы. Таким образом, современная молодежь характеризуется низким уровнем здоровья – физического и психического, при этом наблюдается отрицательная тенденция, которая сводится к тяготению молодежи к нездоровому образу жизни (низкая физическая активность, вредные привычки).

Сохранение и укрепление здоровья нации возможно только при формировании приоритета здорового образа жизни в системе социальных и духовных ценностей общества, а также при наличии мотивации быть здоровым и обеспечения правового, экономического и организационного обеспечения государством условия для здорового образа жизни.

Список литературы

1. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В.С. Бабина // Молодой ученый., 2015. – № 11 (91). – С. 572–575.

2. Зими́на Л.А. Характеристика некоторых факторов, влияющих на здоровье молодежи / Л.А. Зими́на, А.В. Боева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований., 2016. – № 1. – С. 347–351.

3. Маркова Н.В. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции / Н.В. Маркова, С.П. Рютин // Современные наукоемкие технологии., 2020. – № 3. – С. 168–172.

4. Решетников Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников: учебник – М.: Академия., 2018. – 288 с.

5. Черевишник Н.Н. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Н.Н. Черевишник // И помнит мир спасенный: сб. науч. тр. по итогам Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 ч. / отв. ред. Н.С. Яшин. – Саратов., 2015. – 78 с.

Цыба Алексей Сергеевич  
ОСП Политехнический колледж ЛГАУ  
Научный руководитель:  
преподаватель физической культуры  
Ольга Сергеевна Болдарь

## **ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ДЛИННОЮ В 10000 ШАГОВ**

*Аннотация. В статье рассмотрены вопросы: польза и основные причины использования теории «10000 шагов»; эффективность данной теории; результаты личного эксперимента; советы начинающим. Здоровый образ жизни на личном примере.*

*Ключевые слова: здоровье и здоровый образ жизни, спорт, ходьба и шагомер, эксперимент, теория «10000 шагов».*

Актуальность теории 10000 шагов вызвана малоактивным образом жителей крупных мегаполисов. Статья посвящена актуальной проблеме – недостатку движения и гиподинамии. Данная проблема требует дальнейших исследований. Описана известная теория «10000 шагов». Показаны преимущества данной теории.

Человек создан для движения. Наше тело – самое прямое этому доказательство. Малоподвижность чревата негативными последствиями. Теряется внешняя красота, ухудшается здоровье, появляется слабость и портится настроение. Часто это приводит к депрессиям. Несомненно, отсутствие движения является и последствием непродуктивности.

Любая физическая активность способна приносить пользу для здоровья организма. Ходьба является одним из самых доступных и щадящих видов спорта. Совершая в день 10000 шагов, можно не только стать стройным и подтянутым, но и избавиться от накопившегося стресса и улучшить настроение. Пользуясь предложенными советами, можно будет уже скоро увидеть результаты.

Сейчас многие считают выражение о том, что если проходить в день по 10000 шагов, то можно прожить около 100 лет. На самом деле все не так прозаично. Примерно 50 лет назад Есиро Хатано написал исследовательскую работу о пользе ходьбы, которая стала основой для создания первого электронного измерителя количества шагов.

На создание шагомера Хатано толкнули размышления о качестве жизни его соотечественников. Чтобы повысить активность населения, Есиро начал убеждать людей в пользе ходьбы: если человек сможет проходить в день более 4000 шагов, то он будет тратить больше калорий, а значит, его тело всегда будет подтянутым, а организм здоровым. Такое заявление не осталось незамеченным, и уже вскоре тысячи людей начали повышать свою физическую активность, измеряя количество шагов.

Несмотря на то, что изначально теория появилась как часть рекламной компании, впоследствии учеными были проведены необходимые исследования, которые смогли доказать положительное воздействие на организм 10000 шагов в день. Чтобы мышцы всегда находились в тонусе, а сердечно-сосудистая

система работала как часы, человеку в течение суток следует делать около 10-12 тысяч шагов.

Чтобы подольше поспать, в рабочие будни человек оставляет с утра немного времени для того, чтобы как можно быстрее добраться до работы. В конце дня ему хочется поскорее оказаться дома и отдыхать, развалившись на диване. Такой образ жизни не очень полезен для организма и рано или поздно доставит массу дискомфорта для здоровья. Для сравнения, наши далекие предки в день преодолевали немыслимое расстояние в 20 км, и жили бы они долго и счастливо, если бы не другие негативные факторы той среды. Ради сохранения тела здоровым можно заменить общественный и личный транспорт на пешие прогулки. Если есть возможность утром и вечером дойти до работы пешком, то почему бы не прогуляться и не принести пользу для организма?

Основные причины, почему 10000 шагов в день могут приносить пользу: тренировка дыхательной системы; здоровье сердечно-сосудистой системы; снятие стресса и улучшение настроения; стройность и подтянутость; повышение эффективности умственной деятельности; ускорение обмена веществ.

Как начать делать 10000 шагов.

Ежедневно человек проходит пару тысяч шагов, даже не придавая этому значения. Такая ходьба считается естественной и также способна приносить пользу для организма. Однако чтобы увеличить этот показатель до 10000, необходимо приложить усилия.

Приобретите шагомер или используйте для замера количества шагов специальные приложения для смартфонов. Таким образом, будет намного легче отслеживать прогресс. Наблюдая за положительной динамикой показателей, появится дополнительная мотивация.

Начинать лучше постепенно, чтобы не создавать стрессовые условия для организма. Если раньше нормой были 2000 шагов, то с каждым днем этот показатель можно увеличивать

примерно на 500 шагов. Так, появится время привыкнуть к новым нагрузкам и в то же время можно будет избежать лишнего переутомления.

Если есть возможность пройтись пешком, идите. Вместо использования лифта можно спуститься по лестнице, езду на транспорте заменить пешими прогулками, а в обед, когда появляется лишнее время, всегда есть возможность немного пройтись по этажам или коридорам. Свободное от работы время лучше использовать для активного отдыха.

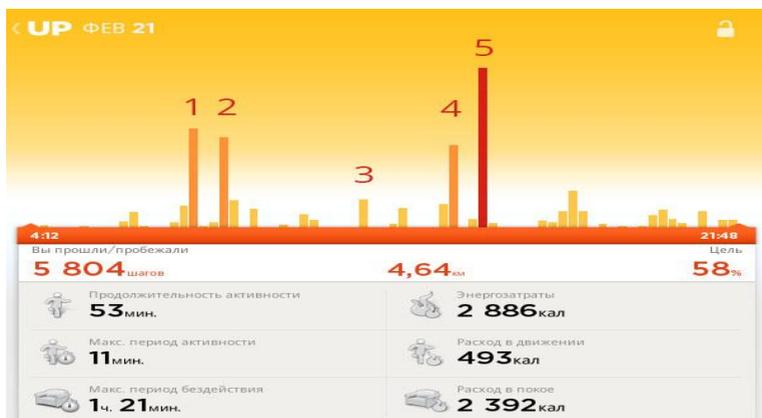
Чтобы увидеть положительное влияние 10000 шагов для похудения, необходимо совмещать физическую нагрузку с правильным питанием. Не стоит ограничивать себя в еде и садиться на диеты, однако пища должна быть здоровой и полезной, а от перекусов на бегу лучше отказаться.

Сейчас для отслеживания своей физической активности я использую фитнес-браслет Xiaomi Mi Band 3. Он показывает время, считает шаги и пульс, показывает пройденное расстояние и сожженные калории, а также анализирует фазы сна. Получив в подарок данный браслет, я начал эксперимент.

Чтобы зафиксировать исходное состояние, я выбрал несколько дней, в которые не намечалось тренировок и других активных дел.

Подъем в 6 утра. Душ, завтрак. Прогулка до автобусной остановки (1), поездка через полгорода, прогулка от остановки до колледжа (2). 4 пары, общение с одноклассниками – из движения только редкие походы из аудитории до аудитории. В обед – в столовую (3), после пар – обратный путь от остановки к дому. Вечером прогулка с собакой (4). Ужин, немного чтения, игра на компьютере, сон (5).

Обычные, ничем не примечательные дни. Вроде бы и не лежал в постели, и учился, ходил туда-сюда, но приложение шагомера выносит неутешительный вердикт: 5804 шагов.



Давайте посмотрим, что получилось, когда я провел точно такой же день, но с вкраплениями активных действий.

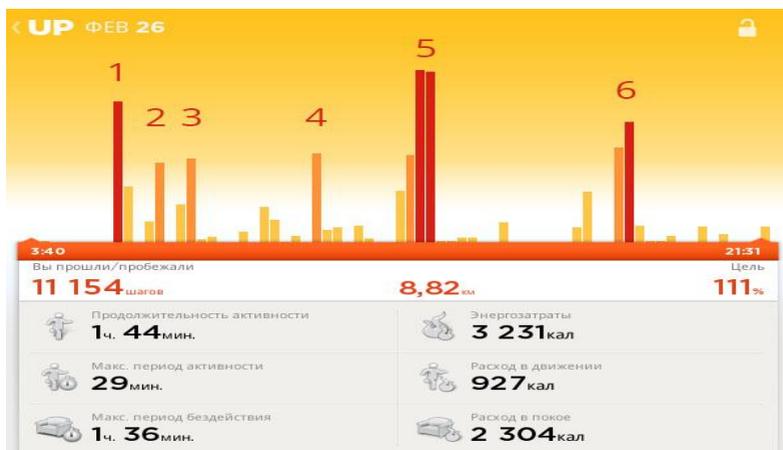
Подъем в 6 утра. Зарядка (1), и только после нее – душ и завтрак. Прогулка до автобусной остановки (2). Автобус. В тот раз я вышел на остановку раньше (3) и чуть дольше прогулялся.

Для того чтобы не забывать больше двигаться, я на своем шагомере поставил «умный» будильник – если в течение получаса браслет не фиксировал перемещений, то напоминал об этом вибрацией. Таким образом, мне удалось не забывать о том, хотя бы раз в полчаса нужно встать и пройтись.

В обед – спуск по лестнице в столовую, а потом – получасовая прогулка (5) в расслабленном темпе до остановки.

После занятий – поездка домой где, я вышел на одну остановку раньше (6) и прошелся до парка. Прогулка по парку и дорога домой. Вечер прошел как обычно.

Вечером в телефоне я увидел 11154 шага.



Сделаем вывод. Принимая во внимание все вышеизложенное, можно утверждать наверняка, что теория о 10000 шагов давно перестала быть просто рекламной акцией, теперь это подтвержденная научными фактами система, которая ежегодно меняет жизни миллионов людей к лучшему.

Марк Твен, величайший писатель, но не большой любитель здорового образа жизни, говорил: «Единственный способ сохранить здоровье – это есть то, что ты не любишь, пить то, что не нравится, и делать то, что не хочется делать». Когда мы встаем перед выбором – сделать утреннюю зарядку или подольше поспать, подняться по лестнице или отдохнуть в лифте, попить чай с печеньем после обеда или прогуляться – перед нами встает соблазн пойти по пути наименьшего сопротивления и не напрягаться.

Что-то изменится только тогда, когда активность и связанные с ней действия станут настолько естественны, что будут приносить только радость.

«Хочешь жить до 100 лет – делай в день 10000 шагов».

Список литературы

1. Герман О.Б. Бег или ходьба? [Электронный ресурс] / О.Б.Герман // Gducfkis: журнал о здоровом питании и спорте., 2017. Режим доступа : <https://gducfkis.ru/nogi/chto-poleznee-beg-ili-hodba/>.

2. Тутина Ю.А. Миф в 10 тысяч шагов [Электронный ресурс] / Ю.А.Тутина // Аргументы и Факты. 2019. № 9. Режим доступа : <https://aif.ru/gazeta/number/39922>.

3. Michael Mosley. Forget walking 10,000 steps a day [Electronic resource] / BBC. 2018. Rezhim dostupa : <https://www.bbc.com/news/health-42864061>.

2. David Cox. Watch your step: why the 10,000 daily goal is built on bad science [Electronic resource] / Support The Guardian. 2018. Rezhim dostupa : <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/sep/03/watch-your-step-why-the10000-daily-goal-is-built-on-bad-science>.

Шапошников Юрий Романович,  
Кравец Владислав Юрьевич  
ГБОУ СПО ЛНР «ЛКА им.А.А.Гизая»  
Научный руководитель:  
преподаватель второй категории  
Марина Владимировна Дербишина

### **О СПОРТ, ТЫ - ЖИЗНЬ!**

*Аннотация. Статья посвящена здоровью детей, подростков и учащейся молодежи в современных условиях. В ходе работы над докладом, обучающихся собрали и проанализировали информацию о степени занятости обучающихся в спортивных секциях, об их увлечениях определенными видами спорта, провели анкетирование по вопросам здорового образа жизни.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, спорт, физические качества.*

Целью работы поставили – собрать и проанализировать информацию о любимых видах спорта обучающихся колледжа, о систематичности и регулярности занятий спортом, об участии

обучающихся в мероприятиях по формированию здорового образа жизни, подчеркнуть большое влияние спорта на развитие таких качеств, как выносливость, целеустремленность, решительность, смелость, воля к победе.

И определили задачи:

- приобщение обучающихся к исследовательской работе;
- развитие творческих способностей обучающихся;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью
- воспитание чувства гордости и любви к своей Родине.

Спорт! Какое маленькое, но очень важное в жизни человека слово. Наша жизнь немыслима без спорта. Каждый черпает в спорте что-то своё. Для одних это красочное зрелище, как спектакль. Для других – укрепление здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией. Для обучающихся спорт – это здоровье, физическая закалка, выносливость, отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе и своих силах. К сожалению, в наше время многие ребята почти всё свободное время проводят у компьютера или в игровых залах, забывая о своем здоровье.

Век технического прогресса делает жизнь удобной, комфортной и избавляет от тяжелых физических нагрузок. С одной стороны, это хорошо, но с другой – сокращение двигательной активности усиливает влияние на организм отрицательных факторов, снижает иммунитет и повышает восприимчивость к заболеваниям. Как же можно решить эту проблему? А решение простое – нужно заниматься спортом!

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Что такое спорт?

Спорт – (от английского sport — игра, развлечение) – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанные на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются потенциальные возможности человека.

О том, как связаны спорт и здоровье детей, свидетельствует медицинская статистика. По сведениям врачей, 70% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и часто пропускают уроки физкультуры. Умственные нагрузки в колледже, постоянное сидение за компьютером или перед телевизором дома ведут к тому, что организм не получает физической разрядки. Это способствует функциональным нарушениям и превращает обучающихся в «молодых старичков», подверженных самым различным заболеваниям, которые ранее чаще диагностировались у людей более старшего возраста (патологии костной системы, сосудистые и сердечные недуги)

Влияние занятий физкультурой и спортом на организм обучающихся неocenимо – именно молодым и растущим людям необходимы постоянные нагрузки и движение. Малоподвижный образ жизни современной молодежи вызывает крайнюю озабоченность у врачей и педагогов. Именно поэтому проблему нашего доклада считаем своевременной и актуальной.

Практика давно доказала, если с детства формировать здоровый образ жизни, то это будет своеобразный фундамент в дальнейшем существовании человека. Хотя единой точки зрения на определение ЗОЖ нет, можно утверждать, что его составляющие известны.

Спорт – это часть ЗОЖ. Здоровье является основным условием и залогом счастливой и полноценной жизни! Спорт обеспечивает отличные возможности для социального развития. Интересными оказались результаты заболеваемости обучающихся, занимающихся и не занимающихся спортом. Оказывается, уровень заболеваемости среди обучающихся, занимающихся спортом, в два раза ниже уровня заболеваемости у тех, кто спортом не занимается!

Вывод: ребята, которые занимаются спортом, менее подвержены простудным заболеваниям.

Проанализировано участие обучающихся колледжа в различных мероприятиях, проводимых по физической культуре:

Вывод: ребята, занимающиеся спортом, более успешны в обучении, они всегда активны, организованы, умеют планировать свой день.

В работе над докладом обучающиеся обнаружили много интересных фактов относительно физического воспитания. Так, великий русский полководец Александр Суворов, не проигравший ни одного сражения, одним из первых ввел утренние занятия (прообраз современной зарядки) в армии, куда входили ходьба, в том числе «гусиной шаг», строевые упражнения, стрельба из ружей. Кроме того, А.Суворов больше значение придавал закаливанию организма. Л.Н.Толстой пробовал себя в самых разных видах спорта. Страстью графа была ходьба. Он не удовлетворялся короткими прогулками. Будучи уже за пятьдесят, Толстой совершил три похода из Москвы в Ясную Поляну. В 5–6 дней он проходил расстояние более чем в 200 км. С палкой в руках и заплечным мешком. С.Пушкин увлекался танцами, фехтованием, верховой ездой, катанием на коньках. Вот с кого надо брать пример!

Вывод: занятия физкультурой и спортом полезны для укрепления здоровья. Наше увлечение мы хотим передать другим ребятам, заинтересовать их, приобщить к спорту. Занимаясь спортом, приобретаешь новых друзей, учишься работать в команде. Если хочешь стать целеустремленным, ловким, дисциплинированным, организованным, уверенным в своих силах, занимайся спортом!

Вероятность того, что ты проживешь долгую и здоровую жизнь, увеличится в десятки раз. Ты будешь стройным. У тебя появится больше энергии для жизни, ты станешь сильнее и выносливее. Ты будешь реже болеть. Ты станешь лучше спать. Ты сможешь сохранить ясность и остроту ума до самой старости. Твое настроение улучшится. Ты будешь получать больше удовольствия от жизни. Твоя самооценка повысится. Спорт развивает лидерские навыки и дисциплинирует.

Список литературы

1. Жияев А.С. Спорт? Спорт! / А.С. Жияев – М.: Сов. Россия., 1986. – 112 с.
2. Кудрявцев В.Г. Спорт мира и мир спорта. / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева – М.: Молодая гвардия., 1987. – 331 с.
3. Лейфа А.В. Теоретический курс дисциплины «Физкультура» / А.В. Лейфа – Благовещенск: изд-во АмГУ., 2003. – 272с.
4. Солнышкин О.В. О концепциях профессионального спорта // Теория и практика физической культуры. – 2001, – № 11. – С. 22–23.
5. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон / А.Ф. Антипов // Теория и практика физической культуры., 2001. – № 11. – С. 19–21.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт., 2005. – 820 с. : ил.
7. Шуга Д.Б. Любительский спорт / Д.Б. Шуга – М.: Профи. – 1989. – 98 с.

Эзерин Никита Дмитриевич  
ГБОУ СПО ЛНР «ЛКА им. А.А. Гизая»  
Научный руководитель:  
преподаватель физической культуры  
Владимир Николаевич Алешников

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА**

*Аннотация. В процессе ученической исследовательской работы по физической культуре автором приводятся доказательства того, что здоровье человека напрямую зависит от того образа жизни, который он ведет, и для формирования у подрастающего поколения правильного представления о здоровье и красоте необходимо освещать и углублять принципы здорового образа жизни среди обучающихся колледжа.*

*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, правильное питание, личная гигиена.*

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% – от действия окружающей среды, 10% – от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы и колледжа в этом вопросе.

Девизом нашей работы по формированию **ЗОЖ** стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы», следовательно, основную цель мы видим в формировании у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом.

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но

реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают *«состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни»*.

Моя исследовательская работа посвящена тому, как современный подросток оценивает свое здоровье и придерживается ли он здорового образа жизни.

Цель исследовательской работы:

– формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания изначальности и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления.

Задачи исследовательской работы:

– создание благоприятных условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха;

– воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;

– сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся;

– популяризация преимуществ ЗОЖ;

– внедрение инновационных технологий по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.

Ожидаемый результат:

повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования;

снижение показателей уровня заболеваемости среди обучающихся.

Объектом нашей работы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни.

Гипотеза: Подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически нет ни одного подростка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

Что такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Что же входит в само понятие здоровый образ жизни? По мнению обучающихся 1– 2 курсов в понятие «здоровый образ жизни» входят следующие компоненты:

- правильное питание;
- двигательный режим;
- гигиена;
- отказ от вредных привычек.

Правильное питание – наличие в меню всех необходимых питательных веществ. Правильное питание – это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. По мнению обучающихся 3 курсов, правильное питание – это ограничение поступления вредных веществ.

Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному.

Основные принципы правильного питания:

Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Сбалансированность рациона, т.е. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.

Режим.

Правильный режим питания:

Прием пищи в одно и то же время.

4-5 разовое питание.

Интервалы в приеме пищи должны составлять не менее 3-х и не более 5 часов.

Интервал между ужином и началом сна должен составлять 3-4 часа.

Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды.

Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека. Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению

здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для лиц любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон.

К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

Что такое вредная привычка? Вредная привычка это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

Алкоголизм

Наркомания

Курение

Компьютерные игры

Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков, несмотря на негативные последствия.

Наркомания – хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Курение – вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Подводя итоги исследования, было установлено, что при проведении опроса среди обучающихся колледжа было выявлено, что здоровым образом жизни обучающиеся считают занятие спортом- 70 человек (34%); примерно одинаковый процент обучающихся, которые негативно относятся к выпивке и курению: отрицательно отношение к алкоголю- 35 человек (17%) и курению- 28 человек (13%). К здоровому образу жизни относят полноценную духовную жизнь 30 человек (15%).

Хотят придерживаться принципов здорового образа жизни, в том числе и частично 180 человек (87%).

Для культивирования здорового образа жизни в ходе очно-заочной формы обучения по физической культуре обучающимися были написаны рефераты, сообщения, разработаны буклеты и были просмотрены видеоролики по пропаганде здорового образа жизни.

Результаты показывают высокий уровень осведомленности обучающихся о знаниях здорового образа жизни, желание придерживаться принципов ЗОЖ.

Мы считаем, что исследования в области здоровья стимулируют развитие личности обучающихся, мы активным образом привлекаем обучающихся к участию в исследовательской работе и результаты наши весьма показательны.

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество обучающихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало из них имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни – общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей.

Таким образом, в ходе работы наша гипотеза полностью оправдалась. Подростки могут объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически нет ни одного подростка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

#### Список литературы

1. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров., 2010. – № 2. – С. 64–71.
2. Артемьева Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров., 2010. – № 1. – С. 32–39.
3. Васильева Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно., 2010. – № 11. – С. 3–5.
4. Веч Г. Защитить сердцем / Г. Веч // НаркоНет., 2010. – № 6. – С. 48–49.
5. Ганьшина Г.В., Овчаренко В.А. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни современной молодёжи // Сервис в России и за рубежом., 2008. – № 1 – С.45–50.

Энгельс Владимир Владимирович  
ОСП Политехнический колледж ЛГАУ  
Научный руководитель:  
преподаватель физической культуры  
Ольга Анатольевна Никишина

## **СОВРЕМЕННЫЙ ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ И ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

*Аннотация. В данной статье рассматривается воздействие спорта на формирование личностных ориентаций студента, значение спорта в жизни студенческой молодёжи.*

*Ключевые слова: здоровье, физкультура и спорт, активная жизнедеятельность, молодёжь.*

Массовый молодёжный спорт является необходимым условием успешного развития современного общества и достижения национальных стратегических интересов.

Снижение двигательной активности таит в себе опасность плохо повлиять на здоровье, как отдельно взятых людей, так и на здоровье целых наций. Именно поэтому являются актуальными не только вопросы физического развития людей, которые занимаются спортом или физическими упражнениями, но и вопросы воспроизводства здорового потомства. Проанализировав, исследования и публикации по этой проблеме, можно прийти к предположению об огромной роли ценностей в занятиях физической культурой и спортом.

Любой человек имеет свой набор ценностей, формирующихся в процессе его индивидуального развития. Ценностные ориентации, сформированные таким образом, органично сочетаются с потребностями человека в получении материального благополучия, достижения профессиональных целей и т.п. Какое место в списке этих ориентаций у молодёжи занимает здоровье? Для ответа на этот вопрос мною было проведено исследование.

Цель данного исследования состоит в выявлении роли физической культуры и спорта в жизни молодёжи.

Объектом исследования выступили студенты от 15 до 20 лет Политехнического колледжа.

Предмет исследования: отношение студенческой молодёжи к спорту.

Сбор первичной социологической информации проводился методом анкетирования.

В процессе исследования было опрошено 52 студентов: 26 человек мужского пола и 26 женского.

В анкете всего 9 вопросов, в основном из альтернативных закрытых вопросов, т. е. вопросов, включающих в себя все

возможные варианты ответов, из которых опрошиваемому необходимо выбрать тот, который более всего соответствует его мнению. Анкетирование проводилось анонимно в целях получения наиболее достоверной информации.

Анализ ответов показал, что доминирующую роль в иерархии жизненных ценностей заняли семья (88,3%), любовь (63,1%), здоровье (84,5%). Менее значимые ценности – это: дружба (42,7%); карьера, значимое положение в обществе (34%); материальное благосостояние (31%). Среди малозначимых для респондентов ценностей находятся: образование (27,6%), интересная работа (23%) и самореализация (24,1%).

Итак, здоровье одной из главных ценностей жизни считают 84,5% опрошенных. Однако существует разница между осознаваемой ценностью здоровья и реальным поведением, которое направленно на его сохранение и укрепление.

Для выяснения степени спортивной активности респондентам задавался вопрос: «Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями?» Полученные результаты таковы: практически ежедневно – 19 %, 2-3 раза в неделю – 46%, 3-4 раза в месяц – 15%, реже – 12%, вообще не занимаются – 8%

Наиболее важными факторами, влияющими на регулярность занятий физической культурой, являются ценностные ориентации в целом и ценности, которые связаны со спортом.

Важно различать провозглашенные ценности и ценности реальные, на которые человек ориентируется в своем реальном поведении и которые старается воплотить в жизнь. Среди ценностей, провозглашенных людьми здоровье и физическое совершенствование занимают высокие позиции. Значительно более низкую роль здоровье и физическое совершенство играют в системах реальных ценностей людей. Если анализировать именно ценность физического совершенства, то можно заметить, что в свой список самых значимых ценностей его включили всего 84,5% респондентов. Занимаются спортом довольно часто около 80%. То

есть можно сделать вывод, что почти у 90% людей этой категории слова и мысли подтверждаются деятельностью.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что среди главных причин занятий доминирует: во-первых, стремление улучшить телосложение, привести вес в норму (68,7%); желание улучшить здоровье (68,1%) и желание получить эмоциональную разрядку 50,1%. 34% ответивших занимаются для того, чтобы быть в кругу друзей, 31% – чтобы повысить физическую привлекательность.

На вопрос: «Посещаете ли вы какие-либо секции?» положительно ответили лишь 27% респондентов.

По данным исследований, доля молодежи, регулярно занимающейся спортом, относительно велика до 20-ти летнего возраста, после чего начинает сокращаться. При этом доля нежелающих заниматься спортом начинает увеличиваться после 16-ти летнего возраста. Основная же часть молодежи или время от времени занимается какими-то видами спорта, или изъявляет желание заниматься, но не всегда находит такую возможность.

Итак, мы выяснили, что большая часть молодых людей воспринимает здоровье на уровне физического благополучия, и считает основным условием его сохранения отказ от вредных привычек, двигательный режим и правильное питание. Однако в их сознании еще не сформировано отношение к здоровью и одному из главных путей его сохранения – спорту, как к одному из наиболее значимых ценностей. В ценностном мире молодёжи спорт занимает невысокое положение. В целом же, количество молодых людей, занимающихся спортом довольно небольшое.

В настоящее время достаточно большое внимание уделяется спорту. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Но, если отмечать значимость спорта для молодёжи, можно увидеть обратный процесс. Дело в том, что несмотря на внедрение физической культуры в образовательный процесс

образовательных учреждений большинство молодых людей достаточно редко занимаются спортом. В чём же причина? От чего зависит отношение молодёжи к спорту?

Для анализа факторов, влияющих на занятия физической культурой, респондентам был задан вопрос: «Какие причины, препятствуют вам заниматься спортом?». Среди основных причин оказались: отсутствие желания и недостаток свободного времени.

При анализе данных исследования, выделяются три основных фактора, которые препятствуют занятию спортом у студентов. Первым фактором выступает коммерческий характер спортивных учреждений. Многие студенты живут в общежитиях, на съёмных квартирах, многие работу совмещают с учебой.

Другая причина — это огромное разнообразие учреждений развлекательного характера: кафе, клубов, кинотеатров и прочих заведений. Здесь можно отметить, что посещение развлекательных мероприятий несет в себе коммуникативный мотив. Одной из причин посещения данных учреждений является общение с друзьями, а также знакомства. При этом нельзя не отметить большое развитие интернет-коммуникации. Сегодня студенты реже встречаются в кафе и клубах, заменяя общение «лицом к лицу», так сказать «вживую», на опосредованное общение через интернет-сайты. Соответственно, развивается сидячий образ жизни, который отрицательно влияет на любой организм, тем более молодой.

Существуют и другие факторы. К сожалению, в девяностые годы прошлого века из-за плохо продуманной политики, недостатка финансов и отсутствия внимания со стороны государственных органов некогда колоссальный оздоровительный спортивный потенциал был во многом утерян. И несмотря на то, что в настоящее время он продолжает расти, инфраструктура спорта развита недостаточно: плохие условия, недостаток мест для занятий спортом, нехватка специалистов в этой области - всё это влияет на отношение молодых людей к спорту.

Мы выяснили, что молодёжный спорт является необходимым условием успешного развития современного

общества и достижения национальных стратегических интересов. Знания о значительном влиянии здорового образа жизни у большинства молодых людей еще не стали их убеждениями, а огромная ценность здоровья – достаточной мотивацией для его сохранения. Многие воспринимают здоровье на уровне физического благополучия и считают главным условием его сохранения отказ от вредных привычек, двигательный режим и правильное питание. Но в их сознании еще не сформировалось отношение к здоровью как к одной из главных ценностей.

#### Список литературы

1. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр // Теория и практика физ. культуры., 2001. – № 1. – С. 50–56.
2. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – М., 2003. – № 11. – С. 20–23.
3. Козина Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов. / Г.Ю. Козина. – Социс., 2007. – № 9. – С. 147–149.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Акаева Алина Александровна, студентка 2 курса ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Антонов Владислав Сергеевич, студент 1 курса магистратуры направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Бабич Зинаида Владимировна, студентка 1 курса, направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль подготовки «Физкультурное образование» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Бабичев Виктор Борисович, студент 3 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физическое воспитание» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Баглай Екатерина Олеговна, студентка 2 курса ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Белун Вадим Олегович, студент 3 курса ОСП «ИТ» ГОУ ВО ЛНР «ДонГТИ»

Богодух Андрей Сергеевич, студент 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Бодань Евгения Владимировна, студентка 1 курса магистратуры направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Бондаренко Дмитрий Викторович, студент 2 курса магистратуры направления подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Булавкин Владислав Евгеньевич, студент 4 курса, факультета государственного управления ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Бухтияров Сергей Игоревич, студент 3 курса ГОУ СПО ЛНР «Стахановский машиностроительный техникум»

Вакуленко Александра Александровна, студентка 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Валуева Евгения Олеговна, студентка 2 курса магистратуры направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Васильев Сергей Фёдорович, студент 1 курса магистратуры направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Васильева Валерия Михайловна, студентка 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Волошко Валерия Владимировна, студентка 2 курса магистратуры направление подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Воробей Егор Александрович, студент 3 курса ОСП Политехнический колледж ЛГАУ

Габуня Мария Сергеевна, студентка 2 курса магистратуры направление подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Гладкая Анастасия Романовна, студентка 2 курса магистратуры направление подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Гловацкая Виктория Вадимовна, студентка 2 курса ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Гнездилов Антон Сергеевич, студент 2 курса магистратуры направление подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Гречкин Александр Валерьевич, студент 2 курса магистратуры направление подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Гришунова Маргарита Валерьевна, студентка 3 курса направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физическое воспитание» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Гусарь Дарья Дмитриевна, студентка 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Дворниченко Александра Бориславовна, студентка 1 курса магистратуры направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Домрин Вячеслав Сергеевич, студент 2 курса направления подготовки 49.03.04 «Спорт» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Дородний Денис Сергеевич, студент 1 курса магистратуры направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и

технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Дроздов Сергей Сергеевич, студент 1 курса направление подготовки 49.03.04 «Спорт» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Дух Амина Владимировна, студентка 3 курса направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физическое воспитание» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Дяченко Олег Александрович, студент 1 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Ерошенко Диана Юрьевна, студентка 1 курса ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Журба Дарья Эдуардовна, студентка 2 курса магистратуры 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Задорожный Сергей Александрович, студент 1 курса ГБОУ СПО ЛНР «ЛКТТПКМ»

Злобина Виктория Алексеевна, студентка 1 курса направление подготовки «Коммерция по отраслям» ГОУ СПО ЛНР «ЛКСЭП»

Зорина Виктория Владимировна, студентка 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Иванов Иван Сергеевич, студент 2 курса ГОУ СПО ЛНР «Луганское высшее училище физической культуры»

Иванова Светлана Витальевна, студентка студентка 1 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физическое воспитание» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Исаенко Елизавета Владимировна, студентка 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Клишевская Елизавета Артемовна, студентка ГОУ ВПО ДНР «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» («ДОНАУИГС»)

Козлова Виталина Сереевна, студентка 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Колмыкова Анастасия Владимировна, студентка 2 курса направления подготовки 49.03.04 «Спорт» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Кравец Владислав Юрьевич, студентка ГБОУ СПО ЛНР «ЛКА им.А.А.Гизая»

Кривец Екатерина Геннадьевна, студентка 1 курса ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Кривобок Максим Игоревич, студент 1 курса ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Кривов Никита Валерьевич, студент 1 курса магистратуры направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Кузмич Данил Александрович, студент 3 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физическое воспитание» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Кукушкина Дарья Михайловна, студентка 1 курса ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Кучеренко Данил Сергеевич, студент 3 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Кучеренко Максим Анатольевич, студент 2 курса магистратуры направление подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Лапухина Анастасия Сергеевна, студентка ГУ ЛНР «ЛГМУ имени Святителя Луки»

Лесников Богдан Вадимович, студент 2 курса магистратуры направление подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Лихолит Кирилл Александрович, студент 2 курса магистратуры направление подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Майорова Алина Игоревна, студентка 3 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Маназаров Иван Шарифович, студент 2 курса ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля»

Марженян Светлана Владимировна, студентка 2 курса магистратуры направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
Михайловский Владислав Романович, студент ОСП Политехнический колледж ЛГАУ

Москаленко Станислав Игоревич, студент 2 курса направление подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Нихаенко Юлия Владимировна, студентка 1 курса магистратуры направления подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном

виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Овсиенко Инга Александровна, студентка 2 курса магистратуры направления подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Опирай Юрий Юрьевич, студент ОСП «Индустриальный техникум» ГОУ ВО ЛНР «Дон ГТИ»

Пальчук Алексей Владимирович, студент 3 курса ГОУ СПО ЛНР «ЛВУФК»

Пальчук Владимир Владимирович, студент 3 курса ГОУ СПО ЛНР «ЛВУФК»

Параскеев Борислав Михайлович, студент 1 курса магистратуры направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Пивнев Евгений Юрьевич, студент 1 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Погибельская Юлия Викторовна, студентка 3 курса ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Полтораков Вячеслав Вадимович, студент 1 курса магистратуры направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Попова Анастасия Андреевна, студентка 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Радченко Ярослав Юрьевич, студент 2 курса магистратуры направление подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа

«Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Руденко Алиса Сергеевна, студентка 1 курса ГОУ СПО ЛНР «Луганское высшее училище физической культуры»

Руденко Никита Сергеевич, студент 2 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физическое воспитание» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Ручко Иван Андреевич, студент 2 курса магистратуры направление подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Савельева Анна Александровна, студентка ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Садовникова Татьяна Александровна, студентка 1 курса магистратуры направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Сафронов Алексей Владимирович, студент 3 курса направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физическое воспитание» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Селькин Иван Дмитриевич, студент ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Сергиенко Виктория Михайловна, студентка 2 курса магистратуры 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Соколов Андрей Александрович, студент 1 курса магистратуры 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Солнышкина Надежда Петровна, студентка 1 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая

культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Старкова Оксана Николаевна, студентка 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Тарасова Анастасия Ивановна, студентка 1 курса ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Терновая Карина Юрьевна, студентка 3 курса факультета компьютерных систем и информационных технологий ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля»

Химченко Данил Андреевич, студент ОСП «Алчевский строительный колледж» ГОУ ВО ЛНР «Донбасский государственный технический институт»

Хлякин Владислав Васильевич, студент 2 курса магистратуры направление подготовки 49.04.03 «Спорт» магистерская программа «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, тренерско-преподавательская деятельность» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Холошная Анна Эдуардовна, студентка 1 курса ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Худовец Снежана Витальевна, студентка 2 курса магистратуры направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Цуркан Екатерина Александровна, студентка 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Цыба Алексей Сергеевич, студент 2 курса ОСП Политехнический колледж ЛГАУ

Чеботарёв Захар Викторович, студент 1 курса направление подготовки «Коммерция по отраслям» ГОУ СПО ЛНР «ЛКСЭП»

Черноволова Юлия Андреевна, студентка 1 курса направления подготовки «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» ГОУ ВПО ДНР «ДОНАУГС»

Шалагин Иван Алексеевич, студент 1 курса магистратуры направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Шаманский Богдан Сергеевич, студент 3 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физическое воспитание» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Шапошников Юрий Романович, студент 1 курса ГБОУ СПО ЛНР «ЛКА им. А.А. Гизая»

Швецов Владимир Вадимович, студент 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура» магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Шилов Вадим Алексеевич, студент 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Шмуракова Анастасия, студентка 1 курса ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР»

Эзерин Никита Дмитриевич, студент 3 курса ГБОУ СПО ЛНР «ЛКА им. А.А. Гизая»

Энгельс Владимир Владимирович, студент 3 курса ОСП Политехнический колледж ЛГАУ

Языкова Юлия Александровна, студентка 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

Ярченко Андрей Витальевич, студент 2 курса магистратуры, направление подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».

МЕСТО ДЛЯ ЗАМЕТОК

## МЕСТО ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Сборник тезисов  
Международной студенческой научно-практической  
конференции**

Редактор – Н.А. Павлова  
Корректор – Ю.В. Драгнев, И.В. Еременко  
Компьютерная верстка – Е.А. Мелешко

Подписано в печать 26.04.2022. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times New Roman.  
Печать ризографическая. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 26,97.  
Тираж 100 экз. Заказ № 54.

Издатель  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
«Книга»  
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, ЛНР, 91011. Т/ф: (0642)58-03-20  
e-mail: knitaizd@mail.ru