

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СБОРНИК

**материалов V международной заочной
студенческой научно-практической конференции**

**«СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА: ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

17-18 ноября 2022 года



УДК 796:37.091.212:001
ББК Ч51я431 + Ч480.054я431
С88

Студенческая наука: физическая культура и спорт: материалы V международной заочной студенческой научно-практической конференции (г. Донецк, 17-18 ноября 2022г.) / ГОУ ВПО «ДОННУ», ИФКС; под ред. Р.В. Филиппова. – Донецк: ДонНУ, 2022. – 392 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные актуальным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта; теории и практики профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры; современным технологиям оздоровительной физической культуры и рекреации; проблемам сохранения и формирования здоровья молодежи.

Рекомендация от Ученого Совета института физической культуры и спорта к изданию протокол № 3 от 24 ноября 2022 года.

Издаётся по решению Учёного Совета Донецкого национального университета протокол №2от 31 марта 2023 года.

Гл. редактор:

Филиппов Р.В. - заместитель директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ по научной работе.

Тех. редактор:

Велицкая В.Р. - председатель СНО института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ.

Редакционная коллегия:

Зенченков И.П. - к.пед.н., доцент, и.о. директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ;

Доценко Ю.А. - к.физ.восп., заместитель директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ по учебной работе.

Люгайло С.С. - д.наук по физ.восп и спорту

Дубревский Ю.М. - к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой циклических видов спорта;

Батищева М.Р. - к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры;

Москалец Т.В. - к.б.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных игр;

Гришун Ю.А. - к.мед.н., доцент, заведующий кафедрой Адаптивной физической культуры;

Ершов С.И. - и.о. заведующего кафедрой спортивных единоборств, МСМК, заместитель президента федерации Косики каратэ Донецкой Народной Республики.

УДК 796:37.091.212:001
ББК Ч51я431 + Ч480.054я431
С88

© Коллектив авторов 2022
©ГОУ ВПО «ДОННУ»

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Агеев Артём Артурович</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.....	8
<i>Алексеев Диана Валерьевна</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	16
<i>Алибаш Анастасия Васильевна</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ.....	22
<i>Алиева Диана Антоновна</i> ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА.....	29
<i>Альмохсен Екатерина Али Анис</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПАРАДИГМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	34
<i>Березина Анастасия Викторовна</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ.....	38
<i>Бибалова Дарина Руслановна</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	45
<i>Бондаренко Мария Александровна</i> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	51
<i>Бояр Анастасия Павловна</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	57
<i>Бучек Дмитрий Олегович</i> РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	61
<i>Велицкая Василина Романовна</i> ЕДИНОБОРСТВА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	67

<i>Вершинина Анна Сергеевна</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.....	79
<i>Герасименко Андрей Николаевич</i> ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В АРМРЕСТЛИНГЕ.....	85
<i>Гильманова Азалия Фанисовна</i> ВЕДЕНИЕ МЯЧА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ.....	91
<i>Горлов Михаил Георгиевич</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ВАЖНОСТЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	97
<i>Денисова Александра Юрьевна</i> ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.....	101
<i>Деточка Дмитрий Романович,</i> <i>Панченко Денис Андреевич</i> КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ К ОБУЧЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ НОРМАМ ЗОЖ.....	108
<i>Дорофеев Владислав Сергеевич</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	114
<i>Дронова Вера Михайловна,</i> <i>Руденко Николай Витальевич</i> ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	126
<i>Ерохина Карина Николаевна</i> СОВРЕМЕННЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	135
<i>Жигалина Виктория Дмитриевна</i> ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	142
<i>Зиатдинова Алия Халиловна</i> ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ (ПО ДАННЫМ АНКЕТИРОВАНИЯ).....	147
<i>Зинченко Анастасия Викторовна</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	154
<i>Королева Елена Валерьевна</i> АКТУАЛЬНАЯ РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ.....	161

<i>Зленко Дарья Алексеевна</i> СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	170
<i>Злоказова Дарья Сергеевна</i> РАЦИОН ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ (II-III КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ).....	174
<i>Кинаш Алёна Олеговна</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ.....	181
<i>Киреев Евгений Алексеевич</i> СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ.....	187
<i>Кострица Анастасия Сергеевна</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.....	192
<i>Кривец Екатерина Геннадьевна</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	197
<i>Круглова Анастасия Андреевна</i> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ (ВКЛЮЧАЯ УЧАЩИХСЯ С ДЦП).....	205
<i>Кудинова Екатерина Андреевна</i> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	212
<i>Кузмич Данил Александрович</i> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ АРМСПОРТА.....	216
<i>Марченко Эдуард Эдуардович</i> ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА И ТУРИЗМА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	222
<i>Масейкина Анна Романовна</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	225
<i>Миронова Елизавета Павловна</i> МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	231
<i>Мороз Алина Николаевна</i> ОСНОВЫ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ.....	239

Морозова Виктория Владимировна ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	243
Немов Евгений Юрьевич СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ, КАК ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	249
Олиферчук Анастасия Александровна КОНЦЕПЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ.....	254
Остапенко Максим Васильевич ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	260
Пак Кристина Валерьевна ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.....	264
Пеклун Инна Александровна ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА.....	269
Пимонова Екатерина Анатольевна ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....	276
Проскуренко Сергей Валерьевич СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ К РАСКРЫТИЮ ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.....	282
Пруцких Елена Андреевна ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	293
Пушкарский Руслан Олегович РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.....	300
Салимова Анастасия Александровна ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ.....	305
Самойленко Полина Андреевна ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХО- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	309
Сердюченко Дарья Дмитриевна ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ.....	314

<i>Синельникова Надежда Эдуардовна</i> ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	320
<i>Скобелина Алина Олеговна</i> К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ПАНДЕМИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЁЖИ.....	326
<i>Скорород Светлана Андреевна</i> САМОКОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	333
<i>Смолина Юлия Игоревна</i> АНАЛИЗ ПРЕДПОЧТЕНИЙ МОЛОДЁЖИ ГОРОДА КАЗАНИ В РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	340
<i>Степанова Яна Викторовна</i> ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ.....	343
<i>Титаренко Евгения Романовна</i> ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	350
<i>Хузина Алсина Равилевна</i> ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С НЕЙРОСКАКАЛКОЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	357
<i>Чемарева Валерия Александровна</i> ОТЛИЧИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	361
<i>Чепурной Владимир Сергеевич</i> ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АРМРЕСТЛИНГЕ.....	366
<i>Шашкова Алина Алексеевна</i> МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРАКТИКЕ.....	373
<i>Шигабутдинова Элина Рустамовна</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	386
<i>Янгаева Лейсан Рустемовна</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....	387



Агеев Артём Артурович

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

*ДонНУЭТ им. Тугана Барановского, Институт учета и финансов
Цифровая Аналитика и Контроль, 2-ой курс*

Научный руководитель:

Печенкин А.П.

старший преподаватель кафедры физ.воспитания

Адаптивная физическая культура и спорт с каждым годом становятся все актуальнее в обществе. Среди лиц с ограниченными возможностями нарушения бывают самыми разными: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха. Люди с ограниченными возможностями здоровья хотят быть активными, заниматься спортом и вести активный здоровый образ жизни. Для них адаптируют социальную среду и доступность для занятий различными видами спорта и двигательной деятельности, в которых они могут соревноваться друг с другом. Так люди с ограниченными возможностями здоровья не чувствуют себя обделенными и могут самореализоваться. Для некоторых видов нарушений такой спорт и физическая культура являются наиболее действенными методами реабилитации. Именно поэтому так важно развивать адаптивную физическую культуру и спорт во всех регионах и территориально. Но при развитии адаптивной физической культуры и спорта можно столкнуться с проблемами, важно уметь их решать и видеть перспективы развития. Поэтому тема данной статьи является актуальной.

Цель – изучение проблем и перспектив развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном мире.

Задачи:

Проанализировать источники литературы по проблемам развития адаптивной физической культуры и спорта;

Выявить пути решения проблем развития адаптивной физической культуры и спорта;

Изучить перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта.

Адаптивная физическая культура (АФК) – есть структурированный комплекс условий, имеющий спортивно-оздоровительный характер, целью которого является адаптировать человека к профессиональным навыкам и самообслуживанию в социальной среде – при этом учитывая его физические недостатки. Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры. Ограниченная физическая способность человека жить полноценной жизнью чаще всего приводит к определенным психологическим барьерам (замкнутость, потеря смысла жизни, депрессия и так далее). АФК – является своего рода гарантом, который помогает преодолеть морально-психологические барьеры и социализироваться в обществе.

Адаптивная физическая культура стала весьма популярной, так как показала свою эффективность в улучшении общего физического состояния здоровья людей с ограниченными возможностями. Позже появился и сам адаптивный спорт, который стал видом АФК. Такое направление в спорте дает возможность людям с ограниченными возможностями здоровья почувствовать себя полноценными, дает им шанс самореализоваться, ощутить на себе спортивную конкуренцию с другими такими же людьми. Как и в любом другом спорте, они могут отслеживать свои спортивные достижения, рост своих физических показателей и положительную динамику

в состоянии здоровья. Такая возможность дает им шанс чувствовать себя частью полноценного общества, вносить свой вклад в его общее развитие.

Обратимся к данным официальной статистики: согласно Всемирной организации здравоохранения 10% населения земли – это люди с ограниченными возможностями здоровья, что составляет примерно 650 млн. человек. В России официальные статистические данные показывают нам цифру в 14,5 млн. человек. Несмотря на тот факт, что система здравоохранения набирает темпы роста развития в системе медицинского обеспечения в решении многих проблем, то количество людей с ограниченными возможностями здоровья становится все больше и имеет постоянную тенденцию к увеличению роста. Анализ источников показывает, что категория людей имеющие инвалидность в большей степени преобладает среди детей и подростков. А – 85 % - от общего числа новорожденных приходится на детей, которые имеют какие-либо отклонения в физическом и психологическом развитии.

Такие данные постоянно обновляются, так как они дают нам возможность понять, какую поддержку можно оказать в развитии адаптивной физической культуры и спорта. Вопрос действительно актуален, потому что затрагивает, как физическую неполноценность людей, так и психологическую сторону их жизни. Для такой категории людей физическая активность – является жизненно необходимым фактором. Эта активность прежде всего улучшает процесс реабилитации, повышает эмоциональный и психологический фон, укрепляет здоровье в целом. Люди с различными нарушениями нуждаются в медицинской помощи и поддержке, которая позволяет им стабилизировать психологический настрой и эмоции. Перед специалистами по адаптивной физической культуре стоит задача создать комфортную и доброжелательную атмосферу, которая будет способствовать получению удовлетворения от занятий физической культурой и спортом.

Различные направления в системе адаптивной физической культуре и спорта имеют постоянную тенденцию к развитию. В качестве примера, можно привести Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который был принят в 2007 году. В данном нормативно-правовом акте прописаны нормы, которые направлены на создание в нашей стране специализированных адаптированных учреждений для детей и взрослых. В 2008 году появился еще один закон - «О параолимпийском спорте», который более четко утвердил статус спортсменов-паралимпийцев, а также закрепил данную деятельность на законном уровне. Обращаясь к региональному уровню можно увидеть то, что на основании вышеперечисленных законов были разработаны местные нормативные документы. Внедряются и применяются разного рода программы для адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья, ведется активная пропаганда адаптивного спорта. Положительным моментом после вступления в законную силу данных нормативных актов стало то, что количество людей, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, стремительно увеличилось.

На данный период времени адаптивная физическая культура развивается во многих направлениях, а именно: происходит модернизация материально-технической базы и развитие кадрового потенциала; все больше и больше российские спортсмены из числа людей с ограниченными возможностями здоровья принимают участие в международных соревнованиях и занимают там призовые места; идет глубокая проработка методических и теоретических сторон адаптивной физической культуры.

Однако, на фоне положительных моментов имеются и проблемы, которые связаны с развитием адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Во-первых, кадровый «голод». Несмотря на то, что государство и общественные объединения пытаются поддержать данное направление,

внедрить новые программы, увеличить число курсов, которые повышают квалификацию в этой сфере – специалистов все равно не хватает. Вызвано это тем, что АФК относительно новое направление, которое появилось совсем недавно и только набирает популярность. Важен также тот факт, что слабо развита методологическая и научная база в этом направлении. Для того чтобы быть специалистом в области АФК необходимо совершенствовать свои знания в этой сфере деятельности, а также повышать уровень с помощью курсов повышения квалификации. Знания, умения и практические навыки тренера и педагога не должны ограничиваться только лишь познаниями общих направлений по физической культуре. Также важны специальные знания в области медицины и психологии. Данная проблема является ключевой на региональном уровне.

Во-вторых, на низком уровне находится материально-техническая база. Идет тенденция к развитию, но изменения происходят медленно. Специализированных учреждений и организаций очень мало. В основном они расположены в крупных городах. Также наблюдается нехватка специального оборудования.

В-третьих, система здравоохранения находится на низком уровне, а именно, нехватка медицинского персонала, который имеет квалификацию в области работы со спортсменами из числа людей с ограниченными возможностями здоровья на предмет определения их к спортивному классу. Медицинский работник-специалист большая редкость. Не каждый центр спортивной подготовки может позволить себе такого работника, тем более региональные школы адаптивного спорта.

Но все же присутствуют и перспективы дальнейшего развития АФК не только в России, но и на Международной арене спорта. Так, например, можно выделить следующие перспективы:

Во-первых, на международном уровне видно, что постепенно начинают включать в программу Параолимпийских игр виды спорта, которые раньше

там отсутствовали. Одно из новшеств – это включение в программу такого вида спорта, как биатлон. Как ни странно, данный вид спорта очень популярен среди незрячих и слабовидящих людей. Спортсменам не обязательно видеть мишень, так как они стреляют из светодиодных винтовок, которые оснащены звуковыми датчиками. Это говорит нам о том, что в АФК стали внедрять современные технологии, которые позволяют спортсменам из числа людей с ограниченными возможностями здоровья принимать участие во многих видах спорта. А также способствовать специалистам разработчикам в области науки, биомеханики, физики, для внедрения технических разработок.

Во-вторых, в России на сегодняшний день открыто около 1200 физкультурных клубов для людей с ограниченными возможностями, а количество, принимающих участие в адаптивном спорте, достигает 95,8 тысяч человек. Во многих субъектах России существуют различные клубы и танцевальные коллективы среди инвалидов-колясочников, а также много общественных организаций под руководством Федерация спортивных танцев на колясках, которые успешно организуют фестивали, дни здоровья, праздники, и конечно сам соревновательный процесс.

В-третьих, укрепление международных связей. Так в 2020 году в Токио должны были проходить Параолимпийские игры. Так коммерческая организация заключила с несколькими параолимпийскими клубами договор, которые предусматривает удвоенный выигрыш в случае победы кого-либо из этого клуба на Параолимпийских играх. То есть предоставляет финансовую поддержку.

В-четвертых, идет развитие и воссоздание отечественных школ по подготовке квалифицирующих специалистов в сфере прививания физической культуры детям (подросткам) и взрослым людям с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивная физическая рекреация для таких людей имеет не маловажное значение. Содержание адаптивной физической рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических и духовных сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику умственного и физического утомления, развлечение и отдыха, интересное проведение досуга и общения и на морально-психологическое оздоровление организма в целом, а также улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием. Наибольший эффект от адаптивной физической рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Таким образом, были рассмотрены содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры. Они раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни.

Подводя итоги, можно сказать о том, что адаптивная физическая культура и спорт активно развиваются. Есть проблемы и трудности, которые замедляют развитие АФК, но в то же время они и намечают дальнейшие перспективы развития.

Список литературы:

1. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры [Текст] / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215 – 219.

2. Халажева, С.Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом [Текст] / С.Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. – М.: КноРус, 2019. – С. 232 – 243.

3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы [Текст] / С.П. Евсеев // Ученые записки. - 2006. - Вып. 19. - С. 15–21.

4. Устинов, И. Ю. Адаптивная физкультура как социальный процесс / И. Ю. Устинов, А. А. Караванов, О. М. Холодов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Всероссийская научно-практическая конференция. — Воронеж: ВГИФК, 2016. — С. 462—469.

5. Радченко, Д.Г. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [Текст] / Д.Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск: СГУиТ, 2017. – С. 377 – 381.

Электронный адрес: rusgame.2015@mail.ru



Алексеевко Диана Валерьевна

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени
Михаила Туган-Барановского»
Факультет ресторанно-гостиничного бизнеса, 3 курс*

Научный руководитель:

Турчина Л.А.

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Актуальность. Задержка психического развития у детей в половине случаев связана с психологическими травмами, перенесенными ими ранее. На данный момент сложное положение на территории Донецкой Народной Республики является неблагоприятной окружающей обстановкой для детей, у которых на фоне стресса, а также ограничений в общении с социумом и передвижениях за пределами дома, могут появляться отклонения от нормального детского поведения.

Обзор литературы.

В целом, *адаптивная физическая культура, как направление, является молодым и интенсивно развивающимся.* Данная наука создана для обеспечения комфортных условий жизни, с последующим полноценным развитием людей с ограниченными возможностями здоровья. Об этом пишет Евсеева С.П. [2] в своих научных трудах. Автор раскрывает концепцию АФК, а также указывает на важность данного направления физической культуры для улучшения качества жизни людей с инвалидностью.

Сам термин «АФК» (адаптивная физическая культура) появился в России 20 лет назад и успешно закрепился в обиходе среди ученых, врачей, учителей, тренеров. отмечает, что в основе данной научной дисциплины

лежит различные знания из области медицины, физической культуры, анатомии, физиологии, патологии, педагогики и психологии. [2]

Получив огласку, данное направление физического воспитания набрало популярность среди специалистов по коррекции различных отклонений именно у детей. Среди дошкольников встречается множество заболеваний, которые вызваны умственной или физической отсталостью. О том как выявить у ребенка отклонения пишет в своей работе Коробейников И.А., а также он предлагает варианты дальнейшего лечения заболеваний. [3]

Темой данного исследования являются дети с ЗПР, которые отличаются от обычных дошкольников еще большей утомляемостью, на что указывают Власова Т.А. и Певзнер М.С. [1] в своей книге, где они описывают то, как преодолеть затруднения в обучении данных детей.

Романова Л.И. и Цыпина Н.А. [5] дают следующие рекомендации по организации обучения:

- абсолютно все виды деятельности должны быть предоставлены в виде игр;
- обязательным является наличие постоянных перерывов во время любой активности;
- создавать дополнительные материалы, которые помогут ребенку более точно понять свое задание (видеоролики, памятки, аудиосопровождение и пр.).

Но не смотря на наличие особенностей, дети с ЗПР могут обучаться в общеобразовательной школе, но с условием наличия коррекционных занятий, как утверждают советский психолог Лубовский В.И совместно со своими коллегами. [4]

Цель исследований заключается в *определении влияния адаптивной физической культуры на детей с ЗПР.*

Задачи исследований:

Изучить причины возникновения ЗПР;

Определить методы коррекции данного диагноза;

Установить значения АФК при лечении ЗПР.

Методы исследований: анализ и обобщение литературных источников.

Результаты исследований. *Задержка психического развития (ЗПР)* — это заболевание, при котором основные психические функции, а также физическое развитие ребёнка отстают от уровня сверстников (наблюдаются отклонения от установленной возрастной нормы поведения, умственного и физического развития дошкольника).

Все *причины ЗПР* делят на две большие группы: биологические и социальные.

К биологическим относят: патологии, приобретенные матерью во время вынашивания ребенка; различного рода происхождения заболевания, которые ребенок перенес в первые года жизни; генетическую предрасположенности.

К социальным: продолжительная ограниченная жизнедеятельность малыша; сокращённость взаимодействия между ребенком и остальным обществом; недостаток или полное отсутствие «живого общения» со сверстниками; отсутствие благоприятных условий жизни; наличие легких умственных отклонений у членов семьи; перенесенные психологические травмы.

Дети с ЗПР составляют одну из специализированных групп, для которых существует определенная адаптивная физическая культура, и работающие в этой области специалисты отмечают, что у таких детей низкие темпы формирования когнитивной, аффективной и физической сферы.

Проблемы данной категории дошкольников в развитии своих двигательных навыков обязывают специалистов совместно с родителями к проведению систематической коррекционной работы по преодолению отрицательных последствий ЗПР, развития основных двигательных качеств

малышей, систематизации знаний по гигиене у детей, а также формированию у них интереса к физкультуре.

Основные задачи АФК детей с ЗПР совпадают с задачами физического воспитания здоровых малышей. Хотя методы и способы достижения этих задач является совершенно разными.

Это задачи воспитательного, образовательного и оздоровительного направлений, а также работа по физическому развитию детей. Сюда включают:

- укрепление здоровья, повышение иммунитета, посредством закаливания;
- освоение основных техник движения, формирование базовых умений и навыков;
- обнаружение и последующая работа над развитием физических способностей;
- систематизация знаний и навыков касаемых гигиены здоровья человека;
- формирование потребности и умения детей для самостоятельных занятий физической культурой;
- воспитание нравственных и волевых качеств, освоение базовой дисциплинированности и ответственности.

Специальные задачи адаптивного физического воспитания для детей с ЗПР предоставлены в таблице ниже:

Задача	Составляющие
Коррекционная работа над основными движениями в ходьбе, в беге, плавании, метании, прыжках, упражнениях с предметами и др	<ul style="list-style-type: none"> - достижение согласованности в движениях отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы); - правильность выполнения симметричных и асимметричных движений; - правильная согласованность движений и дыхания; - работа над утраченными или нарушенными дыхательными функциями,

	компенсация их; - определение сохраненных функций, формирование движений за их счет;
Коррекционная работа над развитием координационных способностей	- выработка навыков ориентирования в пространстве; - дифференцирование усилий, времени и пространства; - развитие быстроты реагирования на изменения извне; - достижение статического и динамического равновесия; - создание ритмичности движений; - формирование точности мелкой моторики рук;
Коррекционная работа над развитием физической подготовленности:	- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств; - развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

Выводы. Если у ребенка имеются какие-либо отклонения, то адаптивная физкультура совместно с массажами, сеансами психотерапии, занятиями с различными специалистами помогают улучшить жизнь таких малышей. В данной работе рассматривалось ЗПР, которое поддается коррекции, важно только подобрать правильные упражнения, занятия и методы. Статистика показывает, что большая часть детей к 10 годам догоняет по развитию сверстников и диагноз снимается.

Перспективы дальнейших исследований. Адаптивная физическая культура является одной из незаменимых составляющих терапии для детей с задержкой психического развития, с помощью которой достигается целенаправленное воздействие на дошкольников, с последующим решением их коррекционно-развивающихся и образовательных проблем, осуществлением оздоровительного воздействия на малышей.

Продолжающееся развитие данной науки направлено на усиление заинтересованности детей в занятиях физическими упражнениями, улучшению их самочувствия. Поэтому данное направление физической

культуры является очень перспективным, а главное важным для тысяч детей с ограниченными возможностями.

Список использованной литературы:

1. Власова Т.А. О детях с отклонениями в развитии. Учебное пособие для студентов. / Власова Т.А., Певзнер М.С. - М., 1973.- 173 с.

2. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. — М.: Советский спорт, 2003. - 448 с

3. Коробейников И.А. Клинико-психологическая диагностика нарушений поведения у детей с интеллектуальной недостаточностью. Книга. – М., 1994.

4. Лубовский В.И Дети с ЗПР: коррекционные занятия в общеобразовательной школе. Книга. /Лубовский В.И., Никашина Н.А., Егорова Т.В. - М.: Школьная пресса, 2005.- 96

5. Романова Л.И. Организация обучения и воспитания детей с задержкой психического развития. Книга. /Романова Л.И., Цыпина Н.А., - М., 1993.

Электронный адрес: dianaalekseenko2003@yandex.ru



Алибаш Анастасия Васильевна

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Майкопский государственный технологический
университет»*

Фармацевтический факультет, 1 курс

Научный руководитель:

Ашхамахов К.И.

кандидат педагогических наук, доцент.

Аннотация: в данной статье описываются актуальные вопросы, проблемы и задачи, связанные с формированием здорового образа жизни российской молодежи. Отмечается значимость этого демографического слоя населения в характере развития общества, его перспективе. Подчеркивается важная, значимая роль здорового общества в дальнейшем развитии страны, влияние здорового образа жизни на продолжительность жизни, на рождение здорового поколения в будущем, влияние здорового общества на экономическую ситуацию в стране. В статье отражена роль социально-экономических, социально-культурных реалий общества в приобщении молодежи к ценностям здорового образа жизни. Реализация государством множества программ – один из ключевых факторов для осуществления поставленных задач. Рассматриваются некоторые проблемы, которые проявляются в сельской местности при формировании здорового образа жизни молодых людей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, общество, молодежь, социализация, ценности, здоровье.

Одним из основных аспектов развития благополучного общества является здоровье нации. Развитое общество - это прежде всего демографическое развитие, физически крепкое поколение, достаточный уровень продолжительности жизни, позитивный психологический настрой.

К значимым факторам состояния здоровья общества относятся жизненный уклад населения, занятия активными видами спорта, степень алкоголизации и наркотизации населения. Если проанализировать динамику заболеваний и временной нетрудоспособности населения, то можно понять насколько велико влияние негативных последствий на экономическое развитие страны. Здоровье нации - самый важный показатель действенности государственной политики, реализуемой в области здравоохранения[2].

Исходя из опубликованных общедоступных статистических сведений в 2021 году средний возраст в России составлял 40,6 лет. Половина населения нашей страны — это граждане моложе 39 лет. В 2022 году Государственная Дума в третьем чтении приняла закон о молодежной политике в Российской Федерации, а также сопутствующие поправки в Федеральный закон «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений», в котором нормотворчески предложено закрепить статус молодежи. К ней будут относиться российские граждане в возрасте от 14 до 35 лет включительно. Исходя из этих данных, мы можем понять какой огромной демографической группой является молодежь, от образа жизни которой зависит будущее развитие и благополучие нашего общества.

По данным экспертов здоровый образ жизни в наших семьях составляет более 50% общего состояния здоровья. Здоровый образ жизни человека - комплексное понятие, которое включает целый ряд разнообразных сфер деятельности. Сюда следует отнести: питание, занятие физической культурой, досуг, саморазвитие. Он зависит от общего экономического состояния населения, просвещенности, уровня образования, степени культуры, и досягаемости здравоохранения.

В последние годы состояние здоровья молодежи является актуальной проблемой развития современного общества. Одной из существенных причин рассматриваемой проблемы является несформированность у молодежи ценностного отношения к собственному здоровью. В дополнение отметим, что в основе выбора образа жизни огромное влияние оказывают привычки как полезные, так и вредные. По данным ВОЗ основной проблемой состояния здоровья молодежи являются гиподинамия, курение, алкоголь, наркотики, стрессы, несбалансированное питание (дистрофия и ожирение), материально-бытовые условия проживания. На долю здравоохранения приходится всего 10-15% данных вопросов - такие как эффективность профилактических мероприятий, своевременность и качество оказания медицинской помощи.

Несмотря на столь тревожную ситуацию, положительный образ жизни становится популярным среди молодых людей. Наиболее действенной альтернативой гипокинезии и гиподинамии в современных условиях могут выступать средства физической культуры, увеличение объема и интенсивности мышечной деятельности[1].

Для достижения этой цели политика государства направлена на приобщение молодежи к ценностям здорового образа жизни, что является одной из важнейших задач здравоохранения, образования, культуры. Так по всей стране мы наблюдаем тенденцию к увеличению численности организаций, проводящих работу в области физкультуры и спорта. Такие виды спорта как хоккей, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол и плавание не теряют своей популярности ни среди подростков, ни среди людей более старшего возраста. Женская часть общества в желании достичь совершенства в канонах красоты, стремится в спортивные залы и фитнес центры. Правительство России на своём уровне вкладывает немалые средства для развития спорта и компенсации части затрат на посещение спортивных

секций и клубов молодежью, что отражается в соответствующих законодательных нормах.

Настало время осмысления такого понятия, как физическая культура, личности, разработки «техники» ее реального воплощения в жизнь и решающим в физкультурном образовании и воспитании подрастающего поколения должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации и потребности постоянно самостоятельно заботиться о своем здоровье. В этом случае важно осуществлять идею непрерывного физкультурного образования, начав с обязательного обучения, научить человека заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни[1].

Благоустройство инфраструктуры городов направлено на увеличение количества стадионов, бассейнов, парков, спортивных площадок во дворах многоэтажных домов. Все вновь возводимые детские площадки оснащаются лестницами, кольцами, брусками, что позволяет приобщиться к физкультуре с самого юного возраста.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи. С психологической точки зрения, человек становится более здоровым, чувствует себя комфортно и уверенно.

Физическая подготовка в широком смысле трактуется как процесс воспитания физических качеств и овладения базовыми (жизненно важными) движениями. Физическая подготовка в узком смысле (в теории и практике спорта) трактуется только как процесс воспитания физических качеств[1].

Очень важную роль в организации здорового образа жизни играет сбалансированное рациональное питание. По данным ВОЗ за последние четыре десятилетия ожирение среди молодежи в мире возросло в десять раз. Если мы не изменим данную тенденцию, то количество молодых людей с

излишней массой тела превысит число сверстников с нормальным или заниженным весом.

Нарушение принципов сбалансированного питания молодежи связано прежде всего с тем, что многие люди используют в своем рационе «вредные» для своего организма продукты питания. К ним относятся сладкие газированные напитки, «фаст-фуд» - еда быстрого приготовления, нездоровые перекусы в виде чипсов и снеков. Для реализации принципов здорового питания нужно прежде всего отказаться от такой еды и соблюдать баланс жиров, белков и углеводов в правильном и здоровом рационе питания. Для решения этой задачи необходимо сделать выбор в пользу овощей и фруктов, цельного белка. Нужно отметить, что для воспитания принципов здорового питания, по информации Министерства здравоохранения в школьных и студенческих столовых запрещено готовить и реализовывать ряд таких продуктов как гамбургеры, чизбургеры, чипсы, натуральный кофе, энергетические напитки, использовать продукты, содержащие гидрогенизированные жиры. Это позволит молодому поколению выработать привычку к правильному рационально сбалансированному питанию.

Также немаловажное значение в организации здорового образа жизни имеет режим. Полноценный сон, не менее 8 часов, организация труда и отдыха позволит сохранить нервную систему организма в равновесном состоянии. Также занятия такими видами как цигун могут оздоровить организм. Цигун это целостная система знаний и методов практики, включающая в себя упражнения, медитацию и разные способы дыхания, направленные на развитие человека, его оздоровление и лечение, расширение сознания, понимание своих жизненных задач и своей миссии[1].

Несмотря на реализацию многочисленных программ, направленных на поддержку государством молодежи, развития спорта, жилищных вопросов, досуговых центров в стране, одной из задач остаётся недостаточная

социализация сельской молодежи в сравнении с городской. В связи с дефицитом работы, низким уровнем оплаты труда, большинство сельской молодежи испытывают неудовлетворенность в жизни, поэтому возможности удовлетворения досуговых, образовательных, оздоровительных потребностей ограничены. Закономерно, что «вредные» привычки сельской молодежи выше чем у городской, а также по статистике сельские жители меньше ощущают себя полностью здоровыми в классическом понимании этого вопроса[2].

В республике Адыгея данному вопросу уделяется очень большое внимание. В 2022 году откроются три физкультурно-оздоровительных комплекса (ФОК) - в Майкопском и Красногвардейском районах. По федеральному проекту «Спорт - норма жизни» в республике будут введены в эксплуатацию ФОКи в поселке Первомайском и хуторе Пролетарском Майкопского района, а также в селе Красногвардейском.

В планы городских властей входит построить уличную площадку-воркаут для занятий гимнастикой и скейтпарк, три теннисных корта, в том числе один крытый, обустроить велодорожки. Кроме того, есть предложения по созданию крытого манежа с беговыми дорожками, строительству картодрома, регионального центра боевых искусств, площадки для проведения соревнований по киберспорту, а также для страйкбола (пейнтбол), тактических командных игр и военно-патриотического воспитания молодежи.

На основании вышеизложенного можно сделать выводы, что повышение уровня жизни, улучшение экономических и социальных реалий, доступных услуг в сфере здравоохранения, спорта, образования, культуры помогут воспитать поколение молодежи имеющего ценности здорового образа жизни, крепкой семьи, и доброго психологического настроения в обществе.

Список литературы:

1. Ашхамахов, К.И. Гимнастика Цигун [Электронный ресурс]: монография / Ашхамахов К.И., Козлов Р.С.; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т. - Майкоп: Магарин О.Г., 2016. - 424 с.

2. Бояк Т.Н. Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке;

3. «О формировании здорового образа жизни молодежи в современных условиях» [http://dx.doi.org/10.26787/nydha-2226-7425-2017-19-](http://dx.doi.org/10.26787/nydha-2226-7425-2017-19-11)

[11](#)

Электронная почта: gilbertelena914@gmail.com



Алиева Диана Антоновна

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики», г. Донецк
Факультет государственной службы и управления 1 курс*

Научный руководитель

Петрова-Ахундова Ю.Л.
преподаватель

Аннотация: в данной статье анализируется и раскрывается важность сохранения и целенаправленного формирования здоровья студентов на занятиях по физической культуре. В наше время студенты испытывают минимальный интерес к данным занятиям, что пагубно отражается на здоровье поколения. Зачастую они не соотносят посещение занятий по физической культуре с состоянием их здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье студентов, здоровый образ жизни.

Введение. С каждым днём, со стороны студентов, всё меньше внимание уделяется занятиям по физической культуре и спорту, проводимым в различных учебных заведениях. В свою очередь это может негативно сказаться на здоровье студентов, поскольку именно они играют наиболее важную роль в формировании здорового образа жизни и поддержании здоровья студентов. Занятия по физической культуре, возможно, и не способны вылечить ранее приобретённые заболевания, однако при правильном подходе они могут предотвратить их дальнейшее развитие. Именно этот факт определяет значимость популяризации физической подготовки среди студентов.

В наших сложных условиях сократилась двигательная активность студенческой молодежи по сравнению с предыдущими десятилетиями. Как при умственном, так и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм. Постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое переутомление, стресс без физической разрядки вызывают тяжёлые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости. В сочетании труда и отдыха, нормализацией сна и питания, отказа от вредных привычек, систематические занятия повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость человека.

Актуальность. На сегодняшний день необходимость формирования у студента желания целенаправленно посещать занятия по физической культуре и спорту, важна как никогда, поскольку в современном мире происходит популяризация «сидячего» образа жизни.

Цель статьи. Определить значимость физической культуры в программе обучения в учебных заведениях и важность занятий в жизни студентов.

Задачи. Изучить литературу по вышеуказанной теме и на её основе выявить факторы способствующие сохранению здоровья студентов.

Физическая культура на протяжении долгих лет высоко ценилась в обществе. Физически подготовленный человек способен принести обществу больше пользы. Сейчас, в наш век гуманистической направленности труда, развитие себя не только в умственном, но и в физическом плане необходимо, прежде всего, самому человеку для гармоничного становления его как личности, которая проявляет себя во всех отраслях жизни. В современном мире от студентов требуется более динамичная и эффективная работа над собой. А хорошая физическая подготовка позволяет лучше справляться с многочисленными проблемами, которые возникают в жизни современного человека. Занятия спортом тренируют мышцы, вследствие чего мышцы

стойко выдерживают более тяжёлые нагрузки. Комплекс физических упражнений влияет на формирование правильной походки и красивой осанки, а также позволяет сохранить тело сильным и здоровым.

Для того чтобы занятия по физической культуре не выпали из общей направленности образовательного процесса, и вместе с этим успешно решали свои предметные задачи, необходимо использовать эффективные методы обучения, при помощи которых эти решения можно осуществлять без ущерба для всех занимающихся. Главной задачей учебного процесса является комплексный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, где органически сочетаются различные виды воспитания - общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое.

Сейчас методика педагогического процесса представлена в качестве конкретной системы, посредством которой преподаватель реализует свою модель обучения. Это и выбор определённых технологий, внедрение их в учебный процесс, индивидуализацию и дифференциацию, изменение содержания обучения, связанное с требованиями современного ритма.

Целью физической культуры является воплощение в жизнь возможности оптимального физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных ему физических качеств и способностей в единстве с духовными и нравственными качествами, характеризующими общественно активную личность, а также обеспечение на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другой общественно важной деятельности.

Физическая культура, как предмет учебной деятельности включает в себя воздействие на физиологическую систему организма занимающихся студентов, совершенствование физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости, на нервно-эмоциональную и умственную сферы студентов. Так же является процессом планомерного,

систематического воздействия на студентов под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на их основе сформировать культуру личности.

Занятия по физической культуре должны оставаться в общей направленности образовательного процесса и вместе с этим благополучно решать основные задачи. Кроме того следует учесть, что существует необходимость в использовании эффективных методов и приёмов, с помощью которых можно осуществлять формирование универсальных учебных действий у обучающихся без ущерба для остальных задач урока физической культуры.

Ещё одна из ключевых целей, стоящая перед преподавателями - постоянное обновление учебных программ, модернизация технологий и методик их реализации, приведение их в соответствие с динамикой развития системы в целом. Смысл обучения заключается в том, что студенты на занятиях должны сами домысливать, искать, управлять, познавать, развивать и реализовывать свои возможности. Роль преподавателя, по отношению к студентам, - научить домысливать, помочь понять, посоветовать, проконсультировать. Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, достижению высокого уровня физической подготовленности.

Вывод. Самым важным в процессе физического развития современного студента является обязательное присутствие элементов самовоспитания. В основу самовоспитания методами физической культуры заложено осознание внутренней потребности в самосовершенствовании, в развитии своих

физических способностей, борьбе против отрицательных сторон характера и других недостатков.

Так же не стоит забывать о том, что правильное отношение и подход к физическим упражнениям благоприятствуют оздоровлению человека не только физически, но и психически. Это объясняет необходимость понимания студентами ценности физической культуры в их собственной жизни. Для обеспечения этого, требуется проводить мотивирующие оздоровительные мероприятия, пропагандировать здоровый образ жизни и проводить социальную политику в нашей стране.

Список использованной литературы

1. Жабаков В.Е., Жабакова Т.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Челябинск, 2016.
2. Ильинич В.И., Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2002.
3. Назаркина Н.И., Николаичева И.М. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения. М.: ТВТ Дивизион, 2014.
4. Хаирова Т.Н., Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Успехи современного естествознания. – 2013. – №10. – С. 206-207.



Альмохсен Екатерина Али Анис

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК
ПАРАДИГМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*ГО ВПО Донецкий национальный университет экономики и торговли имени
Михаила Туган-Барановского
Факультет маркетинга и торгового дела, IV курс*

Научный руководитель

Печенкин А.П.

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что физическая культура и спорт, в целом, оказывает благоприятное влияние на организм человека, особенно сейчас, в современном мире, где стоит остро вопрос взаимосвязи здоровья человека и окружающей его среды. Технологический прогресс способствовал ряду изменений в человеческом организме, что привело к малоактивному образу жизни. По данным ВОЗ, 1,4 миллиарда взрослых жителей планеты не уделяют достаточно времени физическим упражнениям.

Цель исследования данной темы заключается в том, что гиподинамию или малоподвижный образ жизни называют болезнью 21-го века.

Задачи данного исследования заключаются в:

Рассмотрение словосочетания «здоровый образ жизни»;

Изучение термина «гиподинамия»;

Выявление последствий гиподинамии;

Анализ статистики Всемирной организации здравоохранения;

В результате исследования Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) было выявлено, что 60% взрослых и 75% молодежи страдают от

гиподинамии. Эксперты утверждают, что малоподвижный образ жизни становится причиной 10% смертей.

Согласно определению интернет-энциклопедии Википедия: «Гиподинамия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила») — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации».

Сидячий образ жизни может привести к развитию таких заболеваний: ожирение, диабет, гипертония, остеохондроз, радикулит, болезни сердца, а также увеличивает риск преждевременной смерти.

Чтобы не допустить этого, необходимо заниматься физической активностью не менее 75 минут в неделю, а также избавиться от пагубных привычек, проанализировать свою ежедневную рутину, при которой ряд действий, оказывающих негативное влияние на организм заменить положительными (вместо лифта выбрать подняться по ступенькам, небольшие расстояния преодолевать пешком вместо транспорта и т.д).

Врачи Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) называют гиподинамию болезнью цивилизации. Проблема особенно актуальна у подростков и молодых людей, которые работают в офисе, много учатся, не выделяют время для физической активности.

Гиподинамия – не просто малоподвижный образ жизни. Проблема приводит к развитию заболеваний, способных привести к летальному исходу:

- на 10% увеличивает риск рака молочной железы, кишечника;

- на 6% повышает вероятность ишемической болезни сердца;

- на 7% поднимает риск диабета 2-го типа, развития метаболического синдрома.

Пока человек не столкнулся с серьезными проблемами, он в состоянии изменить свой образ жизни благодаря нескольким действиям, одним из которых является осознание проблемы, ведь как гласит народная мудрость: «Осознание наличия проблемы – это половина решения этой проблемы».

Заключение. Исходя из вышенаписанного можно сделать вывод, что в современном мире происходит обесценивание полезных привычек, спорта и ЗОЖ. Многие люди даже не задумываются о высокой опасности продолжительного сидячего образа жизни, который не только имеет негативные последствия для организма, но и может привести к летальному исходу. Необходимо с детства прививать любовь к спорту, рассказывать о пользе и необходимости физических упражнений, информировать о последствиях малоактивного образа жизни. Одно из главных условий воспитания в ребенке правильных здоровых привычек – это, в первую очередь, показывать собственным примером и подтверждать важность своих слов на деле. Ведь ребенок формируется под влиянием окружающей среды и первыми источниками получения информации являются именно родители. Если человек с детства недополучил знаний о важности физической культуры, но и не находится в критическом состоянии, он всегда может изменить ситуацию, ведь в современном мире открыты все пути поиска и изучения нужной информации. Дальнейшие исследования влияния физической культуры на организм человека, позволят выяснить насколько изменилась ситуация в мире с проблемой малоподвижного образа жизни, какой процент людей изменили свои негативные привычки и как их организм реагирует на это, как происходит процесс воспитания детей в вопросе физической культуры и как сохранить тенденцию ведения здорового образа жизни на многие поколения вперед.

Список использованной литературы:

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - М.: Феникс, 2014. - 252 с.

2. Гиподинамия [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиподинамия> (дата обращения: 13.11.2022).

Электронный адрес: ekaterina.almokhsentd19a@gmail.com



Березина Анастасия Викторовна

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7
ЛЕТ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ**

*Поволжский государственный университет ФКСиТ
Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура), 2 курс, магистратура*

Научный руководитель:

Касмакова Л.Е.

преподаватель, кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Известно, что среди детской возрастной группы третье место занимают дети с такими проблемами, как нарушения речи. По наблюдениям различных специалистов таких детей становится все больше с каждым годом. Поэтому в настоящее время необходимо обратить внимание на детей с данной патологией. Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи – это дети с поражением центральной нервной системы, у которых стойкое речевое расстройство сочетается с различными особенностями психической деятельности. Несмотря на достаточные возможности умственного развития, у таких детей возникает вторичное отставание психики, что иногда дает повод неправильно считать их неполноценными в интеллектуальном отношении. В основном они обладают очень скудным словарным запасом, а некоторые и совсем не говорят [1,6].

Наблюдается, что детям с тяжелыми нарушениями речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся в плохой координации движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижении скорости и ловкости движений (общих, мелких кистей и пальцев рук, артикуляторных) [2, 5].

Обзор литературы. Проанализировав научно-методическую литературу можно отметить, что адаптивное физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с тяжелыми нарушениями речи. Базовой составляющей для детей с ТНР является программа АФВ содержащая компоненты коррекционной и педагогической направленности [6, 1].

Установлено, что дети с тяжелыми нарушениями речи отстают от своих сверстников. Это проявляется и на уровне физических способностей, в особенности координационных. Для их развития предлагается множество средств и методик: плавание, настольный теннис, подвижные и спортивные игры и т. д. Несмотря на их многообразие, основным средством остаются физические упражнения с применением логоритмики содержащие элементы новизны [3, 7].

Цель и задачи исследований. Цель педагогического эксперимента состояла в теоретическом и экспериментальном обосновании методики развития и коррекции координационных нарушений у детей 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи. Задачи исследования предполагали: изучить состояние проблемы развития координационных способностей у дошкольников с ТНР, выявить исходные показатели развития координационных способностей у дошкольников с ТНР, разработать и апробировать методику развития и коррекции координационных нарушений с применением логоритмики и артпедагогических технологий у детей 6-7 лет с ТНР, оценить эффективность разработанной методики развития и коррекции координационных нарушений с применением логоритмики и артпедагогических технологий у детей 6-7 лет с ТНР.

Организация и методы исследований. В ходе педагогического эксперимента были сформированы две группы контрольная (7 мальчиков, 5 девочек) и экспериментальная (7 мальчиков, 5 девочек). Занятия обеих групп проводились 2 раза в неделю по 30 минут в течение всего учебного года

предусмотренные дошкольной программой. Контрольная группа занималась в таких кружках, как «Умелые руки» и «Школа мяча». Экспериментальная группа работала по разработанной экспериментальной методике с применением логоритмики и артпедагогических технологий (клоунтерапии) [7]. Методы исследования включали анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, а также методы математической статистики. Для определения развития координационных способностей детей были подобраны следующие тесты: челночный бег 3 раза по 10 м, статическое равновесие (проба Ромберга), подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча от пола, меткость (метание мяча в цель) [2, 3, 4, 5].

Результаты исследований.

Таблица 1 – Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп у мальчиков в процессе педагогического эксперимента ($x \pm Sx$)

<i>№ n/n</i>	<i>Тесты</i>	<i>Группы</i>	<i>Начало эксперимента</i>	<i>Конец эксперимента</i>
1	Челночный бег, 3*10 м, (с)	КГ	12,45±0,3	11,44±0,1
		ЭГ	12,81±0,3	10,92±0,1
		p	> 0,05	< 0,01
2	Статическое равновесие (проба Ромберга, с)	КГ	16,85±1,07	19,85±0,9
		ЭГ	16,57±0,9	21,85±0,7
		p	> 0,05	> 0,05
3	Ориентационная способность, (тест «Лабиринт» по формуле A=T×K), (с×мм)	КГ	260,28±2,2	238,57±2,6
		ЭГ	258,85±2,4	226,85±1,5
		p	> 0,05	< 0,01
4	Подбрасывание и ловля мяча, (кол-во раз)	КГ	16,85±1,1	20,71±0,7
		ЭГ	14,85±0,8	21,14±0,9
		p	> 0,05	> 0,05
5	Отбивание мяча от пола, (кол-во раз)	КГ	9,57±1,06	11,0±1,01
		ЭГ	9,42±0,3	14,28±0,8
		p	> 0,05	< 0,05
6	Меткость (метание мяча в цель, кол-во раз из 5 попыток)	КГ	1,14±0,7	1,57±0,8
		ЭГ	1,14±0,7	3,0±0,3
		p	> 0,05	> 0,05

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп у девочек в процессе педагогического эксперимента ($x \pm Sx$)

№ n/n	Тесты	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента
1	Челночный бег, 3*10 м, (с)	КГ	13,04±0,3	12,0±0,2
		ЭГ	13,5±0,4	11,0±0,2
		p	> 0,05	> 0,05
2	Статическое равновесие (проба Ромберга, с)	КГ	17,2±1,6	19,4±0,9
		ЭГ	13,8±0,5	25,2±0,9
		p	> 0,05	< 0,01
3	Ориентационная способность, (тест «Лабиринт» по формуле A=T×K), (с×мм)	КГ	265,40±2,2	227,20±1,4
		ЭГ	263,80±1,7	216,0±0,6
		p	> 0,05	< 0,001
4	Подбрасывание и ловля мяча, (кол-во раз)	КГ	16,4±1,2	19,2±2,1
		ЭГ	16,0±1,4	24,2±0,8
		p	> 0,05	> 0,05
5	Отбивание мяча от пола, (кол-во раз)	КГ	9,4±1,2	10,2±0,7
		ЭГ	8,6±0,8	13,0±0,8
		p	> 0,05	< 0,05
6	Меткость (метание мяча в цель, кол-во раз из 5 попыток)	КГ	0,6±0,5	1,2±0,4
		ЭГ	0,8±0,3	2,6±0,3
		p	> 0,05	> 0,05

Примечание: КГ – контрольная группа;
ЭГ – экспериментальная группа;
p – достоверность различий между группами.

Таблица 3 – Методика развития и коррекции координационных способностей старших дошкольников с тяжелыми нарушениями речи

Упражнения	Направленность	Нагрузка 1-3 месяца	Нагрузка 4-6 месяца	Нагрузка 7-9 месяца
Подготовительная часть – 10 минут				
1. Вариации ходьбы: - с различными движениями; - с предметами; - в сочетании с речью, музыкой и дыхательными упражнениями. 2. ОРУ.	Активизация опорно- двигательного аппарата, разогревание мышц и связок, функционирование на более высокий уровень кардиореспираторную систему, подготовка организма к предстоящей	4 мин, темп медленный (70-90 шагов/мин.).	4 мин, темп средний (90-120 шагов/мин.).	4 мин, темп средний (90-120 шагов/мин.).
		6 мин,	6 мин,	6 мин,

	физической нагрузке.	средний темп.	средний темп.	средний темп.
Основная часть – 15 минут				
<i>I блок</i> – логоритмические игры и упражнения.	Коррекция координационных нарушений.	7 мин, темп медленный.	8 мин, темп средний, увеличивается количество повторений.	9 мин, темп средний, увеличивается количество повторений.
<i>II блок</i> – подвижные игры.	Развитие координационных способностей и улучшение эмоционального фона детей.	3 мин, используются подвижные игры малой и средней подвижности.	3 мин, используются подвижные игры средней подвижности.	3 мин, используются подвижные игры средней и большой подвижности.
<i>III блок</i> составляют упражнения, регулирующие мышечный тонус (упражнения на мышечное напряжение и расслабление).	Нормализация состояния ЦНС, мышечного тонуса, расслабление спазмированных мышц.	5 мин, темп медленный.	4 мин, темп медленный по мере изучения уменьшается количество повторений.	3 мин, темп медленный по мере изучения уменьшается количество повторений.
Заключительная часть – 5 минут				
Дыхательные упражнения, карточки-картинки, пластические этюды.	Снижение функциональной активности, и расслабление организма после физической нагрузки.	5 мин, упражнения малой интенсивности в медленном темпе.	5 мин, упражнения малой интенсивности в медленном темпе.	5 мин, упражнения малой интенсивности в медленном темпе.
Общее время занятия – 30 минут.				

Перспектива дальнейших исследований. В перспективе было бы интересно использовать данную разработанную экспериментальную методику на взрослом контингенте страдающими тяжелыми нарушениями речи (например, люди перенесшие инсульт).

Выводы. Таким образом, сравнительный анализ показал, что применение обеих методик оказало положительное влияние на координационные способности мальчиков и девочек экспериментальной и контрольной групп. В ходе педагогического эксперимента произошли наиболее значительные изменения по всем показателям координационных способностей у детей экспериментальной группы по сравнению с

контрольной группой: у мальчиков в тесте челночный бег 3*10 м прирост на 4,7 %, в пробе Ромберга – прирост на 9,2 %, «Лабиринт» – прирост на 4,9 %, метание мяча в цель – прирост на 47,7 %, отбивание мяча от пола – прирост на 23 %, подбрасывание и ловля мяча – прирост на 2,03 %. У девочек в тесте челночный бег 3*10 м прирост на 8,3 %, в пробе Ромберга – прирост на 23,01%, «Лабиринт» – прирост на 4,92 %, метание мяча в цель – прирост на 53,8 %, отбивание мяча от пола – прирост на 21,5 %, подбрасывание и ловля мяча – прирост на 20,7 %.

Список использованной литературы

1. Гришина, Е. В. Адаптивная физическая культура в системе реабилитации детей с тяжелыми нарушениями речи / Е. В. Гришина, В. Б. Калюжин. // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-Педагогические науки. – 2016. – № 3. – С. 117-124.

2. Карпова, Н. В. Некоторые аспекты совершенствования координационных способностей у детей 7-8 лет с тяжелыми нарушениями речи / Н. В. Карпова, С. В. Шмелева. // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2015. – Т. 14 № 2 (129). – С. 81-85.

3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие: учебное пособие / В. И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с. – с. 50-53.

4. Плотникова, Т. В. Инструментарий для проведения диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья / Т. В. Плотникова. // Коррекционная педагогика. Вопросы и ответы. – 2019. – № 3(5). – С. 31-33.

5. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : метод. пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.

6. Стоцкая, Е. С. Частные методики адаптивной физической культуры в 2 ч. Часть 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения : учебное пособие / Е. С. Стоцкая. – Омск : СибГУФКиС, 2019. – 197 с.

7. Хацкалева, Г. А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. пособие / Г. А. Хацкалева. – Санкт-Петербург. : Детство-Пресс, 2013. – 123 с.

Электронный адрес: nastyu.berezina.1986@mail.ru



Бибалова Дарина Руслановна

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Майкопский государственный технологический
университет», 1-й курс*

Научный руководитель:

Аишмахов К.И.

Аннотация: в данной статье описываются актуальные вопросы, проблемы и задачи, связанные с малоподвижным образом жизни. Раскрывается важность воздействия на организм физических упражнений, правильного дыхания, сбалансированного питания. Разъясняется положительное влияние физических упражнений, цигун на организм молодежи.

Ключевые слова: спорт, молодежь, физические упражнения.

На сегодняшний день множество болезней, которые еще пару десятилетий назад достигали человека в более старшем возрасте очень помолодели. Электронные и цифровые технологии, существенно облегчившие жизнь населения планеты, «омолодили» такие болезни как остеохондроз, метаболический синдром, подагра.

Жизнедеятельность человека в современном обществе характеризуется высокими психофизическими нагрузками, часто отрицательно сказывающимися на здоровье, особенно при недостатках в физическом развитии и отклонениях в функционировании различных систем организма. Положение осложняется антропогенным воздействием окружающей среды особенно в крупных промышленных городах. Современная жизнь атакует здоровье человека со всех сторон. Уже в школьном возрасте появляются

более или менее серьезные отклонения в состоянии здоровья многих учеников, значительная часть призывников оказывается негодной к военной службе по состоянию здоровья[1].

Одной из причин заболеваний студентов является гиподинамия - болезнь цивилизации XXI века. По данным ВОЗ недостаточная физическая активность стоит на четвертом месте из факторов риска приводящих к смерти в мире, что по данным экспертов составляет примерно 10% смертей. Малоактивный образ жизни приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету, ожирению, оказывает влияние на дыхательную систему что ухудшает здоровье нации в целом. Еще несколько лет назад гиподинамия довольно редко встречалась среди населения, а сегодня уже достигла размеров эпидемии. Согласно исследований Европейского отделения Всемирной Организации Здравоохранения более 60% взрослого населения и около 80% молодежи страдают этим недугом. Причиной такого образа жизни является рост цивилизации. Молодое поколение сменило игры на свежем воздухе на проведение времени в гаджетах. Игры и социальные сети затягивают молодежь на долгие часы пребывания за компьютерами, планшетами, смартфонами. Если данная ситуация не изменится, то через время мы получим поколение людей с метаболическим синдромом, и сниженной продолжительностью жизни. Ключом для решения этой задачи станет физическая активность в жизни каждого молодого человека[2].

Физические упражнения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Наиболее действенной альтернативой гипокинезии и гиподинамии в современных условиях могут выступать средства физической культуры, увеличение объема и интенсивности мышечной деятельности[1].

На сегодняшний день имеется множество разнообразных методик, позволяющих дать физическую нагрузку как на весь организм, так и на отдельные группы мышц. Мышцы, участвующие в работе, требуют для своей

работы большого количестве уровня кислорода и подпитки питательных веществ, а также нуждаются в быстром выведении продуктов распада. Это может быть достигнуто с помощью увеличения поступающей крови и прогресса в скорости кровотока в кровеносных артериях и сосудах. Помимо этого, кровь в альвеолах более насыщена кислородом. У молодежи, которая регулярно занимается физическими упражнениями сердечная мышца проще адаптируется и приспособливается к условиям новой жизнедеятельности и функционирования, а когда уровень физической нагрузки снижается, способна вернуться к нормальному уровню деятельности в кратчайшие сроки. Число мышечных сердцебиений сердца, которое регулярно вовлечено в физические упражнения, меньше, что является результатом пониженного пульса, однако, с другой стороны, при каждом сокращении сердце выбрасывает в кровяные артерии больше крови. При более редких сокращениях сердечной мышцы предпочтительней проявляются условия для остальной части сердца.

При регулярных физических нагрузках молодого организма деятельность сердечной мышцы и кровеносных артерий становится более экономичной и лучше регулируется нервной системой. Благодаря физическим упражнениям происходит общее расширение сосудов, стабилизация тонуса мышц, улучшение питания и корректировка проводимого обмена веществ в сосудах. Выраженная умственная работа в течение рабочего дня, гиподинамия, зачастую проявляющаяся при стрессах, курение и прием алкоголя вызывают повышение тонуса мышц и снижение уровня питания стенок кровеносных артерий, что приводит к снижению их эластичности. Поэтому для поддержания здоровья и работоспособности сердца и всех группы мышц необходимо активизировать кровообращение с помощью физических упражнений.

Выраженное полезное влияние на сердце и сосуды оказывают такие виды физических упражнений как: беговая нагрузка, быстрая ходьба,

плавание в бассейне, зимние активные виды спорта на открытом воздухе, езда на велосипеде. При выполнении ритмичных и постоянных физических упражнений на все группы мышц, увеличивается количество уровня красных кровяных телец в крови, что является следствием выработки своего рода иммунитета и защитной реакцией на проникновение в организм вирусов и бактерий, проявляется устойчивость к инфекциям. Медицинскими специалистами достоверно установлено, что те молодые люди, которые на системной основе посещают спортивные секции и занимаются физической активностью, реже болеют, и способны в легкой форме переносить заболевания, вызванные проникновением инфекции в организм.

Еще одно положительное действие регулярных физических упражнений для молодых людей заключается в профилактике сахарного диабета, так как в ходе длительной работы мышц уровень сахара в крови подвержен снижению. В ходе занятий физической культурой на системной основе, у тренированных молодых людей снижается уровень холестерина в крови и активируется система, отвечающая за свертываемость крови, которая в полной мере не допускает формированию тромбов в сосудах.

В нормальном спокойном состоянии уровень дыхательных движений составляет порядка шестнадцати в минуту если рассматривать здоровый организм. При физической активности вследствие возрастания уровня потребления кислорода мышцами дыхание становится более частым и глубоким. Объем кислорода, проходящего через легкие за одну минуту, увеличивается с восьми литров в норме до ста сорока литров. При нормальной жизнедеятельности работа мышц практически организмом практически не используется, при этом через большую часть кровеносных капилляров движение крови не осуществляется, тем самым, человеческий организм не задействует основные жизненные системы, оставаясь «на страже». Как только деятельность организма активизируется, все капилляры

открываются, и приток крови к мышце увеличивается более чем в тридцать раз.

В процессе двигательной активности в мышцах формируются новые кровеносные сосуды. Под влиянием занятий спортом меняется и химический состав мышцы - в нем увеличивается количество веществ, при распаде которых выделяется много энергии: гликогена и фосфагена. В тренированных мышцах быстрее восстанавливаются соединения гликогена и фосфора, которые распадаются при сокращении мышечных волокон, а окислительные процессы протекают интенсивнее, мышечная ткань лучше усваивает и использует кислород.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и производственной деятельности студентов[1].

Весомый вклад в наше физическое и эмоциональное здоровье вносят, такие упражнения как например, занятия цигун. Это не просто физическая активность, а целостная система знаний и методов практики, включающая в себя упражнения, медитацию и разные способы дыхания, направленные на развитие человека, его оздоровление и лечение, расширение сознания, понимание своих жизненных задач и своей миссии[1].

Системное занятие спортом и физической активностью молодежью способствует исключительно положительному влиянию на весь двигательный аппарат, оказывает профилактический эффект предупреждая развитие дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией, повышается минерализация костной ткани, укрепляются связки и сухожилия. Систематические физические упражнения в молодом возрасте способствуют заложению крепкого фундамента для поддержания здоровья и позволяют надолго сохранить красоту и стройность.

Список литературы

1. Ашхамахов, К.И. Гимнастика Цигун [Электронный ресурс]: монография / Ашхамахов К.И., Козлов Р.С.; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т. - Майкоп: Магарин О.Г., 2016. - 424 с.
2. Рубизова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия – болезнь цивилизации // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150). 2017. Том 7. № 6. С. 1031.
3. Журнал Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 (часть 3) – С. 454-455



Бондаренко Мария Александровна

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при
главе донецкой народной республики»*

Факультет государственной службы и управления, 3 курс

Научный руководитель:

Агишева Е.В.

ст. преподаватель кафедры физического воспитания

Введение. Адаптивная физическая культура и спорт с каждым годом становятся все актуальнее в обществе. Среди лиц с ограниченными возможностями нарушения бывают самыми разными: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха. Люди с ограниченными возможностями здоровья хотят быть активными, заниматься спортом и вести активный здоровый образ жизни. Для них адаптируют социальную среду и доступность для занятий различными видами спорта и двигательной деятельности, в которых они могут соревноваться друг с другом. Так люди с ограниченными возможностями здоровья не чувствуют себя обделенными и могут самореализоваться. Для некоторых видов нарушений такой спорт и физическая культура являются наиболее действенными методами реабилитации. Именно поэтому так важно развивать адаптивную физическую культуру и спорт во всех регионах и территориально. Но при развитии адаптивной физической культуры и спорта можно столкнуться с проблемами, важно уметь их решать и видеть перспективы развития. Поэтому тема данной статьи является актуальной.

Обзор литературы. Анализ источников показывает, что категория людей имеющие инвалидность в большей степени преобладает среди детей и подростков. А 85% от общего числа новорожденных приходится на детей, которые имеют какие-либо отклонения в физическом и психологическом развитии. Как отмечает Л.Ш. Апциаури, непосредственное взаимодействие спортивных организаций со средствами массовой информации влияет на успешное развитие адаптационного спорта в регионе [1-3].

Цель – изучение проблем и перспектив развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном мире.

Задачи:

1. Выявить пути решения проблем развития адаптивной физической культуры и спорта;
2. Изучить перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта.

Результаты исследований. Вопрос действительно актуален, потому что затрагивает, как физическую неполноценность людей, так и психологическую сторону их жизни. Для такой категории людей физическая активность – является жизненно необходимым фактором. Эта активность, прежде всего, улучшает процесс реабилитации, повышает эмоциональный и психологический фон, укрепляет здоровье в целом. Перед специалистами по адаптивной физической культуре стоит задача создать комфортную и доброжелательную атмосферу, которая будет способствовать получению удовлетворения от занятий физической культурой и спортом [1].

Также можно отметить, что в регионах наблюдается низкий уровень обеспечения материальной базой, несоответствующая современным требованиям окружающая среда, которая не приспособлена для инвалидов, отсутствие специального инвентаря и оборудования являются основными сдерживающими факторами развития адаптивной физической культуры и спорта на региональном и муниципальном уровнях [2]. Эпизодичность и

системный характер управления адаптивной физической культурой также являются сдерживающим фактором. Нет слаженной системы взаимодействия всех органов исполнительной власти, отвечающих за социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, недостаточно выстроена координация действий государственных, общественных организаций, учреждений, занимающихся вопросами развития адаптивной физической культуры и спорта. Низкая популярность занятием физической культурой среди инвалидов существенно снижает качество их жизни, поэтому популяризация адаптивной физической культуры является актуальным направлением в деятельности по развитию адаптивного спорта в нашей стране. Важнейшим этапом в деятельности по развитию адаптивной физической культуры является постоянное совершенствование ее основных научных принципов, выраженных в педагогике, медицине и биологии. Исходя из этого, можно выделить приоритетные направления деятельности по развитию кадрового, научно-методического, медико-биологического обеспечения адаптивной физической культуры и спорта:

1) осуществлять целенаправленную работу по привлечению молодых специалистов, тренеров, людей с инвалидностью в развитие адаптивной физической культуры, создавая новые рабочие места и возможность повышения квалификации;

2) организовывать научно-практические конференции, проводить семинары по вопросам развития адаптивной физической культуры и спорта;

3) анализировать и перенимать опыт западных специалистов по адаптивной физической культуре и внедрять в отечественную систему;

4) выпускать методические рекомендации по вопросам адаптивной физической культуры и спорта;

5) внедрять эффективные физкультурно-спортивные технологии, модернизировать систему научно-методического, медико-биологического, психолого-педагогического обеспечения тренировочно-соревновательной

деятельности отдельных спортсменов-инвалидов, сборных команд, спортивного резерва по адаптивным видам спорта;

б) привлекать к деятельности по развитию адаптивной физической культуры и спорта научный потенциал высших учебных заведений [3].

Средства массовой информации в современном мире играют большую роль в популяризации и развитии адаптационного спорта. Транслирование по телевидению передач об адаптивной физической культуре и спорте инвалидов, новости об успехах и достижениях спортсменов на соревнованиях, начиная с районного, заканчивая международным уровнем, будут способствовать повышению интереса населения к данной категории людей. Публикации в газетах и на интернет-порталах о действующих спортивных секциях для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, вызовут интерес у маломобильных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности. Однако на фоне положительных моментов имеются и проблемы, которые связаны с развитием адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [3].

Во-первых, кадровый «голод». Несмотря на то, что государство и общественные объединения пытаются поддержать данное направление, внедрить новые программы, увеличить число курсов, которые повышают квалификацию в этой сфере – специалистов все равно не хватает. Вызвано это тем, что АФК относительно новое направление, которое появилось совсем недавно и только набирает популярность. Важен также тот факт, что слабо развита методологическая и научная база в этом направлении. Для того чтобы быть специалистом в области АФК необходимо совершенствовать свои знания в этой сфере деятельности, а также повышать уровень с помощью курсов повышения квалификации. Знания, умения и практические навыки тренера и педагога не должны ограничиваться только лишь познаниями общих направлений по физической культуре. Также важны

специальные знания в области медицины и психологии. Данная проблема является ключевой на региональном уровне.

Во-вторых, на низком уровне находится материально-техническая база. Идет тенденция к развитию, но изменения происходят медленно. Специализированных учреждений и организаций очень мало. В основном они расположены в крупных городах. Также наблюдается нехватка специального оборудования.

В-третьих, система здравоохранения находится на низком уровне, а именно, нехватка медицинского персонала, который имеет квалификацию в области работы со спортсменами из числа людей с ограниченными возможностями здоровья на предмет определения их к спортивному классу. Медицинский работник-специалист большая редкость. Не каждый центр спортивной подготовки может позволить себе такого работника, тем более региональные школы адаптивного спорта.

В-четвертых, финансовые резервы и финансовая поддержка. Процесс восстановления спортсменов такого класса (люди с ограниченными возможностями здоровья) требует качественных фармакологических лекарств, которые должно спонсировать и предоставлять бесплатно государство. Данные финансовые мероприятия не всегда выполняются, так как требует больших ресурсов со стороны федерального бюджета.

В-пятых, отсутствует финансово-поощрительный аппарат. Как и в обычном спорте, так и в адаптивном спорте должна присутствовать система поощрений и премий, которые служили бы мотивацией для дальнейшего занятия спортом, как таковая данная система не предусмотрена.

В-шестых, малое количество доктринальных исследований и трудов. Такой вид спорта требует не только практических действий, но и работы со стороны исследователей, которые бы изучали вопросы теоретически и писали об этом в специализированной литературе. Безусловно, такие научные материалы публикуются, однако они не так глубоко прорабатывают

специфику диагнозов людей с ограниченными возможностями здоровья. Нарушений много и их необходимо изучать, анализировать и прорабатывать каждый по отдельности.

Принимая во внимание вышеизложенное, можно прийти к **выводу**, что адаптивная физическая культура, действительно, считается более результативным средством социальной адаптации и физической реабилитации, но применяется данный способ не так часто, как хотелось бы. Организация одинаковых условий инвалидам в задаче их вовлечения в занятия физической культурой и спортом – главный успех цивилизованных государств. По этой причине правительству нужно поощрять все виды спортивной деятельности людей с ограниченными возможностями, так же нужно предоставить соответствующие средства и точную организацию этой деятельности.

Список использованной литературы:

1. Халажева, С.Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом / С.Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. – М.: КноРус, 2019. – С. 232 – 243.

2. Радченко, Д.Г. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта / Д.Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск: СГУиТ, 2017. – С. 377 – 381.

3. Воронин С.М. Особенности личносно-ориентированной физической подготовки / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Игнатова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2015. – Т. 21. – №2. – С. 233–235.



Бояр Анастасия Павловна

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при
главе донецкой народной республики»
Факультет Юриспруденции и социальных технологий 2 курс*

Научный руководитель:

Агишева Е.В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Введение. В современных исследованиях убедительно показано, что одним из эффективных методов, способных корректировать ситуацию, положительно влиять на здоровье студентов в области соматического здоровья и психического состояния, является привлечение его к физической активной жизни. Правильное организованное физическое занятие студентов способно повысить успеваемость и умственную способность к усвоению знаний, а это следствие немалого воздействия физического труда на умственные возможности учащихся. В этой статье и анализируется влияние физической активности на интеллектуальные способности учащихся и рассмотрены механизмы подобного воздействия.

Ключевые слова: физическая активность, умственные способности, студенты, здоровье, мозг.

Актуальность работы заключается в том, что многие студенты не до конца понимают, зачем им нужна физкультура не только по учебной дисциплине, но вообще.

Обзор литературы. В ходе данного исследования были изучены научные труды И.М. Сеченова. Он обратил внимание на то, что сила руки после утомления восстанавливается быстрее, если другой, не утомленной

рукой выполнять нетрудную работу. Позже научные труды Н.Е. Копыловой, Т.В. Буянова установили, что активный отдых применим не только к физической, но и к умственной работе.

Цель исследования: исследование влияния физической нагрузки на качество интеллектуальной деятельности студентов.

Для достижения данной цели, были поставлены следующие задачи:

Изучение теоретических аспектов физической культуры;

Исследование влияния физических нагрузок на умственные процессы.

Результаты исследований. Несомненно, умственные способности учащихся развиваются во время посещения множества учебных дисциплин, и физические возможности применяются только при занятиях по физической культуре.

Студенческая деятельность, прежде всего, связана с «сидячим» жизненным образом, небольшой двигательной активностью, плохой пищей, иногда вредными привычками, иногда психологическим выгоранием. Судя из этого, необходимо правильно организовать учебную деятельность студентов и правильно организовать их учебный труд.

С развитием научно-технического прогресса сократилась потребность человека в использовании физических способностей в жизни и работе. Остро стоит проблема сокращения двигательной активности молодежи. Компьютеры и другая техника помогает заменить физический труд на умственный, но уже доказано, что именно это и снижает работоспособность организма каждого индивидуума. Следовательно, необходимость занятий физической культурой неуклонно возрастает [1].

Появились данные, свидетельствующие о том, что занятия спортом значительно связаны с совершенствованием познания детей и подростков. Кроме того, тип физических упражнений, используемых при тестировании упражнений, не имели существенного значения. Таким образом, положительный эффект был обнаружен и после занятий с отягощением, и

после занятий двигательным навыком, и физического воспитания, и программы аэробной тренировки. По результатам исследования Б. Сибли и Дж. Этниера, размер эффекта был наибольшим для тестирования перцептивных навыков, за которыми следовали тесты IQ и логические достижения, а наименьшее влияние имела физическая активность на сложные математические тесты и вербальные задачи.

При выполнении деятельности, не требующей физического усилия или координации движений, возникает напряжение мышц лица и шеи, плеч. Время от времени организм привыкает к такому напряжению, «накапливает» его и начинается процесс торможения функций внутренних органов. Такие процессы можно остановить с помощью активных физических упражнений.

Чем выше умственная нагрузка, тем сильнее умственное утомление. И это подтверждает, что: чем чаще студент занимается физической культурой, по собственному желанию, либо в рамках учебной дисциплины, тем медленнее у него наступает состояние утомления и тем реже возникает переутомление как таковое.

Можно сказать, что в числе механизмов, которые предполагают положительное влияние на организм человека и предполагающие положительное влияние на физическую активность, стоит особенно отметить увеличение притока крови, кислорода в мозг, повышение уровня нейтронов и эндорфинов, которые в свою очередь приводят к снижению стресса и улучшению морального состояния.

Физическая активность оказывает положительное влияние и на функции памяти. Эксперименты показали, что, если группу людей разделить на две подгруппы, одна из которых запоминает определенную информацию с перерывом на физическое упражнение, другая подгруппа с перерывом на отдых, подгруппа с физическим упражнением показывает высокий результат. Уровень концентрации также возрастает с увеличением частоты физической активности.

Спорт изменяет не только тело внешне и внутри. Сердечная, дыхательная система организма обеспечивает кровообращение, насыщение кислородом крови. Эти системы «укрепляются» в процессе физического труда, что необходимо и умственному труду, так как мозг требует в несколько раз больше кислорода, нежели сердце или мышцы.

Вывод. Поэтому именно физическая активность, включающая в себя регулярные физические занятия, может сыграть одну из важнейших и решаемых ролей в поддержке развития человеческого организма и ума, особенно молодого возраста. Данные всех приведенных исследований довольно убедительно демонстрируют, что физическая активность может улучшить умственные способности студентов во время их обучения и эффективность, с которой они учатся и решают интеллектуальные задачи в обыденной жизни. А в целом, стоит внимательно рассмотреть проблему роли физического труда в жизни ученика, и тогда выясняется, что эта роль не только крайне важная, но многогранная, часто напрямую влияя на психику, умственную способность, а во многих случаях – опосредованная.

Список использованной литературы

1. Копылова Н.Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе/ Н.Е. Копылова, Т.В.Буянов // International innovation research: материалы VI междунар. науч.- практ. конф./Под общей редакцией Г.Ю.Гуляева – Пенза:МЦНС «Наука и Просвещение».- 2017.- с.309-311.

2. Родионова И.А, Шалупин В.И. Организация дистанционного обучения студентов физической культуре в условиях самоизоляции при пандемии коронавируса // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. № 12. — С. 56–63.

3. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. – 2017. – №4(94). – С. 42– 47.



Бучек Дмитрий Олегович

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ
КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

*Государственное образовательное учреждение высшего образования
Луганской Народной республики «Луганский государственный
педагогический университет»
Институт физического воспитания и спорта, 2 курс магистратуры*

Научный руководитель:

Ротерс Т.Т.

Врио проректора по научно-педагогической работе ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,
доктор педагогических наук, профессор

Актуальность поднимаемой в статье проблемы, обосновывается современными требованиями к уровню физической подготовки учащихся общеобразовательных учреждений, что представлено в ряде государственных программно-нормативных документах. Так, в статье 32 Закона Луганской Народной Республики «О физической культуре и спорту» указывается на необходимость формирования у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития физических качеств [4].

В положении о Республиканском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусмотрена оценка уровня физической подготовленности населения по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков; оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств,

знаний, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека. Отмечаем, что среди обязательных видов испытаний предусмотрены тесты направленные на развитие выносливости для всех категорий населения, а именно беговые упражнения и кроссовые дистанции. обязательным видом испытаний для школьников является

Анализ содержания положения о Республиканском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) свидетельствует, что для школьников старших классов предусмотрены тестовые испытания на основе дифференцированного подхода (для девушек и юношей), которые включают бег 2000м девушки, бег 3000м юноши. [9]

Обзор научно-методической литературы показал, что исследования развития физического качества выносливости посвятили свои работы такие ученые: Т.Н. Бахтина, А.Т. Акимжанов, И.В. Чернышева, С.А. Артюшин, М.Ю. Золотова, и др. Основное внимание исследователи уделяют развитию выносливости, которая по праву считается одним из наиболее важных двигательных способностей человека. Она в значительной мере определяет здоровье человека, его общую физическую работоспособность, а также является основной базой для эффективного развития всех других двигательных способностей. Поэтому в отечественной системе физического воспитания во всех ее звеньях совершенствованию выносливости уделяется большое внимание.

Цель данного исследования является определение эффективных средств развития выносливости у старшеклассников на уроках физической культуры. Для решения определенной цели были поставлены следующие задачи: проанализировать школьную программу по физической культуре и выделить содержательную часть развития выносливости учащихся старшей школы; определить те виды выносливости, которые необходимо развивать у старшеклассников на уроках физической культуры.

В результате проведенного исследования было определено, что выносливость на понятийном уровне – это специфическая способность человека противостоять утомлению, которая подразумевает собой выполнение упражнений на протяжении определенного отрезка времени без снижения эффективности работоспособности.[3].

Анализ школьной программы по физической культуре[8] показал, что общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры. Реализация, поставленной в программе общей цели, проходит по трём основным направлениям: развивающая направленность, обучающая направленность, воспитывающая направленность [9].

Для нашего исследования важное значение имеет развивающий вектор учебной программы по физической культуре для старшеклассников, который направлен на развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Теоретический анализ данной проблемы показал, что развитие выносливости, как общей, так и специальной, обосновывается аэробной и анаэробной производительностью организма. Развитие общей (аэробной)

выносливости проходит на фоне применения общефизических видов нагрузок: бег, беговые упражнения, прыжки на скакалке, выпрыгивания, приседания. Данные упражнения содействуют налаживанию работы сердца и дыхательной системы. Упражнения этого типа способствуют к плавному переходу к более тяжелым нагрузкам, что в свою очередь подготавливает организм к проявлению работоспособности к различным видам нагрузки.

Развитие специальной выносливости обеспечивается спецификой различных видов деятельности как трудовых, так и спортивных, где основным средством выступают занятия легкой атлетикой, которые способствуют активизации как анаэробных, так и аэробных процессов в организме старшеклассников. Специальная выносливость развивается при помощи специальных упражнений, которые выполняются при определенном режиме работы, а именно: для скоростно-силовой направленности выносливости можно выделить три направления в процессе развития специальной выносливости: в упражнениях с отягощениями (не менее 80%), в спринтерских упражнениях, а также в прыжках и метаниях; для специальной выносливости силовой направленности развивается повторный метод специальных упражнений с проявлением высоких силовых напряжений не менее 75-80% максимальных усилий, и во многом зависит от уровня силы атлета. Кратковременные мощные мышечные сокращения анаэробной направленности, формируют приспособительные реакции организма, вследствие которых, мышцы постоянно испытывают недостаток в кислороде.

В результате анализа учебной программы по физической культуре для учащихся старших классов, было определено, что главным средством развития выносливости является равномерный бег, повторный бег и кроссовый бег и марш-бросок, где доминирующим принципом является выполнение упражнений до наступления утомления.

Проведенные педагогические наблюдения на уроке физической культуры в общеобразовательном учреждении Луганской Народной Республики № 41 свидетельствует, что учитель физической культуры включает беговые упражнения в основную часть урока.

В качестве выводов отмечаем, что в школьной программе по физической культуре для учащихся старших классов предусмотрены упражнения для развития выносливости к которым относятся беговые и кроссовые упражнения, что дает возможность для достижения обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Главными направлениями развития выносливости у старшеклассников является развитие общей (аэробной) и специальной (аэробно-анаэробной) выносливости, основными средствами развития которых, является упражнения общеподготовительной и специально-подготовительной направленности.

Занятия легкой атлетикой напрямую способствуют развитию физических качеств учеников старших классов на уроках физической культуры, а также повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой системы организма, что способствует повышению уровня здоровья у занимающихся.

Список литературы

1. Акимжанов, А.Т., Чернышева, И.В. Выносливость как одно из важнейших физических качеств [Текст] / А.Т. Акимжанов, И.В. Чернышева // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 71-72.
2. Артюшин, С.А., Золотова, М.Ю. Используя выносливость и силу в оздоровлении старшекласснику [Текст] / С.А. Артюшин, М.Ю. Золотова // Физическая культура в школе. - 2014. - №2. - С. 44-47.

3. Бахтина, Т.Н. Двигательные качества человека [Текст] / Т.Н. Бахтина. – М. : Академия, 2012. - 23 с
4. Закон Луганской Народной Республики о «Физической культуре и спорте» <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/8107/>
5. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - Москва: Владос, 2014. - 240 с. 19.
6. Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. М.: Спорт, 2017.
7. Педагогика физической культуры и спорта. - Москва: Academia, 2017. - 336 с. 21. Примерная рабочая программа среднего общего образования Физическая культура <https://fgosreestr.ru/uploads/files/b0bf414d18433b8089b9ce9d26508cac.pdf>
8. Республиканские требования физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://sovminlr.ru/docs/2020/08/17/u357.pdf>



Велицкая Василина Романовна

ЕДИНОБОРСТВА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет
«Институт физической культуры и спорта»
3й курс*

Научный руководитель:

Ершов С. И.

МСМК, ст. преподаватель

Актуальность проблемы исследования заключается в наметившейся тенденции ухудшения здоровья и пренебрежительном отношении к культуре здоровья нашего населения. Здоровье подрастающего поколения является предмет пристального внимания государства, общества, системы образования. Однако, с каждым годом образовательный процесс становится все более сложным, от учащихся требуется все больше умственного и нервно-психического напряжения, это, в свою очередь, приводит к тому, что обучающиеся ведут малоподвижный, сидячий образ жизни.

В современных реалиях наша Республика принимает вызовы, как внутреннего, так и внешнего характера. Пандемия, карантин, специальная военная операция (СВО), дистанционное обучение, и, как результат - ограничения передвижения и общения, замедление и обособление общественных процессов.

Как противостоять стремительно развивающимся отрицательным тенденциям нашего общества, какими средствами и методами мы можем апеллировать для противостояния и преодоления этих проблем – вопросы, которые мы рассмотрим в данной статье.

Цель исследования - рассмотреть реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности для населения, посредством использования практик единоборств.

В исследовании были использованы **теоретические методы** исследования.

Результаты исследования. Начнём с рассмотрения и характеристик двух явлений социально-общественной жизни общества: физкультурно-оздоровительной и спортивной (на примере единоборств):

1. физкультурно-оздоровительная деятельность;
2. единоборства, как средство физического воспитания и оздоровления, специфичное, но имеющее огромный потенциал в разностороннем и гармоничном развитии личности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (ФОД) - одна из форм человеческой деятельности, такая же важная, как и трудовая или учебная деятельность, направленная на формирование полноценного здорового индивида. Её целью является улучшение физического состояния и здоровья населения.

Эффективность физкультурной деятельности зависит от наличия у индивидуума мотивации к здоровому образу жизни, уровня приобретенных знаний в сфере ФК, и, как результат, осуществление двигательной и оздоровительной деятельности.

Из вышесказанного следует, что ФОД очень важный компонент физической культуры общества, деятельность, которая непосредственно направлена на решение задач системы физического воспитания.

Физкультурно-оздоровительную деятельность, как практику, можно соотнести с категорией здорового образа жизни, при которой возникает внутренняя устойчивая потребность в данной деятельности. В основе теории любой деятельности лежат следующие категории: потребность, мотив, действие и операция, предмет деятельности. Следовательно, к контролю

деятельности можно подойти через рассмотрение закономерностей формирования мотивации. Изучив работы А.Н. Леонтьева о деятельности, мы считаем, что ФОД, как форма активности, побуждается потребностью. Потребности являются источником активности индивида, его деятельности. Они формируются в процессе его воспитания. Возникновение потребности побуждает личность к активному поиску путей её удовлетворения. Потребности являются внутренними побудителями деятельности - мотивами. Мотив – это форма проявления потребности, предмет, ради которого осуществляется деятельность [1].

Мотивы у ФОД естественные (с целью удовлетворения биологической потребности в движении) и приобретёнными (с целью удовлетворения социокультурной потребности в самосовершенствовании).

Потребность в физкультурно-оздоровительной деятельности не возникает сама по себе, необходимо создавать предпосылки, с целью укрепления положительных мотивов и нивелирования влияния отрицательных.

Здесь мы подходим к вопросу выбора эффективного и эффектного вида двигательной активности, с помощью которого возможна реализация ФОД с максимальной отдачей и гарантированным стабильным результатом. В нашей статье, в качестве такого вида двигательной активности, мы рассмотрим боевые искусства.

«Боевые искусства» - традиционные системы боя, на протяжении тысячелетий практикуемые восточной и западной цивилизациями. Появление боевых искусств было вызвано необходимостью самозащиты, впоследствии, за долгие годы своего развития они превратились в организованные и систематизированные оборонительные стили. Возможность адаптации традиции боевых искусств к различным социокультурным условиям современности обнаруживает сегодня новые

возможности. Термином же «единоборства» мы оперируем, чаще всего, подразумевая виды спорта.

Единоборства и боевые искусства в современном обществе по-прежнему процветают и развиваются, хотя сегодня наиболее актуальна во всех отношениях их физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная и физкультурно-зрелищная модель.

Физкультурно-оздоровительная деятельность посредством практик, используемых в восточных единоборствах, как средства физического, психического, нравственного воспитания и гармоничного формирования личности, вызывает постоянный интерес у специалистов.

Боевые искусства и единоборства - это философия действия, способ выражения своего эстетического потенциала посредством физической активности. Ключевым в этом определении является «физическая активность», так как, в боевых искусствах совершенства можно достичь только упорной практической работой.

Самое главное в занятиях единоборствами, какой бы характер и направленность они не имели, это - воспитание, как процесс, как дисциплина, как результат. Процесс обучения в единоборствах и занятия единоборствами способствуют реализации следующих задач:

1. понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей;
2. формирование устойчивых привычек к работе и самодисциплине;
3. этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали;
4. духовное и физическое здоровье;
5. целесообразное использование времени, включая конструктивный отдых.

Занимаясь единоборствами, дети и взрослые учатся не прятаться от проблем, а преодолевать их даже в тех ситуациях, когда на первый взгляд кажется, что ситуация, в которой они оказались, не имеет позитивного исхода. В этом и состоит главная ценность единоборств, как специфичной формы двигательной активности и процесса воспитания, который, ко всему прочему, может продолжаться всю жизнь.

Занятия единоборствами, естественно, также, способствуют функциональным изменениям в организме занимающихся, таким как:

- увеличение гибкости;
- воспитание ловкости и развитие координации движений;
- развитие быстроты реакции;
- развитие выносливости;
- развитие силы.

Функциональные изменения влекут за собой и изменения в психологической сфере, занимающихся, а именно:

- уверенность в собственных силах;
- повышение уровня самооценки;
- эмоциональную устойчивость к стрессу.

Сегодня физкультурно-оздоровительное направление в развитии восточных единоборств приобретает самостоятельное значение. Люди, которым недоступны определенные виды деятельности в их полном объеме, могут выбрать себе по возможностям и на пользу многое из того, что в этом отношении накоплено за многовековую историю единоборств. На этой базе существует целая физкультурно-оздоровительная система [2].

Первым ее компонентом является дыхание. Это не только главный «секрет» традиции, но и вообще основа всей жизни. На Востоке существует большое количество различных систем дыхательных упражнений. Рассмотрим некоторые из них.

Китайская дыхательная гимнастика из системы «Цигун». Дыхательные упражнения Цигуна направлены на подчинение дыхания произвольному, чтобы в дальнейшем координировать его с различными движениями и использовать в психорегулятивных целях. Поэтому освоение дыхательных упражнений - это залог физического и психического здоровья, необходимых как в специальных видах деятельности, так и в повседневной жизни. То же можно сказать и о специальных дыхательных упражнениях, практикуемых в Японии. Они имеют те же истоки (индийские, китайские) и больше нацелены на подготовку к единоборству. Они могут быть особенно полезны для спортсменов-профессионалов, однако не менее широкий спектр применения существует и за пределами спорта.

С дыханием прямую связь имеют наши чувства и эмоции. Дыхание воздействует на эмоции, а эмоции – на все системы человеческого организма. Многие упражнения по приведению эмоций в состояние равновесия основаны на равномерном дыхании, то есть, вдох и выдох одинаковы по продолжительности. Это состояние уравновешенного человека. Индивид может по своей воле задерживать или ускорять дыхание и таким образом воздействовать на собственное эмоциональное состояние, снимая нервное напряжение и стресс [8].

На основе многовекового опыта народной медицины Китая, была создана система оздоровительной гимнастики – «Цигун». Сложный и многообразный комплекс упражнений, который представляет собой искусство единения дыхания и движения. Регулярное его выполнение помогает сохранять спокойствие, легкость движений, остроту восприятия и целостность окружающего мира, помогает справиться со многими заболеваниями органов пищеварения, дыхания, сердечно-сосудистой системы, улучшает подвижность суставов, способствует поддержанию мышечного тонуса на должном уровне.

Особенно актуальна такая гимнастика для современного человека двадцать первого века, который, в силу постоянной занятости, не может много времени уделять активным занятиям физической культурой и спортом. Комплексы гимнастики Цигун делятся на статические упражнения, упражнения на координацию и равновесие, и динамические комплексы [2;3]. Ниже приведём пример динамического комплекса упражнений из гимнастики Цигун (Табл. 1).

№ п/п	Фаза дыхания	Содержание
И.п.		стоя, ноги вместе, руки свободно опущены вдоль тела.
1.	Вдох	Руки поднимаются вверх, правая нога отставляется в сторону так, чтобы расстояние между ступнями было примерно равно ширине плеч
2.	Выдох	Руки опускаются ладонями вниз на уровень чуть ниже пояса, колени несколько сгибаются
3.	Вдох	Корпус разворачивается вправо, вес тела на левой ноге, правая нога выпрямлена в коленном суставе, левая рука согнута в локте так, что ее кисть находится на уровне лица, правая рука согнута и ее кисть поддерживает локоть левой руки.
4.	Выдох	Шаг вперед левой ногой, корпус перемещается вперед, вес тела на полусогнутой левой ноге, правая нога выпрямлена, правая рука выводится вперед, кисть свободна, локоть разогнут, левая рука полусогнута и ее кисть на уровне пояса.
5.	Вдох	Правая нога поднимается так, что бедро и стопа параллельны полу, правая рука опущена вниз, ее кисть параллельна полу, пальцы обращены вперед, левая рука согнута под углом 90° так, что кисть левой руки и левое плечо находятся на одном уровне, кисть левой руки параллельна полу, пальцы обращены вперед.
6.	Выдох	Шаг правой ногой назад, правая нога выпрямляется в коленном суставе, левая нога полусогнута, вес тела в основном на левой ноге, правая рука выпрямлена и выведена вперед, левая рука полусогнута и ее кисть на уровне пояса
7.	Вдох	Шаг назад левой ногой, она чуть согнута, вес тела на левой ноге, левая рука согнута в локте, так что ее кисть находится на уровне лица, правая рука согнута и ее кисть поддерживает локоть левой руки.
8.	Выдох	Разворот тела на 180°, вес тела на полусогнутой правой ноге, левая нога выпрямлена в коленном суставе, правая рука согнута так, что ее кисть расположена на уровне лица, левая рука согнута и ее кисть поддерживает локоть правой руки.

Таблица 1. Динамический комплекс упражнений из гимнастики Цигун

Существует еще одна дыхательная система – силовая – «Ибуки». Состоит данная гимнастика из двух фаз: вдоха, который выполняется через нос и быстро и выдоха, который выполняется через рот и медленно, все тело при этом напряженно. Выдох мощный – что-то среднее между сильным шипением и хрипом.

Следующая специальная система дыхания, которую мы рассмотрим – «Ногарэ». В единоборствах владение данной практикой нужно для сохранения дыхания в поединке, для отступательной тактики, в уклонениях и т.п. Ногарэ отличается от Ибуки бесшумным выдохом в сочетании с полным расслаблением тела (ногарэ 1). Выполнение ногарэ несколько раз подряд позволяет быстро «снабдить» организм кислородом и восстановить психологическое равновесие.

Также, нельзя не рассмотреть, стабилизирующий вариант дыхания (ногарэ 2). Его суть заключается в произвольном замедлении пульса после физической или психологической нагрузки. Дыхание начинается так же, но после быстрого вдоха дыхание задерживается на несколько секунд, во время чего руки с напряжением выпрямляются пальцами вперед, а после на бесшумном выдохе следует фаза общего расслабления - руки плавно разводятся в стороны и опускаются.

После хорошего освоения отдельных практик их рекомендуется выполнять комплексами – вначале для учебных целей, затем, реализуя их применение в различных жизненных ситуациях. Например, если необходимо от состояния покоя постепенно перейти к состоянию готовности, для мгновенной общей мобилизации организма, при необходимости быстрого устранения психоэмоционального напряжения. Такой же прием, направленный на волевое включение резервных возможностей организма, можно использовать как метод «самореанимации» после сбоя дыхания (например, после сильного удара,

неудачного падения и др.), либо для выхода из полубморочного состояния, из состояния опьянения и т.п.

Выполнение разнообразных комплексов восточной гимнастики, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность, создает хорошую основу и условия для освоения различных методов психорегуляции сложившихся в традиции боевых искусств [4].

«Медитации» как компонент физкультурно-оздоровительной системы - «прикладной психотехники». Медитативные практики за пределами боевых искусств или спорта сохраняют значение как весомый психорегулятивный и психогигиенический фактор. Исследования врачей различных специальностей позволили выявить ряд положительных влияний медитативных систем на организм человека. К этим положительным влияниям относятся [5]:

- нормализация нервных процессов,
- повышение жизненного тонуса,
- формирование воли,
- повышение интеллектуальных способностей,
- изменение некоторых черт темперамента,
- резкое снижение конфликтности при взаимодействиях,

Наиболее часто практикуемой формой медитации является медитация в положении сидя. Занимающийся садится на небольшую подушку или подстилку, скрещивает ноги в положении «по-турецки», подкладывает что-либо под колени (чтобы длительно находиться в одном положении, не нарушая при этом кровообращение в теле). Руки либо свободно лежат на коленях так, что пальцы рук слегка соприкасаются, либо кисти рук соединяются и располагаются несколько ниже пупка в точке, которую Даны-тянь - «брюшной центр дыхания». Взгляд человека направлен на какой-либо объект, расположенный в «бесконечности», либо направлен на кончик носа, но так, что зрительные мышцы не напрягаются и «двоения в

глазах» не происходит, веки полуприкрыты. Далее происходит концентрация внимания на дыхании.

Для того чтобы сосредоточиться, рекомендуется считать вдохи и выдохи. Затем только выдохи, а, по мере освоения методики, считать только вдохи. При этом во всех случаях счет ведется до 10 и начинается снова. Все это помогает сконцентрироваться, отвлечься от посторонних мыслей.

Подобные практики способствуют формированию целостного характера человека, когда сознание и подсознание соединяются воедино, предотвращая «раздвоение личности».

Часто применяют другие формы медитации, связанные с движением, например, при ходьбе по замкнутому кругу (японское - кинхин). При этом руки держат сложенными у груди, а передвижение производится ритуальным шагом, когда ноги поочередно медленно передвигаются на полступни вперед. Каждый шаг соответствует вдоху и выдоху. Такая форма медитации способствует снятию напряжения, возникающему при длительном сидении, дает разрядку самососредоточению, что делает сеансы медитации более эффективными.

Подводя итог сказанному о медитации, как области «прикладной психотехники» в боевых искусствах и за их пределами, следует иметь в виду, что это является и техникой вхождения (погружения) в определенное состояние сознания, и техникой пребывания в нем во время выполнения какой-либо деятельности.

Выводы. Из вышесказанного можно сделать вывод, что использование единоборств и боевых искусств в качестве эффективного и эффектнoго вида двигательной активности для реализации физкультурно-оздоровительной деятельности имеет ряд преимуществ перед другими видами двигательной активности:

1. помимо технического мастерства и формирования физических навыков ориентированы на долгосрочные воспитательные цели;
2. обладают высокой степенью энергетической и эмоциональной напряженности, требующей максимального внимания и концентрации всех систем организма;
3. получение практически значимых навыков;
4. разнообразие техник и практик в восточных единоборствах позволяет людям, которым недоступны определенные виды деятельности в их полном объеме, могут выбрать себе соответствующие их возможностям
5. различные практики боевых искусств, например, «медитация» за пределами боевых искусств или спорта сохраняет значение, как существенный психорегулятивный и психогигиенический фактор.

Перспективы исследования заключаются в реализации физкультурно-оздоровительной деятельности, посредством практик единоборств и боевых искусств, с целью улучшения здоровья и привития ценностей физической культуры всем слоям населения.

Список литературы

1. **Ершов С.И.** Формирование профессиональной мотивации студентов института физкультуры / С.И. Ершов, В.Р. Велицкая // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: материалы VIII Международной научно-практической конференции, Витебск, 25 ноября 2021 г. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: П.И. Новицкий (отв. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – в редакции.
2. **Абаев Н.В.** Чань - буддийские традиции в истории китайского средневекового общества / Абаев Н. В. - Новосибирск: Наука, 1983. -123 с.
3. **Даниленко О.И.** Душевное здоровье в контексте культуры: автореф. . .-д-ра культурологии / Даниленко О. И. СПб., 2000. - 44 с.

4. **Фомин В.П.** Диалог о боевых искусствах Востока. / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – М.: Мол. Гвардия, 1990. – 364 с.

5. Восточные методы оздоровления: полная энцикл. / сост. и ред. Соколов А. Г. СПб.: Весь, 2003. - 400 с.

s.ershov@donnu.ru



Вершинина Анна Сергеевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*Донецкая Академия управления и государственной службы при главе
Донецкой Народной Республики
Факультет стратегического управления и международного бизнеса, 3й курс*

Научный руководитель:

Тарасова Н.С.

старший преподаватель

Здоровье определяется как полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Цель работы заключается в рассмотрении физической культуры как компонента здорового образа жизни человека.

Сформулированная цель позволила определить следующие задачи:

Кратко охарактеризовать здоровый образ жизни;

Проследить связь здорового образа жизни и физической культуры;

Определить важность занятий спортом.

Здоровый образ жизни определяется как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают долговечно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха.

Группируя существенные признаки здоровья в трудах разных авторов, можно выделить следующие модели определения понятия здоровья:

- В медицинской модели здоровьем считают отсутствие болезней и их симптомов, при этом упор делается на медицинские признаки и характеристики;

- Биомедицинская модель рассматривает здоровье как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья. Основной акцент делается на природно-биологической сущности человека;

- Согласно биосоциальной модели здоровье включает в себя биологические и социальные признаки, которые рассматриваются в единстве, но при ведущей роли последних;

- Ценностно-социальная модель предполагает, что здоровье является для человека ценной, необходимой предпосылкой для полноценной жизни.

Кроме того, ЗОЖ предполагает соблюдение правил личной гигиены, разумное соотношение труда и отдыха, удовлетворенность работой, достаточная медицинская активность, семья. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

В основе здорового образ жизни лежат семь факторов: сон (7-8 часов), регулярное питание, отказ от дополнительного приема пищи (т.е. в перерывах между ее приемами), вес, не превышающий 10% от оптимального (в зависимости от возраста), регулярные занятия спортом и закаливание, ограничение алкоголя, отказ от курения.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Таким образом, здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста. Следует заметить, что занятия спортом являются лишь небольшой частью той физической активности, которую человек совершает в течение дня. Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но он не обязателен для тех, кто поддерживает себя в тонусе весь день. Спорт является профессиональной деятельностью и им может заниматься довольно ограниченный круг людей. Физическая активность же это обычная ежедневная физическая деятельность людей. К ней относятся работа на садовом участке, плавание, ходьба, лыжные прогулки, езда на велосипеде, туристические походы, домашние дела, различные танцы. Любые телодвижения являются физической активностью. Человек получает пользу для своего здоровья от занятий физической активностью в любом возрасте.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать

определенный период, чтобы функции организма восстановились, – только тогда физкультура принесет пользу.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

Для людей, ведущих "сидячий" образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 -1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

Благодаря спортивным нагрузкам улучшается кровоснабжение мышц и регуляция их деятельности нервной системой — происходит рост мышечной массы. Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и снизить уровень стресса. При здоровом подходе к спорту укрепляется иммунитет, а следовательно, улучшается самочувствие. В ответ на физические нагрузки в организме вырабатываются эндорфины, поэтому после тренировки улучшается самочувствие.

Выводы. Здоровый образ жизни - это совокупность профилактических мер, направленных на предотвращение заболеваний, укрепление всех систем

организма и улучшение общего самочувствия человека. Физическая культура общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни (ЗОЖ), который, в свою очередь, - не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Ведение здорового образа жизни и изучение культуры физического типа а вместе представляют собой средство, занимающее первое место в обеспечении развития человека как личности. Эти факторы способны не только произвести положительные изменения биологического характера, но и выработать нравственные убеждения, привычки, развить внутренний духовный мир человека. Движение – это жизнь. Значение физической активности в жизни человека колоссальное и ничем не заменимое. Физическая активность – это: крепкое здоровье, здоровая психика, красота и молодость.

Список использованной литературы

1. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2017.
2. Хлебников В. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября 2019г.: в 2-х ч. Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. Часть II. С. 135-139. [Электронный ресурс]: <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>
3. Визитей Н.Н., Образ жизни. Спорт. Личность. Кишинев.,2018.
Электронный адрес: annavershinina261@gmail.com



Герасименко Андрей Николаевич

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В АРМРЕСТЛИНГЕ

*Луганский государственный педагогический университет
Институт физического воспитания и спорта, 1й курс*

Научный руководитель:

Драгнев Ю.В.

кандидат педагогических наук, доцент

Многие специальные упражнения в армспорте, особенно упражнения, которые выполняются с большой нагрузкой, требуют специальной и особой технической и физической подготовленности. Неудобство и неточность в исполнении специальных упражнений связаны обычно со срывами и падениями снарядов, которые могут сопровождаться разными повреждениями связок и мышц. Неправильное их использование может также повлечь разнообразные травмы.

Около 10% повреждений в армспорте связано с неверно подобранным углом для выполнения технического приема или специального физического упражнения. Слишком большая нагрузка на связки и мышцы также создают большую вероятность их повреждения. Травмы чаще всего возникают при нарушении соответствующих организационных и методических требований со стороны преподавателя, тренера или самих армспортсменов.

Часто причиной травм является отсутствие или недостаточная активная разминка в подготовительной части занятия. Как правило, в начале занятий по армспорту проводится общая разминка с целью подготовки всего организма к будущей работе в основной части занятия, а перед каждым отдельным техническим или физическим упражнением проводится специальная разминка с учетом подготовленности армспортсменов.

Мероприятия предотвращения травматизма для занятий по армспорту:

Для предотвращения травматизма на занятиях по армспорту необходимо придерживаться определенных правил, обязательных для всех армспортсменов. Во-первых, четкая организация учебно-тренировочного процесса и высокая дисциплина, которые направлены на обеспечение безопасности и на соблюдение условий, которые исключают вредное влияние на их здоровье.

Исключается:

- Самостоятельный доступ к тренажерам.
- Вход в спортивный зал должен быть организованным, под руководством преподавателя (тренера).
- Число отделений определяется с учетом количества преподавательского состава на занятии.
- Отделения должны размещаться на достаточном удалении от тренажеров и столов для борьбы или сбоку от них.
- Любое перемещение по залу, переход для замены тренажера или выход из зала допустимы лишь по команде или с разрешения преподавателя.
- При выполнении групповых упражнений очень важно соблюдать дистанцию, что позволяет без препятствий выполнять задание.
- Во избежание травм необходимо заниматься в спортивной форме – футболка или майка, спортивные штаны, соответствующая спортивная обувь и т.д.
- Размещение тренажеров и столов для борьбы должно быть с соответствующей дистанцией.
- В зависимости от деталей для крепления стационарно расположенных снарядов (штанга, брусья и др.) устанавливаются переносные снаряды с учетом мест разучивания упражнений.

- Количество тренажеров определяется с учетом количества армспортсменов в спортивном зале. При этом учитывается содержание занятий (задание) и состав армспортсменов.

- Систематически, не реже, чем раз в году, необходимо тщательным образом осматривать снаряды (штанга, брусья, и др.), гимнастические стенки и т.д.

- Важно приучить армспортсменов бережно пользоваться тальком.

- После окончания занятия, нужно очистить снаряды и стол для борьбы от талька.

- В перерыве между занятиями проводится влажная уборка всего спортивного зала для армспорта, помещение проветривается.

Все эти меры будут способствовать улучшению всех гигиенических условий и предотвращению многих травм. Страховка позволяет решать не только задачи психологической подготовки армспортсменов (преодоление страха), но и позволяет избежать травм.

Под страховкой во время выполнения специального физического упражнения с большим весом стоит понимать готовность преподавателя вовремя оказать медицинскую помощь армспортсмену в случае неудачного выполнения упражнения.

Одним из главных мероприятий профилактики травматизма является врачебный контроль и контроль самого себя. Не реже чем один раз в год необходимо проходить углубленное медицинское обследование; кроме того, проходить текущий медицинский осмотр, особенно перед каждым соревнованием. Важное значение имеет и самоконтроль. Одной из причин травматизма в армспорте является переутомление армспортсменов. Оно может быть вовремя обнаружено преподавателем.

Основные признаки:

- Снижение внимания к процессу занятий, вялость и апатия, ухудшение качества выполнения физических упражнений.

- Нарушение координации движений.
- Дрожание конечностей.
- Покраснение кожи.

С целью профилактики переутомления в армспорте рекомендуется точно регулировать физическую нагрузку в процессе занятия, избегать упражнений, которые требуют большого риска, а также систематически развивать физические качества армспортсменов, применяя средства общей и специальной физической подготовки [1].

Как сказал в своей книге Драгнев Ю. В «Методика физической подготовки ученической молодежи» что: Десять процентов травм происходит от неправильного угла для выполнения приема. Также стоит учитывать разминку перед борьбой![1]

Так вот, на сколько может быть опасен данный вид спорта, если не соблюдать правила.

При занятии данным видом спорта можно получить разные виды травм, такие как: переломы, вывихи, растяжения, надрывы или же разрывы мышц и связок плечевого пояса, а также верхних конечностей – это далеко не весь список травм, которые чаще всего встречаются у армрестлеров.

Повреждения запястья и пальцев достаточно долго восстанавливаются. Очень часто случается так, что активность в запястье не возвращается вообще, а пальцы, которые были повреждены хотя бы раз теряют свою чувствительность, и соответственно теряется сила. После таких, как кажется, не серьезных травм, спортсмен чаще всего заканчивает свою спортивную карьеру.[2]

В основном типичные травмы делятся на два типа травм:

- нетипичная нагрузка. Здесь речь идет не только о проблеме соотношения веса, роста соперников, разного уровня подготовки и квалификации. А еще и о том, что спортсмену стоит наработать даже

самое незначительное и малейшее движение, начиная от старта и заканчивая финишем. Этого можно достичь при регулярных и правильных тренировках.

- неправильная техника борьбы. Борьба с основной нагрузкой на суставы и связки является одной из самых частых ошибок не только новичков, но и профессионалов. Многие ошибочно думают, что связки и суставы намного крепче мышц, и человеку лучше поставить под удар сухожилие, чем мышцу, но это совсем не так. Даже при микро-разрывах связка теряет свою эластичность и приобретает ненужную крепость [2].

Как же излечить растяжение мышц и сухожилий!? Об этом и симптомах в следующей статье:

Симптомы при растяжении мышц и сухожилий

Если у человека растяжение связок сухожилий, то у него отмечается боль, припухлость и ограничение подвижности. Во время травмы можно услышать щелчок или слабый треск. Этот признак свидетельствует о повреждении связки или кости. При растяжении третьей степени кровоизлияние охватывает область выше и ниже пораженного сустава. Наибольший отек возникает при травме локтевого и лучезапястного сустава, наименьший – при повреждении плечевого [3].

Главная задача для армрестлера чтоб не причинить вред своему телу, и здоровью:

Главной технической задачей для армрестлера является снятие нагрузки с суставов и связок. Спортсмену следует, наоборот, нагрузить мышцу, и свести к минимуму работу в предплечье и плече [2].

По итогу можно сказать: чтобы не получить тотальные травмы, которые могут отразиться на вашем здоровье, и отразиться на всю жизнь, нужно выполнять правильную последовательность тренировки: разминка, разогрев мышц, увеличение мышечной массы, разработка суставов и связок и. др. Также слушать своего тренера и выполнять правильную технику в спорте.

Список литературы

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

2. Профилактика травматизма при занятиях армрестлингом Анастасия Гладких - Февраль 2, 2021 - Реферат - 1,304 Слов (6 Страниц). [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.essays.club/Прикладныенауки/Физкультура-и-спорт/Профилактика-травматизма-при-346614.html>

3. Растяжение мышц и сухожилий, причины симптомы методы/ ©2016-2021 Официальный сайт сети клиник ЦМРТ в Москве ООО “ЦМРТ Новослободская” Лицензия № ЛО-77-01-010510 ИНН 7707832119 ОГРН 1147746434527 [Электронный ресурс]. URL:<https://cmrt.ru/zabolevaniya/travmy/rastyazhenie-myshts-i-sukhozhiliy/>



Гильманова Азалия Фанисовна

ВЕДЕНИЕ МЯЧА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма
Институт спорта, 4й курс*

Научный руководитель:

Серебренникова Н.А.

старший преподаватель

Емельянова Ю.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Популярность и зрелищность баскетбола во многом обеспечивается технико-тактическим профессионализмом игроков, в особенности, разнообразием технико-тактических действий в игровых условиях. Ситуативность игры предъявляет высокие требования к технико-тактическому резерву баскетболистов. Возможность реализации технического и тактического потенциала игрока обеспечивается степенью развития ловкости спортсмена на всех этапах подготовки [4].

Развитие ловкости – важнейший аспект в процессе физической подготовки баскетболиста. Ловкость – это комплексное качество, которое позволяет, во-первых, овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия [2].

Ловкость – одно из основных физических качеств в баскетболе, позволяющее баскетболисту в самых разнообразных условиях: овладевать новыми движениями, воспроизводить наиболее эффективные движения при

дефиците времени и пространства, в состоянии утомления, при противодействиях соперника, при необходимости импровизации в неожиданных сложных ситуациях [5].

Баскетбол – стремительный вид спорта, который отличается активным использованием ведения мяча на всех участках площадки. Высокий уровень физической подготовки, а именно степень развития ловкости позволяет нападающему использовать разнообразные способы, разновидности и условия выполнения данного технического приема. Игрок высокого класса должен уметь применять ведение мяча при активных противодействиях защитника, при выводе мяча из тыловой зоны в передовую, также важно умение игрока развивать быструю атаку, находить ситуацию для её продолжения или завершения. Спортсмен должен одинаково владеть обеими руками, вести мяч без зрительного контроля, на высокой скорости и в любом направлении, в зависимости от ситуации на площадке. Именно этим и определяется ценность и востребованность игрока [1, 3].

Необходимость сочетания физических качеств и технических приемов в процессе подготовки баскетболистов определяет актуальность и проблему нашего исследования, суть которой сформулирована следующим образом: «Какими должны быть средства и методы развития ловкости баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча».

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать комплексы упражнений для развития ловкости при совершенствовании ведения мяча баскетболистов 11-12 лет.

Организация и методы исследования: исследование средств развития ловкости проходило на основе анализа и обобщения литературных данных.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что развитие ловкости при совершенствовании ведения мяча играет

значительную роль в баскетболе. Ловкость – важнейшее физическое качество, развитие которого необходимо как для начинающих баскетболистов, так и для игроков высокого класса. От уровня совершенства ловкости зависит также качество выполнения сложных технических приемов. Современная техника нападения в баскетболе многообразна и требует постоянного совершенствования. Выполняя ведение мяча, игрок должен не только одинаково владеть обеими руками, но также использовать ведение на высокой скорости, ведение без зрительного контроля в любом направлении и уметь применять различные виды дриблинга в зависимости от возникшей в игре ситуации. Растущий уровень интенсивности соревновательной деятельности и функциональной готовности игроков заставляет специалистов искать новые пути развития координационных способностей в сочетании с совершенствованием технических приемов.

В связи с необходимостью сочетания технических приемов и физических качеств в процессе подготовки баскетболистов нами были разработаны три комплекса упражнений для развития ловкости баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча.

Комплекс упражнений №1. Содержит 8 упражнений, которые направлены на:

1) сочетание нескольких базовых видов ведения мяча в одном: ведение мяча на месте с различными переводами; ведение двумя мячами одновременно, попеременно, по дуге и т.д.;

2) проявление ритмики при выполнении ведения: высокое ведение правой рукой, одновременно низкое ведение левой; одновременное и попеременное ведение двух мячей и т.д.

3) выполнение ведения мяча на ограниченном пространстве и уменьшенной площади опоры (на одной ноге, на скамье, на полусфере и т.д.).

Методические указания по выполнению упражнений: сохранять баланс во время выполнения упражнения. На протяжении всего упражнения важно

выполнять сильные и быстрые удары мяча (в стену, в пол), сохранять равновесие и находиться в одном цилиндре, не раскачиваться из стороны в сторону. Выполнять без зрительного контроля, для чего тренер может подавать зрительные сигналы для смены руки или направления ведения мяча.

Комплекс упражнений №2. Содержит 6 упражнений, которые направлены на:

1) сочетание нескольких базовых видов ведения мяча в одном: выполнение ведения мяча на месте, в движении; выполнение ведения мяча с изменением высоты отскока и т.д.

2) проявление аритмии при выполнении ведения мяча: одновременное и попеременное выполнение ведения мяча (смена по звуковому сигналу); попеременное ведение баскетбольного и теннисного мячей и т.д.

3) выполнение ведения мяча в целом, или его составляющих с максимальной скоростью: ведение мячей разного размера в ограниченном пространстве; ведение двух мячей и одновременный контроль ногами (толкание) футбольного мяча и т.д.

Методические указания по выполнению упражнений: смена способа выполнения ведения мяча производится по звуковому сигналу тренера; занимающиеся выполняют упражнения в стойке игрока, владеющего мячом; на протяжении всего упражнения важно выполнять сильные и быстрые удары мяча, сохранять равновесие, не раскачиваться из стороны в сторону. Выполнять ведение мяча без зрительного контроля.

Комплекс упражнений №3. Содержит 6 упражнений, которые преимущественно направлены на:

1) преодоление активного сопротивления защитника, соответственно упражнения выполняются в парах;

2) сочетание нескольких видов ведения мяча, изменения «высоты-быстроты-направления» ведения мяча с учетом ситуации, проявления ловкости, преодоление сопротивления.

Методические указания по выполнению упражнений: нападающий должен всегда укрывать мяч от защитника; действия защитника усложняются с каждым упражнением; нападающий должен использовать и менять способы, разновидности и условия выполнения ведения мяча в соответствии с действиями защитника и постоянной меняющейся игровой обстановкой.

Комплексы имеют продолжительность 20-25 минут, применяются в начале основной части занятия. Интервалы отдыха между сериями от 30 секунд до 1 минуты, между упражнениями 30 секунд, интервалы могут быть переменными, в зависимости от времени восстановления спортсменов.

Каждый комплекс упражнений выполняется в течение 20-25 минут и применяется в начале основной части тренировочного занятия. Для эффективности воздействия каждого упражнения отдых между сериями должен быть до полного восстановления (30 секунд – 1 минута), между упражнениями до 30-45 секунд. Контроль восстановления по ЧСС (125-130 ударов в минуту).

Выводы. Развитие ловкости при совершенствовании ведения мяча играет значительную роль в подготовке баскетболистов, так как способствует не только совершенствованию техники владения мячом, но и расширяет возможность применения ведения мяча в постоянно меняющейся игровой обстановке. В тренировочном процессе для развития ловкости у баскетболистов 11-12 лет необходимо применять методы стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой, соревновательный. Предложенные комплексы упражнений для развития ловкости баскетболистов 11-12 лет при совершенствовании ведения мяча, основаны на взаимосвязи и сочетании физической и технической сторон подготовки. Каждое упражнение с ведением мяча выполняется в усложненных условиях, способствует развитию ловкости спортсмена. Систематическое применение данных комплексов упражнений повысит эффективность владения мячом и игровые навыки баскетболистов, что

позволяет нам рекомендовать их для применения в тренировочном процессе и на более ранних этапах подготовки.

Список литературы

1. Аль Анссари, З. А. Содержание и методика тренировки ручной и телесной ловкости у квалифицированных баскетболистов 16-18 лет : дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Аль Анссари, Захид Сбхи Абдулразак.. – Санкт-Петербург, 2017. – 146 с. – Текст : непосредственный.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд. – Москва: Советский спорт, 2021. – 332 с. : ил. ISBN 978-5-00129-094-0. – Текст : непосредственный.

3. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. – Москва: Академия, 2013. – 312 с. – ISBN 5-9746-00290. – Текст: непосредственный.

4. Сергазинова, М. А. Повышение эффективности обучения ведению мяча в баскетболе / М. А. Сергазинова, Л. Н. Минина, С. Н. Елевич. – Текст : непосредственный // Спорт, человек, здоровье : Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08-10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – С. 129-130.

5. Скворцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2013. – 112 с. – ISBN 978-5-89070-554-9. – Текст: непосредственный.

Azaliia Gilmanova <azaliy-gilmanova@mail.ru>



Горлов Михаил Георгиевич

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ВАЖНОСТЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Государственная организация высшего профессионального образования
«Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила
Туган-Барановского», студент 2-го курса.*

Научный руководитель:

Печенкин А.П.

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

Введение

В информационном письме рассматривается значимость физического воспитания студентов, необходимость физической культуры в программе обучения высшего учебного заведения ДонНУЭТ.

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни каждого из нас. Она является частью культуры человека и общества, помогает достичь гармоничного развития как физических, так и интеллектуальных способностей человека.

В нынешнее время люди всё меньше придают значимость занятиям спортом и человек занят умственным трудом, вовсе забывая о физическом. Однако, мало кто знает, что физические упражнения напрямую связаны с работоспособностью человека, его концентрацией и скоростью выполнения работы. Не существует большей ценности, чем человеческое здоровье.

Целью данного исследования является рассмотрение физической культуры в жизни студентов. Задачей исследования является показать и определить, насколько важно в современном мире занятие физической культурой.

Физическая культура есть деятельность человека, которая направлена как на укрепление здоровья, так и на развитие физических способностей. Она представляет собой совокупность знаний, норм и ценностей, которые общество использует для развития интеллектуальных и физических способностей человека. Благодаря физкультуре организм сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Под физической подготовкой подразумевается процесс воспитания физических качеств и освоения важных и базовых движений.

В высших учебных заведениях физкультура представляется в качестве важного и обязательного элемента для целостного развития личности. Особенности в возрасте студенческой молодёжи, специфика учебного труда и быта студентов, их возможности и условия занятия спортом и физической культурой позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт.

Организационные особенности студенческого спорта:

Доступность занятий спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;

Возможность участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня;

Возможность заниматься спортом в свободной от занятий время, а также самостоятельно.

В вузе, где обучается 3500-5000 студентов практикуют около 30 занятий и видов спорта. В зависимости расположения вуза, его материально-технических возможностей, климатических условий и состава тренерско-преподавательского состава меняются виды и количество спортивного совершенствования. Студенты, занимающиеся физической культурой, имеют явные лидерские качества, а также обладают общительностью и коммуникабельностью, активно проявляются в процессе обучения, имеют повышенную стрессоустойчивость, уверенность в себе и повышение уровня здоровья.

Если деятельность студента крайне активна, то он должен иметь как отменное здоровье, так и хорошую физическую форму.

Для того, чтобы полноценно организовывать физическую подготовку в рамках учебной дисциплины каждый педагог должен:

- знать материал преподаваемой дисциплины в объеме программных требований;
- владеть методикой подготовки и проведения практических занятий;
- проводить консультации в пределах курса практических занятий.

Заключение. Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности. На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим. Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Т.е. это процесс окультуривания человека.

Список литературы

1. Сысоева, Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев. // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 419-420. — URL: <https://moluch.ru/archive/232/53816/> (дата обращения: 14.11.2022).
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М, 1987. – 25 с.
3. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений.-М.: АО «Аспект Пресс», 1995.-144с.

4. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. — Оренбург: ОГУ, 2002. — 114 с.
5. Орешник Ю. А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 1989. — 212 с.



Денисова Александра Юрьевна

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*Государственное общеобразовательное учреждение высшего
профессионального образования «Горловский институт иностранных
языков»*

филологический факультет, 4 курс

Научный руководитель:

Безуглая Л.И.

доцент кафедры физического воспитания и охраны здоровья,
кандидат педагогических наук

Проблема формирования здорового образа жизни человека в наше время приобретает особое значение в связи с постоянно меняющимися условиями в природной, техногенной и социальной среде. Новая эра предъявляет всё более высокие требования к раскрытию скрытых возможностей и потенциала каждого. Возникает необходимость в формировании такой личности, которая смогла бы решать как ежедневные проблемы, так и глобальные задачи не просто для выживания, а для дальнейшего своего гармонического развития и прогресса общества.

Учитывая тот фактор, что здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая физическое, психическое и социальное благополучие человека в окружающей среде, возникает необходимость в более детальном рассмотрении составляющих компонентов, которые обеспечивают активное долголетие на основе гармонического развития и функционирования всех органов и систем организма человека.

Многочисленные исследования ученых, посвящены вопросам формированию, сохранению и укреплению здоровья и здоровому образу

жизни (Р.И. Айзман, Л.И. Безуглая, С.М. Бондаренко, А.И. Захарова, Ю.Г. Зубарева, А.В. Квасенко, А. Менегетти, Д.И. Менделеева, И.П. Павлова, В.С. Ротенберга, В.М. Розина, А.В. Суворова, Р. Штейнера и многих др.). Научно доказаны и обоснованы такие общепринятые нормы и правила, способствующие здоровому образу жизни как: адекватное и рациональное питание, оптимальный двигательный режим, отсутствие вредных привычек, соблюдение санитарно-гигиенических требований, своевременная смена видов деятельности в режиме дня. Любой из выше перечисленных факторов, так или иначе, влияет на функциональную систему организма в целом, и только наличие всех их, позволяет формировать здоровый образ жизни индивида в целом.

В тоже время, в доступных нам литературных источниках, мы не увидели публикаций, как один из выше перечисленных факторов прямо, или косвенно влияет на все остальные. Ограниченный объем данной публикации не позволяют нам рассмотреть все взаимосвязи в полном объеме, В связи с этим, **целью нашего исследования** – стало рассмотрение влияния двигательной активности на все составляющие компоненты здорового образа жизни.

В ходе исследования использовались следующие **методы**: теоретический анализ и обобщение литературных источников по теме исследования, анкетирование, тестирование, опрос и наблюдения.

Исследования последних лет говорят о том, что большинство людей не осознают всю важность и значение двигательной активности и ведут малоподвижный образ жизни. Этому способствует много факторов и один из них научно-технический прогресс, который сократил до минимума двигательную активность человека. За исторически короткий срок, всего 50-60 лет, двигательная активность человека сократилась почти в 200 раз, что привело к гиподинамии (гипокинезии) – недостаток движения. В тоже время, еще древнегреческий философ Аристотель (384-322 гг. до нашей эры) писал,

что ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие, в результате которого происходит ослабление мышц, суставов и нарушение работы всех жизненно важных органов [2].

Ученными доказано, что при недостаточной двигательной активности, значительно ухудшается способность мышц сокращаться, меняется химический состав белков, из костной ткани вымывается кальций, и кости становятся хрупкими. Особенно это негативно влияет на сердечную мышцу, которая быстрее изнашивается, так как сердцу приходится каждую минуту выполнять тяжелую работу, перекачивать 4-5 литров крови. Человек за 6-7 недель строгого постельного режима теряет такое количество белков, которое составляет 9% мышечной массы организма, что приводит к дистрофии не только отдельных мышц, но и всего организма в целом.

Во время покоя большая часть легких не участвует в акте дыхания, что приводит к застою слизи. А это увеличивает шансы заболеть пневмонией и бронхитом. Недостаточная двигательная активность является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6% случаев смерти в мире). Великий врач средневековья (X-XI в.) Ибн Сина (Авиценна) считал: «Если заниматься физическими упражнениями – нет никакой нужды в употреблении лекарств... Это самое важное для сохранения здоровья, а затем уже режим пищи и сна». Поэтому, надо использовать любую возможность для увеличения физической активности в течение дня. И. П. Павлов говорил: «Не теряйте малейшей возможности почувствовать мышечную радость»[3].

В процессе двигательной активности, энергообеспечения жизнедеятельности организма человека меняется на более высокий, чем в состоянии покоя уровень. Главным источником энергии являются продукты питания, которые в своем составе содержат жизненно необходимые вещества. Однако, на современном этапе развития общества, возникает культ еды. Избыточное потребление, которой и другие нарушения питания, становятся причиной избыточной массы тела и ожирения. А ведь еще в 5 век

до н. э. Сократ сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Питание современного человека часто не соответствует этим требованиям. Основные недостатки современного питания – потребление излишнего количества пищи, чрезмерное употребление соленой, острой, копченой пищи и т.д. Народная поговорка, в связи с этим гласит: «От умеренной еды – сила, от чрезмерной – могила». Правильно же организованная двигательная активность нормализует деятельность *желудочно-кишечного тракта* и уровень глюкозы в крови, что уменьшает риск развития сахарного диабета. Улучшается состав липидов и баланс между поступлением и расходом энергии, вследствие чего снижает риск развития ожирения и способствует сохранению нормальной массы. В результате регулярных физических нагрузок улучшается обмен веществ, необходимые организму вещества начинают лучше усваиваться, а компоненты распада быстрее удаляются из организма. Для нормального физического развития и поддержания здоровья рекомендуется, чтобы ежедневные энерготраты на физические упражнения составляли не менее 3 ккал/кг/сут., или чтобы ежедневно физические упражнения занимали не менее 30 мин/день [4].

В то же время занятия физическими упражнениями требуют более сбалансированного и дозированного приема пищи. Возникает необходимость соблюдения определенного регламента по приёму пищи в определенное время до начала и после окончаний занятий физическими упражнениями, рационально её распределять по массе, объему, энергоценности, химическому составу и т.д.

Эффективность занятий двигательной активностью обеспечивается их систематичностью и включением их в режим дня с учетом биологических ритмов. Необходимость в соблюдении режима дня, объясняется тем что, физиологически обоснованный и постоянно поддерживающий распорядок дня имеет синхронизирующее влияние и обеспечивает выработку

устойчивых привычек на базе условных рефлексов. При этом каждый предыдущий этап режима дня, является условным сигналом для выполнения следующего. Если же режим дня не стабилен, случайный и постоянно меняется, то в организме осуществляется десинхронизация, что постепенно истощает адаптационные механизмы организма человека, снижает его работоспособность и ведет к различным заболеваниям. Так, чрезмерные физические нагрузки могут стать причиной не только усталости, но и привести к стрессам и различным заболеваниям. Поэтому, несмотря на всю пользу физических упражнений, они должны быть строго регламентированными и дозированными по интенсивности и объему не только в режиме дня, но и недели, месяца, года. Важно понимать, что сама физическая активность при неправильном планировании не даст оздоровительного результата. И здесь необходимо учитывать биологические ритмы, которые индивидуальны для каждого человека, и без учета которых невозможно эффективно спланировать любой вид деятельности.

В течение многих миллионов лет у человека эволюционно сложилась определенная выработка гормонов, которые регулируют снижение и повышение температуры тела, другие процессы в течение суток. Поэтому если в положенное время организм не отдыхает, то наступает усталость, характеризующая снижением работоспособности. И.М. Сеченов установил, что деятельность одних мышечных групп или конечностей способствует устранению утомления, возникающего при работе, в других мышечных группах. Например, смена напряженной интеллектуальной деятельности двигательной активностью приводит к быстрому снятию утомления, исчезновению ощущения усталости [3]. В связи с этим различные формы физической активности можно использовать для активного отдыха, который особенно актуален для людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

П. К. Анохин утверждал, что любая функциональная система организма, пластична и обладает значительным запасом прочности. При

определённых, систематических тренировках можно значительно увеличить диапазон адаптационных возможностей и защитных сил организма человека. В процессе, различных форм двигательной активности, значительно увеличивают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям и к различным неблагоприятным факторам окружающей среды [1]. Мобилизация защитных сил организма происходит не просто при выполнении различных физических упражнений, а при определенных санитарно-гигиенических нормах и правилах. Воздействие таких раздражителей как температурный фактор, действие свежего воздуха, солнца или воды способствует закаливанию организма человека.

Делая **выводы**, следует отметить, что все компоненты здорового способа жизни взаимосвязаны и взаимообусловлены. Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, повышает работоспособность и продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других компонентов здорового образа жизни, их особенностей и взаимозависимости.

Список использованной литературы

1. Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. – Новосибирск: Изд-во Сибир. ун-та, 2009. – 214 с.
2. Безуглая, Л.И. Основы валеологии. учеб. пособие для студентов образ. организаций высш. проф. образования (образ. уровень «бакалавр») / Л. И. Безуглая. – Горловка: Изд-во ГОУ ВПО «ГИИЯ», 2017. – 145 с.
3. Безуглая, Л.И. Физический аспект здоровья : учеб. пособие для студентов образ. организаций высш. проф. образования (образ. уровень

«бакалавр») / Л. И. Безуглая. – Горловка : Изд-во ГОУ ВПО «ГИИЯ», 2019. – 204 с.

4. Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.euro.who.int/ru/data-and-evidence/databases>.

5. Краснов, И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян [Электронный ресурс] / И. С. Краснов // Физическая культура: науч.- метод. журн. – 2013.— № 2. – Режим доступа: <http://sportedu.ru>.

Электронный адрес - denisovaalexa.1972@gmail.com



*Деточка Дмитрий Романович
Панченко Денис Андреевич*

КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ К ОБУЧЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ НОРМАМ ЗОЖ

ГОУ ВО «ЛГПУ»

*Педагогическое образование с двумя профилями: Физическая культура.
Начальная военная подготовка, 2й курс*

Научный руководитель:

Крайнюк О.П.

доцент кафедры спортивных дисциплин, кандидат педагогических наук

В последние годы большое внимание уделяется проблематике изучения использования средств физического воспитания в оздоровительных целях [3,8]. Однако выпускники школ имеют крайне низкий уровень знаний о важности физической культуры в целом.

Специалисты [4] отмечают, что стратегической целью базового образования должно быть создание среды, которая будет способствовать физическому и нравственному воспитанию школьников, поддержанию и укреплению их здоровья, воспитанию культуры здоровья, формированию навыков здорового образа жизни, которые будут снижать негативное действие внешних и внутренних факторов среды, а также повышать стрессоустойчивость учащихся. Создать такую среду может учитель физической культуры при обладании соответствующих компетенций, полученных при обучении в вузе.

Физическое воспитание в школе одновременно оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности школьника. Школьному учителю физической культуры необходимо прививать своим воспитанникам знания о том, что укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг

каждого человека. Физическая культура является важным средством повышения социальной и трудовой активности школьников, удовлетворения их моральных, эстетических и творческих запросов, а также потребности во взаимоотношениях [6]. Физическая культура является важнейшим средством социального становления школьников – будущих специалистов в различных сферах профессиональной деятельности [1, 2].

Использование основных критериев формирования здорового образа жизни в образовательном процессе приводит к снижению показателей заболеваемости учащейся молодежи, улучшению психологического климата в коллективах. Формирование готовности школьников к здоровому образу жизни возможно при условии реализации учителем ФК таких организационно-педагогических условий:

- всестороннее использование нравственного потенциала физической культуры и спорта для формирования культуры здоровья личности;
- единство формирования знаний, умений и навыков, а также убеждений, ценностных ориентаций;
- сохранение индивидуальных приоритетов в создании для каждого человека собственной здоровьесберегающей технологии [6].

Двигательная активность и физические нагрузки вызывают у школьников ряд эффектов, ведущих к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов:

- 1) экономизирующий эффект (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.);
- 2) антигипоксический эффект (улучшение кровоснабжения тканей, большой диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий);
- 3) антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы к неблагоприятным факторам внешней среды и др.);
- 4) генорегуляторный эффект (активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.);

5) психоэнергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.)

Весь этот комплекс эффектов повышает надежность и устойчивость организма к средовым воздействиям, улучшает функции вегетативных систем организма, укрепляет иммунитет, предупреждает преждевременное старение и способствует увеличению продолжительности жизни.

Основной формой обучения учеников всем закономерностям и требованиям к ведению ЗОЖ в школе является урок, который учитель должен проводить на высоком методическом уровне. Уроки физической культуры – важное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению умственной и физической работоспособности школьников, формированию у детей правильной осанки. Физическая культура развивает у учеников выносливость, ловкость, силу рук и ног, координацию движений, навыки участия в командных играх. С целью закаливания и укрепления здоровья детей уроки физической культуры проводятся как можно больше на открытом воздухе.

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе немаловажную роль в приобщении к систематическим занятиям физическими упражнениями учащихся, принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, главной целью которых является внедрение физической культуры и спорта в жизнь и быт школьника. Кроме уроков, важную роль для сохранения и укрепления здоровья обучающихся и воспитанников являются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня. К ним относятся: утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения, спортивные и подвижные игры средней и малой подвижности на переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня и спортивно-массовые мероприятия

(проводимые в течение всего учебного года). Большинство мероприятий, рекомендуется проводить на открытом воздухе (в зимнее время при температурных режимах, соответствующих гигиеническим нормам конкретной территории). Физкультурно-оздоровительная деятельность является важным направлением внедрения физической культуры и призвана обеспечить развитие этой культуры, которое в свою очередь способствует развитию физических, морально-волевых, умственных способностей и профессионально-прикладных навыков школьников [7, 8].

Цель статьи: определение уровня компетенций студентов в процессе обучения в вузе физкультурного профиля в вопросе вовлечения школьников в здоровый образ жизни в период учёбы в школе. Для достижения этой цели были решены **задачи:**

1) на основе теоретического исследования проблемы подготовить анкету, раскрывающую сущность здорового образа жизни, его влияния на организм школьника из 10 вопросов;

2) эмпирическим методом использовано анкетирование среди студентов 1-го, 2-го и 3-го курсов направления ФК-ФО и определить уровень компетенций студентов в сфере ЗОЖ.

3) определить уровень готовности компетенций обследуемых студентов к процессу обучения школьников закономерностям ЗОЖ.

В исследовании приняли участие 30 студентов (14 девушек и 16 юношей). За положительный уровень принимался ответ, показывающей знания в области ЗОЖ, за отрицательный ответ принимался неполное освещение вопроса или отсутствие понимания закономерностей ЗОЖ. Активом студентов (2 чел.) было проведено анкетирование. Результаты полученных данных исследования показали уровень компетенций студентов в сфере закономерностей и правил ведения ЗОЖ (Рис. 1). В ходе исследования не наблюдалось студентов, которые представляют здоровый

образ жизни в идеале. В каких-то вопросах студенты имеют достаточные компетенции в области ЗОЖ, но не во всех вопросах.

Что касается гендерных различий в компетенциях по ЗОЖ, то между юношами и девушками наблюдалась такая пропорция: 16:8, т.е. среди юношей в 2 раза больше студентов имеют знания и умения в проведении здорового образа жизни. По результатам анкетирования готовность будущих специалистов информировать учеников школы сведениями в области ЗОЖ было выявлено следующие результаты: смогли ответить положительно на первый, второй четвёртый и восьмой вопросы (отказ от вредных привычек, о рациональном питании, о физической активности, о гигиене студента) 28 студентов – 93,3 %.

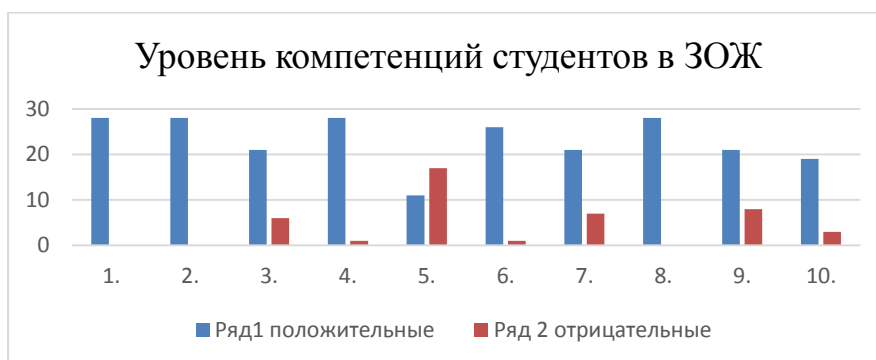


Рис. 1 Диаграмма определения компетенций студентов в ЗОЖ

На шестой вопрос (о зависимости от иммунитета) 26 студентов ответили правильно – 86,7 %; на третий, седьмой и девятый вопросы (об ожирении, о сексуальной культуре, об интеллектуальном развитии) ответил правильно 21 студент – 70 %; на вопрос десятый (об этике) 19 студентов ответили правильно – 63,3 %; а 5 вопрос (о наследственности) ответили правильно 11 студентов – 36,7 % от общего количества испытуемых. Также наблюдалась тенденция повышения уровня компетенций к третьему курсу, что говорит о получении знаний и приобретении умений и навыков в процессе обучения в вузе.

Выводы. Из проведенного исследования можно сделать следующие выводы. Приобретение знаний, умений и навыков, необходимых студенту

института физического воспитания и спорта для работы со школьниками в области ЗОЖ, находится на достаточном уровне не у всех студентов. Небольшая часть студентов имеет недостаточное представление о значимости таких факторов ЗОЖ, как влияние наследственности и семейного воспитания. Перспективы исследования: дополнить в программные материалы дисциплины учебного плана ФК–ФО информацию об условиях формирования компетенций ЗОЖ, средствах и технологиях воспитания привычки к здоровому образу жизни.

Список использованной литературы

1. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В.Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов / А.А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 381 с.
3. Гафиатулина Н.Х. Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Гафиатулина Н.Х. – Ростов–н/Д., 2007. – 24 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Методы формирования физической культуры личности // Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – С. 58–61.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет [Текст] : учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – Изд. 4-е, стер. – Спб. : Лань : Омега – Л, 2004. – 159 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта; учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : изд. Центр «Академия», 2014. – 264 с.
8. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов высших учебных заведений / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 234 с.



Дорофеев Владислав Сергеевич

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
«Институт физической культуры и спорта»
2й курс магистратуры*

Научный руководитель:

Доценко Ю.А.

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту

Введение. Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма, полученные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под влиянием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. В социальной жизни в системе образования, воспитания и отдыха физическая культура проявляет свое оздоровительное, общекультурное значение. Физическое развитие тесно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства

двигательных умений и навыков [9].

Необходимо рассматривать понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности [12].

Обзор литературы. Весомое значение в жизни человека занимает физическая культура, представляющая собой средства для всестороннего физического развития с помощью различных упражнений, с лечебной и профилактической целями для укрепления здоровья.

Основным средством физической культуры, развивающими и гармонизирующим все проявления жизнедеятельности организма человека, являются сознательные занятия разнообразными физическими упражнениями, большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком. Физические упражнения являются главным элементом физической культуры, и представляют собой специально подобранные комплексы мышечных движений, применяемые для общего укрепления организма, с целью гармоничного и всестороннего физического развития и приобретения необходимых жизненных навыков [6].

В сочетании с использованием естественных сил природы (солнце, воздух и вода), гигиенических факторов, режима питания и отдыха и в зависимости от личных целей физическая культура позволяет развивать и оздоравливать организм и поддерживать его в отличном физическом состоянии долгие годы.

Физическую культуру можно разделить на две основные составляющие - массовую физическую культуру и лечебную физическую культуру. Массовую физическую культуру образуют физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения

и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации.

Лечебная физическая культура - это применение различных средств физкультуры для лечения и профилактики заболеваний. Она способствует восстановлению здоровья и работоспособности. Лечебная физическая культура стимулирует восстановление нарушенных функций отдельных органов и их систем, систем кровообращения и пищеварения, оказывает нормализующее действие на состояние центральной нервной системы, способствует совершенствованию адаптационных систем организма и предупреждает появление гиподинамии.

Применение средств физической культуры с лечебной и профилактической целью широко используется при комплексном лечении не только в лечебных стационарах, поликлиниках, санаториях, но и в индивидуальном порядке [13]. Различают общий и специальный эффекты физических упражнений. Общий эффект физической тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорционально длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Большое значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, также происходит повышение иммунитета и как следствие повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

Специальный эффект оздоровительных тренировок связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической тренировки - снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и более низкая потребность миокарда в кислороде. В результате оздоровительных тренировок увеличивается кровоток и улучшается

снабжение сердечной мышцы кислородом, происходит снижение риска заболевания ИБС (ишемической болезнью сердца). С ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при максимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности [3].

Лечебная гимнастика является одной из основных форм ЛФК. Упражнения лечебной гимнастики делят на две группы: для костно-мышечной и дыхательной систем. Костно-мышечные подразделяются по локализации воздействия, или анатомическому принципу - для мелких, средних и крупных мышечных групп; по степени активности больного упражнения лечебной гимнастики делятся на активные и пассивные.

Пассивными называют упражнения для поврежденной конечности, выполняемые с помощью здоровой конечности, или при содействии методиста, инструктора ЛФК. Активные упражнения - это упражнения, выполняемые полностью самостоятельно. Упражнения, выполняемые на специальных аппаратах, с так называемым отягощением, называют механотерапией. Дыхательные упражнения, применяемые в лечебной гимнастике с целью улучшения функций внешнего дыхания, делятся на два вида: статические, выполняемые без движения рук и мышц плечевого пояса, и динамические, когда фазы дыхания сочетаются с движениями рук, плечевого пояса и корпуса. Значительное место в ЛФК занимают физические упражнения в воде. Упражнения в воде облегчаются механическим и термическим влиянием водной среды, вследствие чего многие движения, делать которые в обычных условиях трудно, выполняются в воде без особых усилий или свободно за счет облегчения в воде собственного веса и уменьшения болей или спазматических явлений в мышцах [4].

Одной из разновидностей лечебной гимнастики является корригирующая гимнастика. Она проводится с целью исправления

некоторых дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм: нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопия. Корректирующая гимнастика с наибольшим успехом применяется в период роста организма. Также проводятся общеукрепляющие упражнения для мышц конечностей и туловища. Они способствуют повышению общего тонуса центральной нервной системы и нормализации, нарушенных в ходе болезни функциональных связей между корой головного мозга, подкоркой и внутренними органами, также эти упражнения помогают нормализовать обменные процессы в организме [1].

Все возрастающие темпы воздействия человека на окружающую среду привели к нарушению экологического равновесия между человеком и средой его обитания. Повысилась чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды: химических веществ, микробов и продуктов их жизнедеятельности, некоторых пищевых продуктов. Это вызвало увеличение ряда заболеваний дыхательной системы - бронхитов, бронхиальной астмы, туберкулеза и пр.

При помощи лечебной физкультуры можно значительно влиять на нарушения дыхательной системы, а при систематических занятиях и полностью излечиваться от многих заболеваний этого ряда. Применение средств ЛФК обусловлено тем, что физические упражнения увеличивают энергозатраты, стимулируют обменные процессы, нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышают общий тонус и сопротивление организма простудным заболеваниям [10].

«Физкультура» - единственная учебная дисциплина, которая обучает студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать физическую подготовленность, развивать и совершенствовать психофизические способности, необходимые в будущей профессиональной деятельности.

Физическая культура как учебный предмет имеет сложное строение, она положительно воздействует на физиологические системы организма

занимающихся, способствует совершенствованию физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости, стимулирует развитие нервно-эмоциональной и умственной сферы студентов. Является процессом планомерного, систематического воздействия на студента под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности.

Большие воспитательные и образовательные возможности физического воспитания не реализуются сами по себе, если соответствующим образом не организован процесс преподавания. Массовые обследования и анкетные опросы студенческой молодежи свидетельствуют, что наряду со студентами, по-настоящему увлеченными и регулярно занимающимися физической культурой и спортом, встречается еще значительная часть студентов, которая не использует эти средства в режиме своей жизнедеятельности.

При формировании физической культуры личности студента особое внимание необходимо уделять изучению теоретических знаний: о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физических упражнений различной интенсивности на их развитие, работоспособность, о развитии физических качеств под действием физических нагрузок. Не менее важным, является стремление к овладению системой определенных умений и навыков, способствующих укреплению и сохранению психического и физического здоровья, развитию двигательных качеств. Практическое применение физкультурных знаний, умений и навыков в повседневной жизнедеятельности – необходимое условие формирования физической культуры личности студентов [14].

Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может рассматриваться как второстепенный его компонент.

Проблема формирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, так как в последнее время замечается прогрессирующая гиподинамия у молодежи, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в аудиториях, но и дома.

К сожалению, в современных условиях развития высшей школы отмечается снижение уровня здоровья студентов, возникновение и распространение ранее неизвестных патологических состояний и заболеваний. Широкое внедрение технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, возрастание разнообразного информационного потока, социально-экономические условия студенческой жизни, несовершенные режим и методы обучения, ориентированные на заучивание огромного по объему материала, ложатся тяжелым грузом на студентов. Снижение мышечной нагрузки, нехватка времени на занятия физической культурой и спортом, нарастание интенсивности нервно-психической деятельности способствует снижению работоспособности, устойчивости к простудным заболеваниям и общему неудовлетворительному состоянию здоровья [5].

Систематические занятия физическими упражнениями, существенно повышают психическую, умственную и эмоциональную устойчивость студентов при выполнении напряженной умственной или физической деятельности, способствуют активной социализации молодежи, при этом одновременно являются действенной формой активного отдыха.

Перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно-обоснованную систему массовой физкультурно-спортивной деятельности студентов. Массовая физическая культура как сложное многофункциональное явление в жизни коллектива вуза выполняет оздоровительные, воспитательные, образовательные и социально-культурные задачи. Формирование физической культуры личности студентов можно рассматривать как процесс и результат

целеполагаемой, педагогически организованной и планомерной социализации человека, осуществляемой в его интересах или интересах общества, которому он принадлежит [2].

Цель: Определить роль физической культуры в жизни студентов.

Результаты исследований. Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации - радио и телевидение - внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе [11].

Предмет физическая культура, который преподается в колледжах, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Занятия физической культурой — это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаемы у специалистов технического профиля, требуют длительного лечения. Но, увы, оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно большой эффект дает их профилактика.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом же свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью.

Профессиональная деятельность наших студентов подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь спортом и физической культурой [2].

Значимость физической подготовленности человека, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, она и формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и работе – таков эффект физической культуры.

Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой [15].

Выводы. Основными средствами физической культуры являются физические упражнения. Они исторически сложились в виде гимнастики, игр, спорта и туризма. Физические упражнения представляют собой целенаправленные и осознанные двигательные действия. Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

В качестве вспомогательных средств физической культуры выступают естественные силы природы (солнце, воздух и вода), их закаляющее воздействие, а также гигиенические факторы (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна, режим питания и трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек).

Комплексное взаимодействие основных и вспомогательных средств физической культуры обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект [8]. Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт. Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

Физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека. 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 [7].

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 возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания вуза. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями [15].

Список литературы

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта студентов высших и средне специальных учебных заведений: Материалы межрегионального научно- практического семинара - Орел: Орел ГТУ, 2003. – 231с.
2. Бачинин В.А. Лечебная физическая культура. - М.: Дрофа, 2005. – 367 с.
3. Большаков А.В. Актуальные проблемы физкультуры. - М.: Знание, 2007. – 279 с.
4. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. - М.: Просвещение, 2005. – 154 с.
5. Драч Г.В. Эффективность физических упражнений. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 128 с.
6. Каган М.С. Влияние физкультуры на возраст человека. - СПб.: Петрополис, 2005. - 185 с.
7. Калашников А.Ф. Физическая культура [Текст] / А.Ф. Калашников. - Орел: ОРАГС, 2002. – 290с.

8. Лотоненко А.В., Сысоева В.И. Физическая культура молодежи в XI веке [Текст] / А.В. Лотоненко, В.И. Сысоева, - Воронеж: Воронежский государственный университет, 2001. –211с.

9. Любинская С.М. Эффективность физических упражнений. - М.: Глобус, 2004. – 259 с. 10. Машкова Л.Г. Средства физической культуры. - СПб.: Питер, 2005. – 123 с.

11. Попова Е.В. Особенности физической культуры. - М.: Владос, 2003. – 419 с.

12. Попова Е.В. Особенности физической культуры. - М.: Владос, 2003. – 292 с.

13. Преображенский В.А. Сущность и понятия физической культуры. - М.: Знание, 2006. – 185с.

14. Толкачев Б.С. Физическая культура и спорт. М.: Мир, 2007. – 105с.

15. <http://biofile.ru/chel/14644.html>



*Дронова Вера Михайловна
Руденко Николай Витальевич*

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*УО «Полесский государственный университет» г. Пинск, Беларусь.
Факультет организации здорового образа жизни 22М-ФКиС*

Научный руководитель:

Кузнецова Е.Т.

Доктор педагогических наук, доцент

Введение. Физическое развитие организма подчиняется биологическим законам и отражает общие закономерности роста и развития. Интенсивность изменения его показателей зависит от возраста и тем значительнее, чем моложе ребенок. Отмечается неравномерность развития на протяжении целого периода роста. Показатели физического развития отражают половые различия [4; 5].

Подчиняясь биологическим закономерностям, физическое развитие зависит и от социальных условий. Об этом свидетельствуют многочисленные исследования отечественных и зарубежных ученых [1–5; 7; 8]. Вот почему физическое развитие является одним из важнейших показателей условий жизни и воспитания подрастающего поколения и служит объективным методом контроля эффективности оздоровительных мероприятий. В совокупности вышеперечисленного возникает определенного рода проблема учета всех особенностей физического развития и факторов, влияющих извне (тормозящих или ускоряющих) на детей, что в свою очередь затрудняет процесс построения занятий по физической культуре и спорту для правильного развития детей и их способностей.

Актуальность данной темы подтверждается тем, что в настоящее время развитие детей в школьном возрасте на занятиях физической культуры не совсем соответствует их физическим возможностям, в большинстве случаев детей обучают меньшему, чем они могли бы овладеть на самом деле [1; 3; 7; 9]. С учетом нынешней ситуации, когда спортивные результаты постоянно повышают свою планку, в свете максимального учета индивидуальных и возрастных особенностей, при взаимодействии грамотного построения занятий, которые увеличивают эффективность развития физических качеств в несколько раз, возрастает необходимость в качественном и квалифицированном педагогическом составе, который позволит: учитывать возрастные особенности физического развития детей; увеличить развитие потенциальных возможностей с одной стороны, и не позволит упущению и неправильному развитию одаренных и физически способных детей с другой стороны [7; 9].

Цель исследования – в результате анализа литературных источников рассмотреть общие закономерности физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Провести анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Раскрыть особенности построения учебных занятий в младшем школьном возрасте.

Результаты исследования: Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза (индивидуального развития), когда наиболее ярко происходят преобразования генотипического потенциала в фенотипические проявления. Особенности физического развития и телосложения человека в значительной мере зависят от его конституции [1; 2; 7].

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы [3; 7]. На каждом возрастном этапе они

характеризуется определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности [1; 4].

В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила кистей рук и др.; развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей), которые зависят от дифференцировки и зрелости клеточных элементов органов и тканей, функциональных способностей нервной системы и эндокринного аппарата [1; 3; 7]. Исторически сложилось, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам. Однако, ценность таких данных неизмеримо возрастает в сочетании с данными о функциональных параметрах организма. Именно поэтому для объективной оценки физического развития, морфологические параметры следует рассматривать совместно с показателями функционального состояния [7].

Особенности построения занятий в младшем школьном возрасте.

Младший школьный возраст охватывает детей с 6–7 до 11 лет (I–IV классы). С переходом, от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6–7 лет объем двигательной активности сокращается на 50% [5; 6]. Этот возрастной период является наиболее благоприятным для развития физических качеств (скоростных и координационных, качества длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности) [5].

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений.

Гимнастические и акробатические упражнения. В программный материал I –IV классов входят:

1) простейшие виды построений (в шеренгу, колонну по одному, круг) и перестроений (по звеньям, по заранее установленным местам, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и т.д.);

2) общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг);

3) упражнения в лазании (по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях) и лазание (через горку матов, гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно, коня);

4) в равновесии (стойка на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке и бревну высотой М) – 100 см с выполнением различных заданий);

5) несложные акробатические упражнения (группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках и др.);

6) танцевальные упражнения;

7) упражнения на гимнастических снарядах (прыжки с мостика на козла или коня высотой 100 см, ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, висы на гимнастической стенке и пр.);

8) упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения:

1) ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук и др.);

- 2) бег с максимальной скоростью до 60 м;
- 3) бег в равно-мерном темпе до 10 мин;
- 4) челночный бег 3x5, 3x10 м;
- 5) прыжки в длину с разбега с 7 –9 шагов;
- 6) прыжки в высоту с прямого и бокового разбега;
- 7) прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 –360°, с продвижением вперед на одной и двух ногах;
- 8) эстафеты с бегом на скорость и прыжками;
- 9) преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3 –5 препятствий;
- 10) метание малого мяча на дальность и в цель из разных исходных положений правой и левой руками.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие.

Лыжная подготовка:

- 1) скользящий и ступающий шаг;
- 2) передвижение попеременным двушажным ходом;
- 3) подъемы и спуски с небольших склонов;
- 4) повороты на лыжах на месте и в движении;
- 5) прохождение учебных дистанции (1 –2 км).

Плавание:

- 1) специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.);
- 2) движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс;
- 3) проплывание одним из способов 25 –50 м. [5,6].

Подвижные игры. Их содержание составляют двигательные действия, которые хорошо освоены школьниками. Учебной программой предлагается определенное количество подвижных игр, направленных на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий.

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры и здоровья, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учётом возрастных особенностей занимающихся [9]:

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2 –3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 –11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растёт от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется [4; 9].

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение. При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т. д.

В возрасте 8–11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно.

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести творчески (сюжетный) характер и имели стихотворную форму. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер и имели стихотворную форму [4; 9].

Сюжетные уроки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движения. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры. Все игры, входящие в данный урок, должны быть разнопланового характера, то есть решать разные педагогические задачи [2; 4].

Выводы:

1. Таким образом, этап младшего школьного возраста характеризуется определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических,

психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Знание возрастных особенностей и периодов наиболее благоприятного влияния на физические качества детей является фундаментальной основой для работы с детьми, а также в свою очередь, характеризует преподавателя, как высококвалифицированного работника.

2. Рассмотрен программный материал учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для I –IV классов и особенности построения занятий в младшем школьном возрасте.

Список использованной литературы

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 464 с.
4. Джумасейдов, Д. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста / Д. Джумасейдов, Н. В. Минина // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сб. науч. статей [по материалам науч.-практ. конф., Витебск, 27 ноября 2020 г.]. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – С. 25-28. – Библиогр.: с. 28 (4 назв.).
5. Землянская, Е.Н. Теория и методика воспитания младших школьников: учебник и практикум для академического бакалавриата / Е.Н. Землянская. - Люберцы: Юрайт, 2015. - 507 с.

6. Кузнецова, Е.Т. Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной тренировкой / Е.Т. Кузнецова, Н.В. Коляда // Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції, Бердянськ, 16-17 вересня 2021 р. / Бердянський державний педагогічний університет; гол. ред. С.Г. Кушнірюк. - Бердянськ : БДПУ, 2021. - С. 35-39.

7. Неменков, Л. С. Физическое развитие и физическая подготовленность детей младшего школьного возраста / Л. С. Неменков // Здоровье для всех : материалы четвертой Международной научно-практической конференции, г. Пинск, 26–27 апреля 2012 г. / редкол. К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2012. – Ч. 2. – С. 75–77.

8. Хомицевич, Д.И. Вальгусная деформация стоп у детей / Д.И. Хомицевич // Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції, Бердянськ, 16-17 вересня 2021 р. / Бердянський державний педагогічний університет; гол. ред. С.Г. Кушнірюк. - Бердянськ : БДПУ, 2021. - С. 115-121.

9. Черник В.Ф., Шахова М.А. Диагностика физической подготовленности детей младшего школьного возраста – основа их физической реабилитации и укрепления здоровья // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. научн. статей. – Вып. 2. – Минск: РИВШ, 2015.



Ерохина Карина Николаевна

СОВРЕМЕННЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при главе донецкой народной республики»
факультет государственной службы и управления, 4 курс*

Научный руководитель:

Агишева Е.В.

ст. преподаватель кафедры физического воспитания

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) – это, прежде всего, занятия, направленные на максимальное приспособление и приведение человека с ограниченными возможностями в нормальную среду. Адаптивная физическая культура адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, а при необходимости обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию этих лиц.

Анализ литературы. Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов описали естественно-средовые факторы. В данные факторы упражнений входят водные процедуры, воздушные и солнечных ванны, для укрепления здоровья, закаливания организма и повышения выносливости. Естественные факторы являются вспомогательными и усиливают положительный эффект физических упражнений. В.С. Фарфель описал гигиенические факторы – правила, нормы и установки общественной и личной гигиены, в таких сферах жизни как быт, труд, отдых, питание, окружающая среда, спортивная форма, инвентарь и оборудование. Исходя из данных задач и средств АФК, можно

увидеть, как и какими методами, данная специальность адаптирует людей с ОВЗ в современном мире.

Цель и задачи исследования. Рассмотреть современные вопросы адаптивной физической культуры.

Результаты исследования. На сегодняшний день одной из наиболее социально незащищенных категорий населения являются люди с инвалидностью. Большинству из них требуется реабилитация. Наиболее социально значимыми являются мероприятия, осуществляемые посредством адаптивной физической культуры. Физическая активность людей с ограниченными возможностями приводит их к нормальной социальной жизни, к интеграции в общество, преодолению психологических барьеров, становлению собой как личности. Адаптивная физическая культура представляет собой комплекс мероприятий спортивно-оздоровительного характера, направленных на оздоровление и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, мешающих ощущению полноценной жизни, а также осознание необходимости личного вклада в социальное развитие общества [1]. Однако очевидны проблемы в развитии адаптивного спорта в Донецкой Народной Республике:

1. Несмотря на значительный прогресс в подготовке специалистов по адаптивному спорту и создание системы непрерывного образования, острой проблемой остается нехватка кадров. Большинство тренеров сегодня имеют навыки работы со здоровыми спортсменами. Для классов с ограниченными возможностями мало общих знаний спортивного воспитания, требуются специальные психологические и медицинские знания [2].

2. Недостаточное предложение спортивных сооружений в регионах. А там, где есть здания, нагрузка на них невелика. В большинстве случаев это связано со слабой материально-технической базой. В учреждениях нет необходимых приспособлений для инвалидов.

3. Отсутствие дипломированных врачей со специальным образованием в области спортивной диагностики, для отнесения их к спортивному классу по конкретной спортивной дисциплине. Врачи-классификаторы сегодня достаточно редкая профессия, содержание такого специалиста может позволить себе не каждый Центр спортивной подготовки, не говоря уже о школах адаптивного спорта.

4. Заинтересованные ведомства недостаточно эффективно взаимодействуют друг с другом. Как правило, работа с исключительными людьми сопряжена с определенным риском. Большинство организаций не готовы работать с людьми с инвалидностью, поэтому «кидают» кандидатов от инстанции к инстанции.

5. Отсутствие популяризации спорта среди инвалидов. Как правило, информация о событиях появляется благодаря активистам из штаба тренингов.

6. Невозможность финансирования восстановительных работ. Спортсмен-инвалид нуждается в фармакологической поддержке и медицинской реабилитации, на что в регионах средства не выделяются.

7. Отсутствие рационального подхода к планированию учебно-тренировочного процесса со спортсменами-инвалидами, принципов отбора одаренных людей.

8. Финансовая мотивация. В адаптивном спорте, как и в спорте высших достижений «обычных» людей, должна быть система поощрений и премий.

Становится понятно, что, несмотря на проводимую работу на федеральном уровне и продолжающееся развитие адаптивного спорта, в регионах существуют проблемы в развитии физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Для их решения необходимо реализовать стратегию развития физической культуры и спорта, усовершенствовать правовую базу, активизировать все возможности региональной пропаганды, создать

механизмы реализации развития адаптивной физической культуры и обеспечить контроль и мониторинг концепции развития спорта среди людей с ограниченными возможностями. Проблема, придя, не спрашивает ни имени, ни фамилии, ни года рождения. Неудача может случиться с каждым. Не хочется даже думать о том, что ребенок, родившийся здоровым в страшное время, превратится в человека, как говорится, с ограниченными физическими возможностями [3].

В реальности живут сотни, тысячи несчастных детей и взрослых, лишенных возможности вести полноценную жизнь. Невозможно запереть такого человека в четырех стенах, якобы ограждая его от опасностей и трудностей, подстерегающих на улице. Компьютер и книги - хорошие друзья, когда они одни. Но всем ли нужно одиночество? А каково быть «отрезанным» от остального мира?

В системе мер социальной защиты инвалидов все большее значение приобретают их активные формы, наиболее эффективными из которых являются реабилитация и социальная адаптация посредством физической культуры и спорта. Интеграция инвалидов в общество в настоящее время немыслима без их физической реабилитации. Последняя является не только составной частью профессиональной и социальной реабилитации инвалидов, но и лежит в их основе. Безусловно, его масштабы всеобъемлющи, особенно в нынешних условиях жизни, когда здоровье населения в целом и особенно молодежи катастрофически ухудшается. И не только в нашей стране. Адаптивная физическая культура уже получила широкое распространение во многих зарубежных странах. Хорошо подготовленных специалистов в этой области ждут в поликлиниках и больницах, санаториях и домах отдыха, лечебно-реабилитационных центрах, учебных заведениях, особенно специализированных, в спортивных командах [4].

Но самое главное, адаптивная физическая культура позволяет решить проблему интеграции человека с инвалидностью в общество. Как?

Для человека с физическими или умственными недостатками адаптивная физкультура формирует:

- сознательное обращение со своими силами по сравнению с силами среднего здорового человека;
- способность преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, мешающие полноценной жизни;
- компенсаторные способности, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов взамен отсутствующих или нарушенных;
- способность преодолевать физические нагрузки, необходимые для полноценного функционирования в обществе;
- потребность быть максимально здоровым и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости личного вклада в жизнь общества;
- стремление к совершенствованию своих личных качеств;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Считается, что адаптивная физкультура намного эффективнее медикаментозной терапии. Понятно, что адаптивная физическая культура носит строго индивидуальный характер. Адаптивная гимнастика проходит полностью от начала до конца под руководством специалиста по адаптивной гимнастике. Основным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности как биологического и социального фактора, влияющего на организм и личность человека. Знание сущности этого явления составляет методологическую основу адаптивной физической культуры. Активизация работы с инвалидами в сфере физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, а значит, имеет большое социальное значение. Следует признать, что проблемы физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов

посредством физической культуры и спорта решаются медленно. Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья являются практическая нехватка социализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, нехватка оборудования и инвентаря, неразвитость сети спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех видах учебных заведений физкультурно-спортивной направленности. Не хватает профессиональных кадров. Потребность в физическом совершенствовании среди самих инвалидов недостаточно выражена, что является следствием отсутствия социализированной пропаганды, побуждающей их к занятиям физической культурой и спортом. В сфере физической реабилитации инвалидов до сих пор имеет место недооценка того факта, что физическая культура и спорт для человека с инвалидностью имеют гораздо большее значение, чем для благополучных в этом аспекте людей.

Выводы. Активная физкультурно-спортивная деятельность, участие в спортивных соревнованиях являются такой остро необходимой формой общения, они восстанавливают душевное равновесие, устраняют чувство замкнутости, возвращают чувство уверенности и самоуважения и дают возможность вернуться к активной жизни. Главной задачей остается привлечение как можно большего числа людей с ограниченными возможностями к интенсивным занятиям спортом, чтобы использовать физическую культуру и спорт как одно из важнейших средств их адаптации и интеграции в общество. Эти занятия формируют психические установки, необходимые для успешного воссоединения человека с инвалидностью с обществом и участие в полезном труде. Использование физкультурно-спортивной культуры является эффективным, а в ряде случаев и единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Список использованных источников и литературы

1. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215-219.
2. Халажева, С.Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом / С.Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. – М.: КноРус, 2019. – С. 232-243.
3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы / С.П. Евсеев // Ученые записки. - 2006. - Вып. 19. - С. 15-21.
4. Устинов, И.Ю. Адаптивная физкультура как социальный процесс / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М. Холодов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Всероссийская научно-практическая конференция. — Воронеж: ВГИФК, 2016. — С. 462-469.



Жигалина Виктория Дмитриевна

ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Воронежская государственная академия спорта
Адаптивная физическая культура, 3 курс*

Научный руководитель:

Бегидова Т.П.

зав. кафедрой теории и методики АФК, к.п.н., профессор

Аннотация: В статье представлены особенности адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья к условиям современного общества и адаптации в нём. Так же рассматриваются проблемы, которые мешают детям-инвалидам чувствовать себя комфортно среди здоровых людей, быть в социуме и жить в нём.

Ключевые слова: адаптация, дети с ограниченными возможностями здоровья, общество, поддержка.

Цель исследования: изучить особенности адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Методы и организация исследования. Материалом исследования служит доступная научная литература по теме исследования. Методами исследования выступают анализ и синтез научно-методической литературы и документальных материалов, педагогические наблюдения и беседы со специалистами по адаптивной физической культуре (АФК).

Результаты и их обсуждение. Социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья – сложная и трудоёмкая задача. Дети-инвалиды – это не просто дети, это люди, которым нужно особое внимание и специальные навыки. Социальная адаптация таких детей – это

непрерывный образовательный процесс, который начинается с раннего возраста ребёнка и до его вступления во взрослую жизнь.

Негативное социальное отношение к детям и подросткам с физическими дефектами, а также сопереживание и повышенное внимание не только доставляют им дискомфорт в жизни, но и негативно влияют на формирование их личности. Их развитие неразрывно связано с потребностью в самоутверждении в соответствующей социальной среде.

Адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья важна для их плавного вхождения в общество и реализации своего потенциала на благо общества [3].

Особым моментом в жизни ребенка с ограниченными возможностями здоровья, независимо от того, какой у него дефект, является период, когда он начинает осознавать, что его внешние данные отличаются от других детей, и в этом контексте пытается предвидеть последствия. Если окружающие не обращают внимания на его нарушения, дискомфорт, который причиняет ребёнку моральное и психологическое напряжение, постепенно снижается. Когда ребёнок становится объектом насмешек и агрессии со стороны окружающих, возникает серьёзный внутренний конфликт, исход которого сложно предугадать.

Контакт с другими детьми более эффективен в раннем возрасте. Ребенок в детском коллективе может чувствовать, что он не такой, как все, но его переживания, в силу особенностей возраста, еще недостаточно глубоки, адаптация проходит быстрее и менее болезненно. Однако ему нужна помощь для установления контактов с теми детьми, в компании которых он стал бы своим человеком.

Дети с ограниченными возможностями здоровья в повседневной жизни часто практически изолированы от общества по объективным и субъективным причинам. Многие общественные места не адаптированы для детей-инвалидов. Часто просто нет возможности выйти на улицу по

техническим причинам, поэтому ребёнок меньше общается со сверстниками. Всё это приводит к затруднению процесса социализации. Современное общество из-за незнания о таких детях часто относится к ним с презрением и непониманием [5].

Семья играет важную роль в адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Для детей с особыми потребностями дом - важнейший источник поддержки, надежды и веры в будущее. Жизнь ребенка-инвалида в полноценной семье положительно влияет на его психическое состояние: все интересы семьи будут отображаться в интересах ребенка с ограниченными возможностями здоровья [1].

Спорт для детей-инвалидов особенно важен, т.к. он является средством общения, которое заставляет их забыть о проблемах; верить в свои способности; проявлять лидерские качества, что даёт им возможность почувствовать себя обычными детьми.

Для детей-инвалидов регулярная физическая активность, которая тренирует сердце, нормализует артериальное давление, повышает силу и выносливость, гибкость и координацию движений, имеет двойное значение.

Адаптивная физическая культура раскрывает способности организма ребёнка-инвалида к восстановлению и помогает перейти к занятиям адаптивным спортом, являющимся важным средством социальной адаптации. Даже маленькие победы несут положительный результат и придают ребенку с ограниченными возможностями здоровья уверенность в себе [3].

Большинство детей в той или иной степени могут преодолеть ограничения дефекта с помощью специальных средств. Результатом лечебно-педагогической работы является достижение практически полной социальной адаптации и способности к профессиональному самоопределению. Специфика детской инвалидности состоит в том, что жизненные ограничения проявляются в формировании высших психических

функций, в усвоении знаний и навыков, в формировании личности. Происходит ограничение не только в проявлении личности ребенка, но и в его формировании.

Государство старается обеспечить детей с ограниченными возможностями здоровья и их семьи всем необходимым, предлагая различные льготы, но это лишь небольшая часть решения проблем. Основной остается психологическая проблема, которой занимаются социальные работники и психологи.

Образование также является важной частью процесса социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Оно призвано предоставить им доступ к знаниям, культурному и историческому наследию, накопленному человечеством, подготовить их к профессиональной деятельности, сделать отношения с окружающими их людьми более доступными и цивилизованными.

Вовлечение детей-инвалидов в инклюзивные ранние занятия, обучение и приобретение профессии создаёт условия для решения другой важной проблемы социальной адаптации – устранения негативных последствий в развитии психики и поведения, вызванных вторичными нарушениями.

Адаптивная физическая культура позволяет ребёнку приобрести качества, необходимые в любом виде деятельности; даёт возможность проявить творческие способности и добиться высоких результатов, которые часто превышают результаты здоровых людей [4].

Процесс адаптации – сложное явление, в ходе которого ребёнок-инвалид познаёт объективно установленные нормы человеческого общества. Для детей с ограниченными возможностями здоровья этот процесс требует создания определённых условий организации жизнедеятельности, насыщенной положительными эмоциями, различными видами деятельности, высоким интеллектуальным потенциалом [2].

Выводы. Дети с ограниченными возможностями здоровья обладают такими же способностями и талантами, что и обычные дети. Им просто нужна помощь и поддержка, чтобы проявить их.

Главное при работе с «особенными» детьми – принять ценность самого ребенка, его право на жизнь, свободу, выбор; индивидуальность, вне зависимости от возраста, пола, языка, социального происхождения и физического состояния. Ребенок осознает свой потенциал, принимает помощь взрослого в саморазвитии и самообразовании. Из-за заболеваний дети-инвалиды не могут вести активный образ жизни, их сверстники часто стараются избегать общения, не включать их в свои игры. Таким образом, возникает несоответствие между необходимостью добиться нормальной жизни ребенка и невозможностью ее достижения в полной мере, которое следует преодолевать всем обществом.

Список использованной литературы

1. Акатов, Л.И. Социальная реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит, 2012. – 368 с.
2. Калимуллина, Э. Р. Проблемы социальной защиты детей-инвалидов в условиях современного российского общества: автореф.... канд. соц.наук. — Уфа, 2007. – 151 с.
3. Кручкова, Я. А. Адаптация детей-инвалидов в современном мире / Я.А. // Молодой ученый. 2017. – 425 с.
4. Социальная адаптация и когнитивное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры: сборник материалов Региональной научно-практической конференции с Всероссийским участием / под общей ред. Финогеновой Н. В. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 246 с.
5. Ярская-Смирнова, Е.Р. Социальное конструирование инвалидности // Социол. исслед. 2014. – 260 с.



Зиатдинова Алия Халиловна

**ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА
РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ
(ПО ДАННЫМ АНКЕТИРОВАНИЯ)**

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»
магистрант 2 курса*

Научный руководитель:

Гильмутдинова Р.И.
доцент, кандидат биологических наук

Актуальность исследования. Речь - одно из средств коммуникативной деятельности человека. Она является одной из составляющих систем, обеспечивающих формы жизнедеятельности организма, и ведущим средством для обмена информацией среди людей. Одним из сенситивных периодов в формировании и активизации речи является дошкольный возраст, когда ребенок вступает в мир и познает окружающую его среду.

По данным статистики Министерства образования Российской Федерации на 2019 год 1,7 млн детей относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья, причем большая часть отклонений приходится на речевые нарушения. В дошкольных образовательных организациях нарушения речи у детей обусловлены рядом существенных причин, одной из которых является низкий уровень развития двигательной активности ребенка. Следует отметить, что двигательная активность детей с общим недоразвитием речи (ОНР) на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников. Это не удивительно, так как в таком сложном жизненном ритме у родителей почти не остается времени на организацию активной

деятельности со своими детьми, поэтому важную роль в развитии ребенка играет именно дошкольная организация и внеурочная деятельность ребенка [2].

Обзор литературы. В своей работе Хах С.Р., Хазова С.А., Карягина Н.В. отмечают в коррекционно-воспитательной работе с детьми 5-7 лет, страдающими речевыми нарушениями, одно из направлений - занятия физической культурой. Это обусловлено следующими причинами: во-первых, по мнению авторов, двигательный анализатор играет большую роль в развитии речи, а во-вторых, уже с детского возраста у лиц, страдающих речевыми нарушениями, наблюдается отставание показателей физического развития [4].

Стоцкая Е.С., Рубан С.А. отмечают основные виды физического воспитания: пальчиковая гимнастика, логоритмика, подвижные игры. Акцентируется внимание на их роли в развитии физических и речевых способностей детей 5-7 лет страдающими нарушениями речи [2,5].

Цель исследования на основе проведенного анкетирования определить роль физического воспитания в развитии дошкольников с нарушениями речи.

Задачи исследования:

- 1) Изучить специальную литературу и теоретически обосновать роль физического воспитания на развитие дошкольников с нарушениями речи;
- 2) Провести анкетирование для выявления роли физического воспитания на развитие дошкольников с нарушениями речи.

Результаты исследования. Было проведено анкетирование воспитателей и родителей воспитанников МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 15» г. Лениногорска Республики Татарстан. В анкетировании приняли участие родители детей 5-7 лет с ОНР в количестве 20 человек и воспитатели 10 человек.

Анкета для каждой из двух групп респондентов включала 15 вопросов. Необходимо было ответить на каждый вопрос, выбрав наиболее подходящий вариант ответа или написать свой вариант. Ниже представлен анализ результатов анкетирования.

Первым вопросом мы определили диагнозы исследуемых детей. Родители ответили, что из 20 детей: у 4 детей (20%) алалия; у 3 детей (15%) дислалия; у 6 детей (30%) фонетико-фонематическое недоразвитие речи; у 2 детей (10%) заикание; у 5 детей (25%) ОНР.

В своих работах Д. Ю. Скрыбина (2019) определяет данные классификации как: фонетико-фонематическое недоразвитие речи (ФФН) – нарушение процессов формирования произносительной системы родного языка у детей с различными речевыми расстройствами вследствие дефектов восприятия и произношения фонем [3].

Общее недоразвитие речи – различные сложные речевые расстройства, при которых нарушено формирование всех компонентов речевой системы, относящихся к звуковой и смысловой стороне.

Дислалия – нарушение звукопроизношения при нормальном слухе и сохранной иннервации речевого аппарата.

Заикание – нарушение темпо-ритмической организации речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата.

Алалия – отсутствие или недоразвитие речи вследствие органического поражения речевых зон коры головного мозга во внутриутробном или раннем периоде развития ребенка.

На протяжении первых трех лет жизни 40% родителей отметили у детей частые соматические заболевания: бронхиты, ангины, ларингиты, ОРВИ, ОРЗ. Также 60% респондентов обратили внимание, что появление гуления и лепета произошли на поздних сроках, первые слова у детей появились в период от одного года до двух с половиной лет.

На вопрос родителям: «Посещают ли Ваши дети внеурочные занятия физической культурой?» 80% респондентов ответили положительно. В числе основных причин непосещения внеурочных занятий физической культурой, 20% родителей отметили отсутствие поблизости спортивных школ и секций.

По мнению С.Р. Хах, С.А. Хазовой, Н.В. Карягиной (2015г.) физическая культура эффективно сказывается не только на физическом развитии, но и на усвоении образовательной программы, дети меньше болеют по сравнению со сверстниками, не занимающимися физической культурой и спортом. Систематические развивающие занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на состояние здоровья, в том числе, способствуют и преодолению у детей различных речевых патологий. Это связано с тем, что в коре головного мозга речевая область расположена рядом с двигательной [4].

На вопрос «Какие физические качества являются недостаточно развитыми у дошкольников с нарушением речи?» 45% воспитателей отметили двигательные способности, 20% - выносливость, 20% - силовые способности.

При определении двигательных нарушений дошкольников с недоразвитием речи воспитатели выделили (35%) проблемы с координацией движений, (25%) нарушения общей моторики, (25%) снижением скорости выполнения движений, (15%), затруднением ориентации в пространстве

На вопрос «Какие направления Вы считаете основными в физическом воспитании детей с нарушением речи?», респондентами были отмечены пальчиковые игры, подвижные игры, логоритмика.

По исследованиям Е. С. Стоцкой (2019) пальчиковая игра рассматривается как инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

Пальчиковые игры:

1. Развивают речь, упражняя и ритмично двигая пальчиками, ребенок активизирует речевые центры головного мозга;
2. Повышает речевую активность ребенка;
3. Учит ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять [5].

Подвижные игры, в свою очередь, являются составной частью физкультурных, музыкальных занятий, могут быть проведены на праздничных утренниках, на прогулках. В подвижных играх создаются благоприятные условия для развития тех способностей, от которых зависит формирование правильной речи, поэтому главные педагогические задачи:

1. Развивать мелкую моторику рук;
2. Развивать координационные способности;
3. Развивать устную речь при выполнении физических упражнений;
4. Формировать фонематический слух при помощи физических упражнений в процессе игры. Все это объясняется тем, что между мелкой моторикой и речью существует сильная взаимосвязь, поэтому тренировка пальцев рук стимулирует речевое развитие ребенка [5].

По автору А.С. Каманиной (2018) логоритмика позволяет комплексно решать задачи развития речевых и физических способностей детей с нарушениями речи. Она представляет собой систему двигательных упражнений, в которых движения сочетаются с произнесением специального речевого материала. Это способствует всестороннему развитию ребенка: не только совершенствованию его речи, но и овладению двигательными навыками, формированию умений ориентироваться в окружающем мире, понимать смысл предлагаемых заданий [1].

Отметим также, что существуют игры-драматизации, главной задачей которых является выполнение роли. Они воспитывают у детей выразительность движений и речи, воображение, фантазию, творческую

самостоятельность. Творческие игры обогащают социальный опыт, способствуют воспитанию у них активного поведения.

Таким образом, главным аспектом физического воспитания дошкольников с ОНР является физическое, умственное и речевое развитие.

Выводы. Нарушения речевой функции - это одно из отклонений, существенно сказывающееся на всех сторонах жизни детей.

По результатам анкетирования родителей, выявили диагнозы исследуемых детей: у 4 детей (20%) алалия; у 3 детей (15%) дислалия; у 6 детей (30%) фонетико-фонематическое недоразвитие речи; у 2 детей (10%) заикание; у 5 детей (25%) ОНР. Также опрос показал, что 80% дошкольников посещают внеурочные занятия физической культурой, основными видами физического воспитания является пальчиковая гимнастика, логоритмика, подвижные игры.

Опрос воспитателей выявил следующие характеристики физического развития дошкольников с нарушениями речи:

1. отставание в развитии физических качеств;
2. нарушение общей моторики;
3. снижение темпа выполнения движений;
4. нарушение пространственной ориентации.

Список использованной литературы:

1. Каманина, А.С. Формирование связной речи у детей дошкольного возраста с заиканием средствами логопедической ритмики / А.С. Каманина // Научные записки ОрелГИЭТ. — 2018. — № 1. — С. 75-85.

2. Рубан, С.А. Организация двигательной деятельности дошкольников с общим недоразвитием речи / С.А. Рубан, Д.Ф. Халдарова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2017. — № 1. — С. 168-173.

3. Скрыбина, Д. Ю. Логопедия: хрестоматия / Д. Ю. Скрыбина. — Глазов: ГГПИ им. Короленко, [б. г.]. — Том 1 — 2019. — 267 с.

4. Хах, С.Р. К проблеме использования некоторых систем физического воспитания для коррекции общего недоразвития речи у дошкольников / С.Р. Хах, С.А. Хазова, Н.В. Карягина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. — 2015. — № 3. — С. 212-217.

5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях / составитель Е. С. Стоцкая. — Омск: СибГУФК, 2019 — Часть 1: Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения — 2019. — 195 с.

Электронный адрес: aliziatdinova@yandex.ru



Зинченко Анастасия Викторовна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
Факультет юриспруденции и социальных технологий, 3 курс*

Научный руководитель:

Кулешина М.В.
старший преподаватель

Введение. В современном обществе особую актуальность приобретает проблема поддержания высокого уровня здоровья студенческой молодёжи как наиболее перспективной части населения, способствующей дальнейшему экономическому развитию государства. Физкультурная деятельность имеет прямое влияние на состояние здоровья индивида, повышает его физические и адаптационные возможности, формирует активную социальную и жизненную позицию. Существующий в современной социологии подход к изучению физкультурно-оздоровительной деятельности не позволяет однозначно определить ее роль и место в системе досуга студенческой молодежи. В связи с этим возникла необходимость теоретического осмысления физкультурной деятельности как разновидности проведения досуга и социологического исследования видов этой деятельности для определения ее направлений, эффективно способствующих сохранению здоровья молодёжи.

Обзор литературы. При написании данной статьи использовались научные труды Ионовой О.В., Кошарной Г.Б., Паначева В.Д., Абрамова Р.Н., Футурного С.М., Ключкиной Г.О., Козловской Г.Ю., а также в качестве примера применялись статистические данные физкультурной деятельности студентов высших образовательных учреждений.

Цель нашей работы, выявить направления, порождающие мотивацию к регулярному осуществлению физкультурной активности студента. Сохранение и укрепление здоровья студентов, повышение уровня физической подготовленности, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями – вот основные задачи для формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи.

Результаты исследований. Досуг студенческой молодежи является особенной частью жизни, которая основывается на добровольном выборе и реализуется в свободное от учебы время, определяется основными потребностями и интересами и включает в себя комплекс занятий, основной задачей которых является физическое и духовное восстановление и развитие личности [1]. Следует отметить, что каждый вид деятельности, осуществляемой в досуговом пространстве, выполняет одновременно несколько функций и является частью воспитательного процесса.

Использование средств физической культуры в свободное время является одним из способов организации здорового досуга, отдыха и развлечений, способствующих профилактике и снижению значительного количества заболеваний. Помимо этого, физкультурно-оздоровительный досуг оказывает положительное влияние на адаптацию и социализацию молодежи, повышает уровень самооценки, позволяет добиваться успехов в профессиональной деятельности, способствует выработке активной модели саморазвития личности [2].

Несмотря на всю очевидность пользы от занятий физической культурой, в настоящее время в студенческой среде этот вид проведения досуга не носит массового характера. Основной причиной такого поведения является недостаточный уровень знаний о необходимости регулярных занятий физической культурой, сопровождаемый долгосрочностью ожидания получения результата. В итоге свое свободное время молодые люди используют недостаточно эффективно для укрепления своего здоровья с

помощью физкультурно-оздоровительной деятельности, а для сохранения своего здоровья прибегают к альтернативным средствам, включающим традиционные и нетрадиционные методики, лекарственные препараты [3]. Анализ исследовательской деятельности в сфере изучения проблем сохранения здоровья студенческой молодежи демонстрирует снижение уровня здоровья у студентов в течение обучения в высшей школе. Кроме того, занятия физической культурой с целью улучшения состояния здоровья не является серьезной мотивацией для студентов, чье состояние здоровья не отклоняется от норм [4].

С целью анализа проблемы формирования активного образа жизни студенческой молодежи в 2021 г. нами проведено социологическое исследование среди обучающихся ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», в результате которого были выявлены основные виды физкультурной деятельности, наиболее распространенные в молодежной среде. В процессе исследования нами установлено, что 36% студентов занимаются физической культурой только на занятиях в академии, выполняя обязательную учебную программу, и не реализуют эту деятельность в свободное время. Наиболее распространенным способом проведения физкультурного досуга среди обучающихся, занимающихся физической культурой не только в академии, но и в свободное время – является посещение спортивных клубов, его выбирают 37% студентов, 26% молодых людей предпочитают самостоятельные занятия физической культурой и спортом, и 18% студенческой молодежи реализуют свою физкультурную деятельность, занимаясь в профессиональных спортивных обществах.

Проведенный анализ наиболее часто используемых молодежью способов физкультурной деятельности позволил разработать типологию студенческой молодежи и определить основные характеристики студентов в зависимости от предпочитаемого способа осуществления физкультурно-оздоровительных занятий.

1. Студенты, занимающиеся профессиональной спортивной деятельностью. Представители этой группы занимаются спортом с детства, регулярно посещая занятия, с целью развития силовых качеств, выносливости и самосовершенствования. Определяют физкультурно-оздоровительную деятельность как важную составляющую жизни человека, обладают высоким уровнем здоровья, принимают участие в массовых соревнованиях, что характеризует их как уверенных в себе людей. Спортивная деятельность основывается на личном выборе и желании, планируется ее дальнейшее продолжение и после окончания вуза. Наиболее склонны к ведению здорового образа жизни, основными характеристиками которого они считают следующие: здоровый полноценный сон, отказ от вредных привычек, соблюдение правил гигиены, систематические занятия физической культурой и спортом, а также правильное питание.

2. Студент, совершенствующий свои физические способности в спортивном клубе, предполагающем наличие профессионального тренера либо инструктора по спорту. Занятия физической культурой у представителей этой группы являются стойким увлечением, в большинстве случаев продолжением юношеских увлечений спортом, осуществляемым в сфере досуга. Определяет физкультурно-оздоровительную деятельность как одну из важных составляющих жизни человека, соблюдает правила ведения здорового образа жизни, обладает достаточно хорошим уровнем здоровья. Занятия физической культурой осуществляются регулярно, 2-3 раза в неделю, среди основных целей этих занятий выделены следующие: сохранение и поддержание высокого уровня здоровья, физическое самосовершенствование, развитие силовых качеств и выносливости, совершенствование фигуры. Социальное окружение такого студента в основном разделяет его увлечение.

3. Студент, занимающийся физической культурой самостоятельно, используя свои собственные знания и опыт занятий спортом в детском и

юношеском возрасте. Тренировочный процесс осуществляется в специально оборудованных для занятий физической культурой местах (спортивные аллеи, лыжни, сеансы массового плавания в бассейнах и т.д.) либо дома. Эта деятельность является устойчивым досуговым увлечением, но осуществляется недостаточно регулярно. Физкультурно-оздоровительную деятельность скорее основная, чем второстепенная часть жизни человека, правила здорового образа жизни соблюдает реже, считает в меньшей степени значимыми систематические занятия физической культурой и спортом. Уровень здоровья у представителей этой группы заметно ниже, несмотря на то что основным мотивом занятий является укрепление здоровья. Социальное окружение далеко не всегда увлекается подобным способом проведения досуга, его ближайшие родственники практически не ведут активный образ жизни.

4. Студент, занимающийся физической культурой только в академии, на учебных занятиях, при этом удовлетворения от этой деятельности не получает, чаще остальных называя ее незначительной в жизни человека. В своем досуговом пространстве не использует практики ведения физического оздоровления. Имеет малозначительный опыт занятия в детских спортивных секциях, обладает более низким уровнем здоровья, чем представители других групп. Пренебрегает правилами ведения здорового образа жизни, считая главными из них полноценный сон, рациональное питание и отказ от вредных привычек. Основная часть его социального окружения не придерживается активного образа жизни.

В результате проведенного анализа наиболее предпочтительных видов физической культуры, реализуемых студенческой молодежью в досуге, удалось установить, что посещение спортивных секций и современных спортивных клубов является основным направлением, порождающим мотивацию к регулярному осуществлению физкультурной активности. Представленные характеристики студенческой молодежи позволяют

выделить занятия в профессиональных спортивных секциях и в современных спортивных клубах как наиболее эффективные направления физической культуры, способствующие формированию потребности в здоровом образе жизни.

Выводы. Результаты исследования подтверждают необходимость развития и совершенствования массового студенческого спорта и системы спортивных клубов, поскольку молодежь, увлеченная этими направлениями физической культуры, демонстрирует более серьезное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности и к здоровому образу жизни в целом, а также регулярно применяет практики физической культуры в своем досуге.

Список использованной литературы

1. Кулешина М.В. Двигательный режим современной молодежи. /М.В. Кулешина //Донецкие чтения 2020: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: Материалы V Международной научной конференции (Донецк, 17-18 ноября 2020 г.). – Том 6: Педагогические науки. Часть 2 / под общей редакцией проф. С.В. Беспаловой. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2020. – С. 251-253.

2. Агишева Е.В. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте спортивно-массовой деятельности (на примере ГОУ ВПО «ДонАУиГС») /Е.В. Агишева // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы XVII Междунар. научно-практ. конф. (Луганск, 14 мая 2020 года) / под общ. ред. М.С. Скляра, А.И. Федорова / в 2-х томах. – Т. 1. – Луганск: Книта, 2020. – С. 13-20.

3. Голубев А.И. Отношение к занятиям физической культурой студентов младших курсов университета /А.И. Голубев //Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник статей VI-й Всероссийской научно-

практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР (Казань, 2 июня 2020 г.) / под ред. проф. Г.Н. Голубевой. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – С. 241-243.

4. Ковалева Е.В. Влияние двигательной активности на формирование здорового образа жизни молодежи. /Е.В. Ковалева // Молодежь. Наука. Общество: материалы II открытого университетского студенческого научного форума в рамках проведения Дней науки в университете (27 февраля 2020 года) / под общ. ред. проф. Т.Т. Ротерс; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск: Книта, 2020. – С. 49-53.

E-mail: anastasia_z3@mail.ru



Королева Елена Валерьевна

АКТУАЛЬНАЯ РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет
«Институт физической культуры и спорта»*

Научный руководитель:

Москалец Т.В.

доцент, кандидат биологических наук,

Актуальность. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основу всестороннего развития, является формирование здорового, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников [1].

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также приспособлением к новым условиям. С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и ощутимо ограничивается их двигательная активность, возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим, правильное физическое воспитание в

младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Игровой метод является основным при работе с детьми младшего школьного возраста. Поэтому в нашей работе мы рассмотрим особенности игрового метода при работе с детьми 7 – 9 лет.

Обзор литературы.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Двигательная активность заложена:

- наследственной программой индивидуального развития ребенка;
- обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся, и как следствие этого, возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения;
- является своего рода "пусковым механизмом" прогрессивного повышения функциональных возможностей детей [6].

Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Выделяют (регламентируемую, частично регламентируемую и не регламентируемую двигательную активность):

- регламентируемая двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих

на организм школьников двигательных действий (например, на уроке физической культуры);

- частично регламентируемая двигательная активность - это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время туристического похода);

- не регламентируемая двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту). Средняя норма двигательной активности, включая все ее разновидности, для младших школьников должна составлять не менее 3 – 4 часов в день.

Объем времени регламентируемой двигательной активности младших школьников включает уроки физической культуры (3 раза в неделю по 45 минут), физкультурные минутки (5 мин.), подвижные перемены (20-30 мин.), спортивный час в группе продленного дня (50-60 мин.) и выполнение домашних заданий по физической культуре (15-25 мин.). Этот объем может быть увеличен за счет внешкольной спортивно-массовой работы (кружки, спортивные секции, соревнования и т.д.)

Средствами физического воспитания учащихся младших классов являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы, а также подвижные игры.

Физические упражнения являются основным средством физического воспитания в школе. С помощью их осуществляются задачи, направленные на всестороннее физическое развитие детей, формирование двигательных навыков, таких естественных движений, как ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, развитие основных физических качеств (ловкости, скорости, силы, выносливости, гибкости), воспитание морально-волевых качеств.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей младшего школьного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка.

Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве эффективно влияют на деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка [1].

Во время игр у школьников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях. Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Преподавателям физического воспитания важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий детей и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент.

В прохладную погоду целесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды. В осенне-зимний период наиболее доступны для младших школьников игры, во время которых они бегают, подпрыгивают, метают и прокатывают мячи [2].

На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, с метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками.

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Интерес детей вызывает также воображаемая ситуация,

представленная им в яркой образной форме и связанная с необычными условиями, в которых они должны действовать. Например, приключения во время «путешествия» по лесу. Эти условия побуждают детей находить новые для них характеристики движений. Любую игру нужно проводить живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физического воспитания [3].

С детьми игры проводят на понятном и близком им материале. Школьников привлекает главным образом сам процесс движения: им интересно бегать, догонять, бросать предметы, искать их. Для них подбирают игры с одним-двумя основными движениями. Игры для младших школьников подбирают простые, с обязательным чередованием движений и отдыха. Содержание их составляют посильные и интересные задания («Догони мяч», «Беги ко мне» и др.). Основными движениями в этих играх являются кратковременный бег и ходьба с последующим отдыхом. Ходьба, бег, несложные прыжки - наиболее доступные движения для детей. Продолжительность игры средней и большой подвижности не должна превышать 10- 15 минут.

Дети проявляют большой интерес к играм с динамичными движениями, т. е. им нравится догонять друг друга, убежать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Однако не рекомендуют проводить игры со сложными видами движений (например, лазание) до тех пор, пока школьники не овладеют ими. Вначале их учат правильно выполнять движение, а затем проводят игру, где это движение ведущее.

Более высокая двигательная подготовленность детей дает возможность шире использовать в играх разнообразные движения (броски и ловлю мяча в игре «Подбрось и поймай», метание колец, прыжки в игре «Поймай мотылька» и т. д.). Для детей этого возраста большое значение имеют игры с

мячом, скакалкой, обручем, флажками [4].

В системе физического воспитания детей 7 - 9 лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью поведения детей данного возраста в игре является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка - к прыжкам, мяч - к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию.

Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества преодолеваемых препятствий, усложнением правил, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок.

Игра - исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у детей постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности [6].

Цель: изучение особенностей применения игрового метода в системе физического воспитания учащихся младших классов.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической и учебной литературы.
2. Изучить роль подвижных игр в процессе физического воспитания учащихся современных школ.
3. Изучить особенности применения подвижных игр для детей младшего школьного возраста.

Методы исследования. В процессе работы над статьей мы использовали такие методы исследования как анализ научно - методической литературы, наблюдение и обобщения данных.

Результаты исследования. Методика проведения подвижной игры

включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка при умелом педагогическом руководстве. Особое значение имеет профессиональная подготовка педагога, педагогическая наблюдательность и предвидение.

Организация игры включает в себя подготовку к ее проведению, т.е. выбор игры и места для нее, разметку площадки, подготовку инвентаря, предварительный анализ игры.

Методика проведения подвижной игры включает: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры. Подведение итогов как методический этап - это объявление результатов, подведение итогов игры и ее оценка.

При проведении подвижной игры следует помнить, что собирать детей необходимо в том месте на площадке, откуда будут начаты игровые действия, сбор должен проходить быстро и интересно.

Объяснение игры - это инструкция, оно должно быть кратким, понятным, интересным и эмоциональным.

Роли определяют поведение детей в игре, выбор на главную роль должен восприниматься как поощрение, как доверие.

Осуществляя поиск решения тех или иных двигательных задач в подвижных играх, дети сами добывают знания. А знания, добытые собственными усилиями, усваиваются сознательно и прочнее закрепляются в памяти. Решение разнообразных задач вызывает у детей веру в свои силы, радость от самостоятельных маленьких открытий. При умелом руководстве учителя подвижной игрой успешно формируется творческая активность детей: они придумывают варианты игры, новые сюжеты, более сложные игровые задания.

В ряде игр от детей требуется умение придумать варианты движений, различные комбинации их. Первоначально ведущую роль в

составлении вариантов движений играет педагог. Постепенно он подключает к этому самих детей. Вхождению в роль, образной передаче характера движений способствует придумывание детьми упражнений на заданную тему. Например, придумать упражнение, имитирующее движения животных, птиц, зверей (цапля, лисичка, лягушка), или придумать и назвать упражнение, а затем его выполнить («Рыбка», «Снегоочиститель» и др.) [2].

Важную роль в развитие творческой деятельности детей играет привлечение их к усложнению правил. Вначале ведущая роль в варьировании игр принадлежит учителю, но постепенно детям предоставляется все больше самостоятельности.

Таким образом, подвижная игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих [4].

Выводы:

1. В процессе анализа научно-методической литературы было установлено, что именно

в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваиваются основы движения, из элементов которых впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

2. Роль физической культуры в системе воспитания детей младшего школьного возраста достаточно велика. В ходе проделанной работы было выявлено, что основным методом физического воспитания школьников младших классов является игровой. Во время игр у школьников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях, развиваются физические качества (ловкость,

быстрота). Правильное физическое воспитание детей с применением подвижных игр - одна из ведущих задач педагога.

3. Применение подвижных игр в процессе физического воспитания облегчает процесс обучения и позволяет заинтересовать ребенка в правильном выполнении того или иного упражнения. Особенности методики проведения подвижных игр заключаются в правильном выборе игры, доступном объяснении правил игры, создании интереса у детей к игре, распределении ролей, умелом руководстве ходом игры, подведении и оценке итогов игры.

Перспективы дальнейших исследований. Экспериментально доказать эффективность применения подвижных игр в системе физического воспитания детей младших классов и их положительное влияние на уровень физической подготовки школьников.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособ. / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М.: Академия, 2002. – С. 62-92. 2. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник / М. Н. Жуков. - М.: 2000. – 123 с.

3. Матвеев Л.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособ. / Л.П. Матвеев, С.Б. Мельников. - М.: Просвещение, 1991. - 191с.

4. Сочеванова Е.А. Подвижные игры для детей 6-7 лет: метод. пособ. / Е.А. Сочеванова. - СПб.: Детство – пресс, 2008. - 48 с.

5. Физическая культура: 1-11 класс: программа для общеобразовательных организаций / сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И.; ДИППО. – Донецк: Истоки, 2016. – 148 с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр., доп.- М.: Академия, 2003. - 480 с.



Зленко Дарья Алексеевна

**СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Колледж ФГБОУ ВО «Воронежской государственной академии
спорта»*

Адаптивная физическая культура, 4 курс

Научный руководитель:

Ярмонова А.А.

Введение. В последнее десятилетие в современном обществе произошли глобальные изменения, которые коснулись различных сфер жизнедеятельности, в том числе системы образования. Профессионализм, высший уровень компетентности, конкурентоспособность – основные требования работодателей и главная задача педагогов в процессе обучения студентов. Трансформационные и инновационные процессы предъявляют новые условия и пересмотр взглядов на качество среднего профессионального образования и подготовку будущих специалистов данной образовательной ступени.

Актуальной и востребованной является профессия педагога по адаптивной физической культуре. По данным Федеральной службы государственной статистики общее количество людей с инвалидностью в России, включая как взрослых, так и детей в 2020 году составило 11 875 496 человек - это 8,1% населения страны. По сравнению с 2018 годом в целом доля людей с ограниченными возможностями сократилась на 0,1%, но в последние годы увеличился рост инвалидности среди детей, что отчасти связано с улучшением диагностики заболеваний [2].

Работа с людьми с ограниченными возможностями здоровья, особенно с детьми с инвалидностью, требует множество профессиональных умений и навыков, знаний в различных смежных отраслях, коммуникативную компетентность. Организованная волонтерская деятельность, участие в спортивном волонтерском движении, как дополнительная, добровольная и неформальная образовательная практика, является важной составляющей образовательного процесса студентов СПО. Она содействует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся, которые являются комплексом универсальных знаний, умений, навыков и личностных качеств, дающих возможность состояться и достигнуть высоких результатов как в профессиональной, так и в других сферах жизни и деятельности личности [1].

Обзор литературы. Исследованием личности и личностных качеств педагога в разное время занимались Л.С. Выготский, Н.Д. Левитов, Т.П. Зинченко, А.Г. Маклакова, Л.А. Обухова и многие другие учёные-психологи. Теоретики и практики в сфере подготовки кадров по адаптивной физической культуре отмечают, что к основными коммуникативными умениям относятся:

1) умение легко и быстро устанавливать деловой контакт с отдельными учащимися, с классом, с группами учащихся, занимающихся адаптивным спортом, физической реабилитацией, креативными телесно-ориентированными практиками адаптивной физической культуры или экстремальными видами двигательной активности;

2) умение устанавливать деловые контакты с административными работниками, с учителями, с медицинскими работниками и обслуживающим персоналом учебного заведения;

3) умение устанавливать деловые контакты с родителями детей-инвалидов или учащихся специальных медицинских групп массовых школ;

4) умение устанавливать деловые контакты с учителями районного (городского, областного) методического объединения;

5) соблюдая правила общественного поведения, быть требовательным, чутким, вежливым, тактичным, приветливым, собранным, принципиальным, энергичным и человечным при решении любых педагогических вопросов [3].

Исследований, касающихся личностных и профессиональных характеристик педагогов по адаптивной физической культуре и спорту немного, а в связи с востребованностью данной профессии, исследования актуальны и необходимы.

Целью нашей работы являлось исследование роли спортивного волонтерства, как средства развития коммуникативных навыков студентов Колледжа физической культуры, специализации Адаптивная физическая культура.

Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что спортивное волонтерство оказывает положительное воздействие на формирование и развитие коммуникативных навыков студентов колледжа, специализации Адаптивная физическая культура.

Для проверки гипотезы нами была составлена авторская анкета. В исследовании приняли участие 40 студентов колледжа ВГАС, специальности АФК, активные волонтеры, на протяжении 2 лет регулярно принимающие участие в спортивных мероприятиях для лиц различных возрастных и нозологических групп с отклонениями в состоянии здоровья.

В результате анкетирования мы получили следующие результаты. Уверенно себя чувствуют 80% испытуемых, не испытывают неловкости при общении с людьми с ОВЗ и их близкими, при возникновении конфликтных ситуаций, умеют конструктивно её решить, способны вести беседу, учитывая интересы и возможности собеседника. Грамотно взаимодействуют со спортсменами с инвалидностью 75% исследуемых: проявляют терпимость, толерантность, отзывчивы, но не считают, что люди с ОВЗ «жертвы»,

избегают стереотипов, соблюдают специальные правила этикета при общении с разными нозологическими группами. Большинство студентов – волонтеров (87,5%), участвующих в анкетировании отметили, что в целом улучшили свои коммуникативные навыки, стали более внимательны к собеседникам, положительно воспринимают других и искренне радуются их успехам, благодаря волонтерской деятельности улучшили навыки общения не только с лицами с ОВЗ, но и с другими людьми.

Исходя из результатов данного исследования, можно сделать вывод о том, что участие обучающихся, а конкретно, будущих педагогов по адаптивной физической культуре и спорту в мероприятиях спортивно-волонтерской направленности оказывает положительное влияние на формирование и развитие их профессиональных и лично значимых коммуникативных навыков. В перспективе мы планируем продолжать спортивное волонтерство, участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых на территории Воронежской области организациями и фондами, специализирующимися на социальной помощи и адаптации лиц с ОВЗ.

Литература

1. Буякова, К.И. Возможности и проблемы развития надпрофессиональных компетенций молодежи в волонтерской деятельности на базе некоммерческих организаций / К.И. Буякова, И.Ю. Малкова // Сибирский педагогический журнал. – 2019. – № 1. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-i-problemy-razvitiya-nadprofessionalnyh-kompetentsiy-molodezhi-v-volonterskoy-deyatelnosti-na-baze-nekommercheskih>

(дата обращения: 16.10. 2022)

2. Здоровоохранение в России. 2020: Стат. сб./ Росстат. – М., 2020. -170с.

3. Самыличев А. С. Профессионально-педагогическая подготовка будущих учителей адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура. 2009. № 1. С. 19–28.

Почта: damoro11@inbox.ru



Злоказова Дарья Сергеевна

РАЦИОН ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ (II-III КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ)

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Факультет летних видов спорта, II курс

Научный руководитель:

Звягина Е.В.

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физиологии

Аннотация. Цель: *определить фактический рацион питания студентов-легкоатлетов второго и третьего курсов УралГУФК (Челябинск). Материалы и методы исследования: анкетирование в количестве 25 вопросов, направленное на выявление особенностей питания студентов спортивного вуза (режима дня и образа жизни) в период обучения. Использована программа ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора для подсчета суточного рациона, в том числе макро и микронутриентов; StatTech v. 2.1.4., для определения корреляции между изучаемыми признаками. Установлено, что 24% респондентов (II курса) и 31,7% студентов III курса принимают пищу 4 и более раз, 49,3% (II курса) и 47,4% (III курса) – 3 раза в сутки; 8,6% и 8,1% – 1 раз в сутки. На II курсе – 33,1%, а III – 21,1% – не завтракают; 7,1% – II курс, 4,2% – III курса – не обедают; 4,58% и 8,12% – не ужинают. Приведенные данные позволяют оценить особенности пищевого поведения студентов.*

Ключевые слова: *пищевое поведение, студенты УралГУФК, рациональное питание, режим питания, мониторинг здоровья, здоровый образ жизни.*

Введение. Поступление нутриентов различного уровня является физиологической потребностью любого человека. Определенная деятельность требует энергетических ресурсов для ее выполнения, реализации, а также для поддержания работоспособности индивида. Сочетание умственных и циклических (физических) нагрузок в пределах суток требует повышенных энергозатрат и резервов для организма. Оценка фактического рациона дает обобщенную информацию о возможностях адаптации и работоспособности, а, следовательно, и результативности исполнителя. Недостаток нутриентов, имея накопительный эффект снижает возможности и повышает риски для здоровья, что негативно сказывается на учебных и спортивных результатах. В исследовании обобщен теоретический материал по исследуемой теме, а также представлены результаты собственных исследований. Научная новизна выражается в выявлении различий по изучаемому показателю у студентов-легкоатлетов второго и третьего курсов Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск.

В качестве исследовательской задачи обозначили попытку оценить фактический рацион и режим пищевого поведения студентов. Методика анкетирования, использованная в исследовании, представляет собой косвенный диагностический способ установления пищевого стереотипа, которая не всегда отражает рациональность и адекватность питания спортсмена.

Целью работы было изучение пищевого поведения, его рациональности среди студентов-легкоатлетов второго и третьего курсов Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК).

Методологической основой исследования послужило изучение работ в доступных наукометрических базах, а также нестандартизированная методика социологического опроса.

Проанализировав некоторые современные работы в данной области, проведение корреляционного анализа показало, что работы в основном сводятся к статистическим исследованиям в разных областях здорового образа жизни подтверждая нерациональность пищевого поведения.

В статьях Кижапкиной А.И., Топал О.И. с соавторами [4, 6], обращено внимание на то, что режим и рацион питания студентов не соответствует рекомендуемым нормам, нарушен режим питания: 56% имеют представление о рациональном принципе построения питания, но не соответствуют ему, отмечая недостаток времени и материальных ресурсов. Тем самым, создается дефицит микро и макронутриентов, что является залогом высокого уровня умственной и физической работоспособности [5]. В ходе анализа литературы, определено большое количество работ по изучению питания студентов университетов (по запросу за 2020-2022 г.г 17898 работ), однако изучение пищевого поведения студентов спортивного вуза третьего и четвертого курсов представлено в меньшем объеме (345 публикаций), включая собственные изыскания.

Организация и методы исследования. Методика проведения исследования – анкетирование в количестве 25 вопросов, направленное на определение фактического рациона студентов в период обучения.

Новизна исследования отражена в выборе контингента студентов-спортсменов. В исследовании приняли участие 215 студентов третьего и четвертого курсов дневного отделения, занимающихся различными видами спорта. Все были проинформированы о цели исследования, анкетирование проводилось анонимно и добровольно [1, 3]. Использована программа ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора для подсчета суточного рациона, в том числе макро и микронутриентов; StatTech v. 2.1.4., для определения корреляции между изучаемыми признаками. [6].

Результаты и обсуждения исследования. Для определения рациональности питания в анкете был применен вопрос «Сколько раз в сутки

Вы принимаете пищу?». Установлено, что 24% респондентов (II курса) и 31,7% студентов III курса принимают пищу 4 и более раз, 49,3% (II курса) и 47,4% (III курса) – 3 раза в сутки; 8,6% и 8,1% – 1 раз в сутки. На II курсе – 33,1%, а III – 21,1% – не завтракают; 7,1% – II курс, 4,2% – III курса – не обедают; 4,58% и 8,12% – не ужинают. На серию вопросов «Где вы обычно принимаете пищу? (завтрак, обед, ужин) были получены следующие результаты. 62,2% II курса и 64,1% III курса принимают пищу в спокойных «домашних условиях». Двигательная активность в метаболических эквивалентах определена как «средняя» – 4,0 МЕТа (20,1% всех респондентов) и «тяжелая» – 6,0 МЕТа (78,2% всех респондентов) (МЕТа выполняют функцию коэффициентов, на которые в дальнейшем умножается суммарное время, затрачиваемое на выполнение каждого вида двигательной активности в течение суток). Индекс массы тела 20.3 (норма), физическое развитие гармоничное. Обратим внимание, что в учебном периоде 45% занятий, связанных с практическими навыками, с затратами энергии, недостаток которой может сказываться на работоспособности. Двигательную активность ребенка рекомендуется оценивать посредством изучения структуры режима дня, видов выполняемой двигательной активности, их продолжительности и интенсивности.

Последующая серия вопросов, связанных с разнообразием питания, преобладанием определенных продуктов. Однообразие пищи отмечено 18,6% и 29,7% студентами соответственно. Отсутствие или недостаточное присутствие мясных продуктов отметили 26,5% (II курс) и 22,4% (III курс), рыбных – 36,2% (II курс) и 42,4% (III курс), что противоречит концепции рационального, разнообразного питания. На серию вопросов о приеме дополнительных микроэлементов получены следующие результаты: «не принимали дополнительных витаминно-минеральных комплексов (62,1% – II курс), 55,6% – III курс), одна из причин – ценовая политика на данные препараты. При этом, по данным опроса, в них нуждалась значительная часть

респондентов, например, 36,2% (II курс) заявили о недостатке фруктов, овощей и кисломолочных продуктов в фактическом рационе.

В таблице 1 представлена информация по принятой пищи за сутки по всем респондентам, определен дефицит по всем представленным параметра рациона (белкам, жирам, углеводам, энергетической ценности)

Прием пищи	Итог, кал	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, кал
1 прием	340,4±1,21	11,4±0,21	5,2±0,06	33,7±1,12	227,4±3,45
2 прием	650,2±2,65	48,7±1,01	42,6±1,06	106,7±1,16	1005,5±9,68
3 прием	720±4,51	23,8±0,43	38,1±1,23	171,1±2,26	1122,2±11,06
Итог за сутки	1710±1,23	83,9±1,19*	85,9±0,95**	311,5±1,35**	2355,1±9,54
Рекомендуемая величина	2678	93,6*	93,6**	374,2***	2713

Таблица 1 – Информация по принятой пищи легкоатлетами за сутки (средние показатели по всем респондентам)

* – различия показателей статистически значимы ($p < 0,05$)

В таблице 2 представлены параметрические показатели рациона спортсменов-легкоатлетов, а также суточные энерготраты, которые на 1678,98 больше нормального показателя, что позволяет сделать вывод о напряжении адаптационных механизмов и использование резервов мышечной, выделительной, центральной нервной системы.

Параметрические показатели рациона	ккал	%
Основной обмен	1434,9±21,46	41,1
Специфическое динамическое действие пищи (усиление обмена веществ после приема пищи по сравнению с уровнем основного обмена)	229,6±7,24	6,6
Двигательная активность	1827,5±102,04	52,3
Суточные энерготраты	3491,9±112,57	Выше 100

Таблица 2 – Фактическое значение энерготрат (средние показатели по всем респондентам)

Фактические энерготраты, с учетом только двигательной активности не соответствует энергетическому выходу рациона студента.

Корреляционный анализ взаимосвязи зарегистрированных ответов выявил прямую взаимосвязь включенных в уравнение показателей ($r_{xy}=0,361$) (теснота связи по шкале Чеддока – умеренная, статистически значимая – $p<0,05$). Как указывалось, выше, отсутствие рационального подхода к приему пищи приводит к снижению разнообразия питания и как следует снижения показателя качества питания на 0,631; соответственно, снижается эффективность освоения двигательных навыков, скорость воспроизведения и отсутствие динамики в соревновательном периоде.

Выводы. Необходимо выработать положительный и устойчивый динамический стереотип правильного поведенческого питания, который обеспечит резервный запас основных нутриентов (в том числе витаминов и минералов) в соответствии с научно обоснованными рекомендациями и позволит поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности.

Литература

1. Дьяконова, Е.А. Исследование особенностей пищевого поведения студентов первого и второго курса УРАЛГУФК / Е.А. Дьяконова, Е.В. Звягина // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы региональной научно-методической конференции магистрантов, Челябинск, 11 апреля 2018 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2018. – С. 157-163.
2. Звягина, Е.В. Анализ распространённости спортивного питания студентов первого и второго курсов УралГУФК / Е.В. Звягина, С.А. Заварухина // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 2(22). – С. 21-28.
3. Кижапкина, А.И. Образ жизни: питание и умственная работоспособность студентов / А.И. Кижапкина, С.А. Григорьева //

Электронный сборник статей по материалам XIV студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск. – 2013. – №8(11). URL: [http://www.sibac.info/archive/guman/8\(11\).pdf](http://www.sibac.info/archive/guman/8(11).pdf).

4. Марапов, Д. Автоматизированный анализ данных // Медицинская статистика: [сайт] – Казань 2020. – URL: <https://medstatistic.ru/> (дата обращения: 10.06.2021).

5. Топал, О. И. Изучение структуры питания студентов / О.И. Топал // Молочнохозяйственный вестник. – 2011. – №1. – С. 54-55.

6. Основы здорового питания. Электронный ресурс URL: <https://edu.demography.site/users/report>

Zv-aev@mail.ru



Кинаш Алёна Олеговна

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ

*ГОУ ВПО «Донецкая Академия Управления и Государственной
Службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
Факультет Стратегического Управления и Международного Бизнеса,
4й курс*

Научный руководитель

Кривец И.Г.

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Введение. Физическая культура оказывает влияние практически на все сферы нашей жизни, способствуя развитию и расширению физических возможностей. Она развивает духовно-нравственные качества личности, мотивирует на саморазвитие, помогает человеку социально адаптироваться, адекватно реагировать на раздражающие факторы внешней среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей его жизни.

Обзор литературы. Анализируя работы современных авторов, таких как И. С. Барчукова, Е. А. Малейченко, Е. В. Конеева и др., посвященные спортивному развитию и здоровью человека, можно сделать вывод о том, что на сегодняшний день в обществе присутствует проблема формирования здорового образа жизни. Образ жизни современного человека во многом не соответствует принципам ЗОЖ, так как характеризуется переизбытком, информационной загруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами, что приводит в конечном счете к развитию так называемых болезней цивилизации.

Цели и задачи исследования.

Целью данного исследования является рассмотрение понятия «здоровый образ жизни» и физической культуры, как фактора, составляющего его основу.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- определить понятие «ЗОЖ»;
- рассмотреть понятие «физическая культура»;
- рассмотреть, как физическая культура влияет на формирование принципов здорового образа жизни.

Методы исследований. Для решения сформулированных задач были использованы такие методы исследования как: методы системного анализа и системного подхода.

Результаты исследований. Изучив современные работы в сфере физической культуры, понятие «здоровый образ жизни» можно определить следующим образом: ЗОЖ – это рационально организованный, активный, трудовой стиль жизни, основанный на принципах нравственности, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Рассмотрим рисунок 1, на котором указаны факторы здорового образа жизни [1, с. 35].

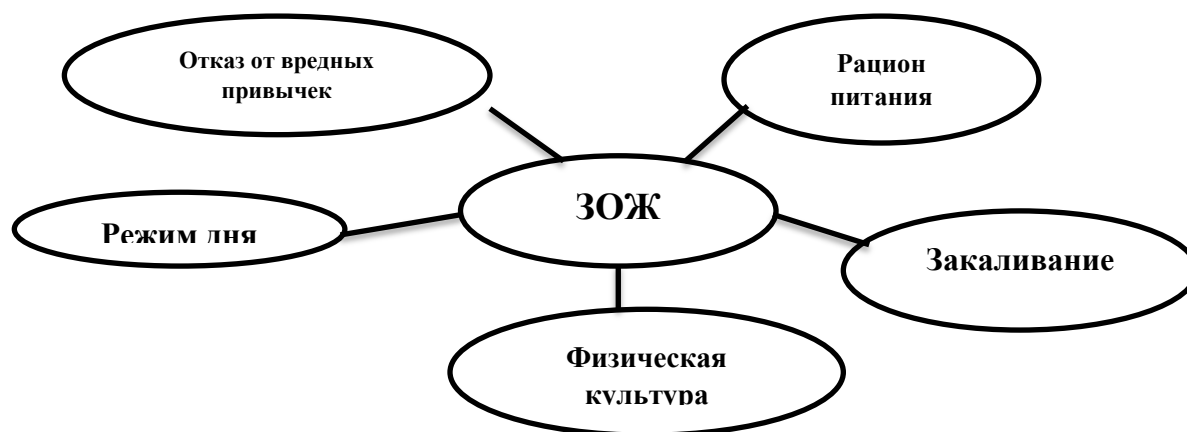


Рис. 1. Факторы ЗОЖ

1. Отказ от вредных привычек. Данный фактор является одним из обязательных составляющих здорового образа жизни. К вредным привычкам можно отнести следующие: курение сигарет, употребление алкоголя и других наркотических веществ.

2. Режим дня. Необходимо составить четкий план действий на день, в котором будут прописаны временные промежутки для отдыха и работы. Важно распределять свои дела так, чтобы хватало времени на полноценный здоровый сон, способствующий регулированию работы нервной системы. В норме человек должен спать 8 часов в сутки и ложиться спать необходимо до 23:00, так как с этого времени и до двух часов ночи в организме вырабатывается гормон мелатонин, являющийся основой нашей иммунной системы.

3. Рацион питания. Под рациональным питанием понимается способ питания человека, учитывающий его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах, а именно белках, жирах, углеводах, витаминах, минералах, микроэлементах, основываясь на данных о физиологических особенностях человека, его физической активности и окружающей среде [2, с. 51].

4. Закаливание. Закаливание организма – это система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно-рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание укрепляет организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, укрепляет иммунитет, снижает частоту простудных заболеваний.

5. Физическая культура. Регулярные физические тренировки и повышенный двигательный режим способствуют повышению функциональных возможностей организма и улучшению здоровья. Особенно

это проявляется у лиц, профессиональная деятельность которых имеет малоподвижный характер, а также у людей преклонного возраста.

В рамках данной статьи рассмотрим подробнее пятый фактор здорового образа жизни – физическую культуру. Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, объединяющая все знания и достижения, созданные обществом с целью физического и нравственного развития человека, через повышение его двигательной активности и формирования здорового образа жизни [3, с. 5].

На здоровье человека оказывает влияние огромное количество неблагоприятных факторов, в связи с чем внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними самостоятельно. Практика показывает, что лучшим противодействием неблагоприятным факторам являются регулярные занятия физической культурой, способствующие восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам.

Физическая культура многофункциональна. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека. На течение адаптационных процессов можно влиять целенаправленно, изменяя характер и величину тренировочных нагрузок, и тем самым укрепляя различные группы мышц.

Проследить за благоприятным влиянием регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека можно исходя из следующих факторов его физического состояния [4, с. 62]:

- увеличение объема циркуляции крови, повышение числа эритроцитов и содержания гемоглобина;
- рост деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение тонуса центральной нервной системы;
- улучшение кровообращения мышечных волокон;
- развитие двигательной активности и координации движений;

- развитие адаптационных способностей организма;
 - нормализация обмена веществ в организме;
 - утолщение костной ткани, увеличение ее прочности;
 - совершенствование регуляции функций организма;
 - улучшение функционального состояния всего организма,
- положительное влияние на самочувствие, настроение, работоспособность.

Формирование физической культуры и прочных навыков здорового образа жизни человека основывается на решении следующих групп задач [5, с. 71]:

1. Формирование духовной сферы личности.
2. Укрепление здоровья, усвоение принципов здорового образа жизни, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды за счет полной сохранности механизмов гомеостаза.
3. Физкультурное образование, включающее формирование специальных знаний в области ФК; совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта в различных условиях опоры.
4. Совершенствование функциональных свойств, определяющих успех двигательной деятельности.
5. Физическое развитие и формирование массы, пропорций, конституции тела, правильной осанки, предупреждение плоскостопия и т.д.

Выводы. Подводя итог исследования, можно сделать вывод о том, что физическая культура является одним из главных факторов формирования здорового образа жизни. Она способствует достижению и сохранению крепкого здоровья, высокой и устойчивой работоспособности, адаптации к меняющимся и сложным условиям внешней среды. Занятия физической культурой обеспечивают формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков и привычек социальной коммуникативности,

организованности, содействуют соблюдению личной гигиены, социальных норм поведения в обществе и дисциплины, активному противостоянию с нежелательными привычками и видами поведения.

Перспективы дальнейших исследований. Интенсивные условия жизни современного человека предъявляют более высокие требования к его биологическим и социальным возможностям. Гармоничное развитие психофизических способностей человека с помощью организованной двигательной активности способствует сосредоточению всех резервных ресурсов организма на достижении поставленной цели, состоящей в повышении работоспособности и укреплении здоровья. В реальном осуществлении здорового образа жизни возрастающую роль играет организующая и регламентирующая деятельность общества, в частности необходимая стандартизация повседневной жизни и включение в нее активных занятий физической культурой.

Список использованной литературы

1. Липатова, А.С. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / А.С. Липатова. – Краснодар: ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015.- 151 с.
2. Коломейцева, Е.Б. Физическая культура. Современные оздоровительные системы [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Коломейцева Е.Б. – М.: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2021. – 110 с.
3. Захарова, Л.В. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.
4. Боярская, Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
5. Чедов, К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / К.В. Чедов. – М.: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2020. – 128с.

Электронный адрес: alionakinash98@mail.ru



Киреев Евгений Алексеевич

**СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: К ВОПРОСУ О
СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ**

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
институт спорта, 4 курс*

Научный руководитель:

Серебrenникова Н.А.

старший преподаватель

Емельянова Ю.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

Актуальность. Современный баскетбол – быстрая игра, требующая от игроков высокого уровня специальной физической подготовленности, в особенности, высокой степени развития быстроты реакции. Это подтверждается возрастанием темпа игры, повышением маневренности и подвижности игроков. Игроки высокой квалификации, обладающие высокой степенью развития быстроты реакции, способны делать невероятные броски, передачи, перехваты и накрывания [2, 8].

Быстрота реакции повышает качество технико-тактических действий и производительность игроков за счет способности быстрее принимать решения при выборе позиции, способа действия с мячом. Быстрота реакции в баскетболе основана на умении анализировать и находить даже самые маленькие корректировки в движениях соперников и реагировать с опережением на то, что, по их мнению, вот-вот произойдет [7, 9].

Постоянное желание добиться эффективности и надежности действий игроков на высоких скоростях, своевременности и правильности их реакции на возникшую ситуацию, быстрого выбора места и точной реализации

принятого решения заставляют тренера уделять достаточно много времени развитию быстроты реакции. В тоже время, развитие быстроты реакции в баскетболе – долгий и сложный процесс, потому что во многом проявление быстроты реакции зависит от генетических особенностей.

Исходя из вышеизложенного, появляется необходимость в поиске эффективных средств и методов развития быстроты реакции с оптимальным соотношением нагрузок и последовательностью их включения в общую систему подготовки баскетболистов 11-12 лет, этим обуславливается выбор темы исследования и ее актуальность.

Цель исследования: теоретически обосновать разработку комплексов упражнений для развития быстроты реакции баскетболистов 11-12 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

Возраст 11-12 лет соответствует благоприятному периоду развития быстроты реакции, эффективность развития которой будет максимальной в период с 7 до 14 лет [4]. По мнению Е.Н. Захарова и А.В. Карасева, для простых реакций свойствен значительный перенос быстроты: тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции, а люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, будут быстро реагировать и в других [1]. В.А. Третьяк и Л.В. Матвеев считают, что реакция на движущийся объект (РДО) характеризуется умением постоянно сохранять его в поле зрения, в баскетболе – это мяч, партнер или соперник, определять пространственные и временные параметры перемещения объекта и быстро подбирать ответное движение, развивать РДО следует сначала в упрощенных условиях, а после постепенно усложнять ситуации [4, 5]. Для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяются упражнения, направленные на быстроту реагирования, в условиях, максимально схожих к соревновательным.

Реакция выбора заключается в максимально быстром осуществлении выбора адекватного ответа на непредвиденные раздражители в условиях

дефицита времени и пространства. Сложность реакции выбора выражается безграничным разнообразием возможного изменения условий и во многом зависит от действий соперника [4]. Для совершенствования реакции выбора используют специально подготовительные упражнения, последовательно усложняя ситуацию выбора, увеличивая число вариантов действий, разрешаемых партнеру, а также число ответных действий. Для совершенствования быстроты сложных двигательных реакций используют специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной деятельности, параллельно этому создаются специальные условия, способствующие сокращению времени реакции [6].

На основе анализа научно-методической литературы были разработаны три комплекса упражнений для развития быстроты реакции баскетболистов 11-12 лет:

Комплекс №1 включает упражнения, направленные на совершенствование быстроты реакции выбора. В комплексе моделируются условия ограниченного времени для реализации нужного двигательного действия, с предоставлением возможных вариантов действия, например, в ускорениях за мячом. Более сложный вариант упражнения основан на моделировании игровых ситуаций с завершением различными способами по визуальному сигналу. Игровые упражнения 1x1, которые создают необходимые условия для постоянного выбора оптимальных и эффективных технико-тактических игрока. Важно помнить, что для закрепления правильного выбора необходимо лимитировать время и площадь игры, но самое главное – останавливать не правильные действия игрока и поощрять эффективные и своевременные.

Комплекс упражнений № 2, направленный на развитие быстроты реакции на движущийся объект. Комплекс содержит упражнения на реагирование на теннисный мяч (реакция на маленький предмет проявляется

сложнее) и баскетбольный мяч. В данных упражнениях важно сочетать различные способы перемещений (приставным шагом, спиной вперед, зигзагом и др.)

Комплекс упражнений № 3, включающий упражнения для комплексного совершенствования быстроты реакции игровым методом, который способствует максимальной мобилизации всех ресурсов организма и способствует комплексному совершенствованию быстроты реакции.

Разработанные комплексы упражнений рассчитаны на продолжительность от 15 до 20 минут, могут применяться в начале или середине основной части занятия, до наступления физического утомления. Интенсивность упражнений высокая, интервалы отдыха между сериями от 30-ти до 60-ти секунд, интервалы отдыха между упражнениями 15-30-ть секунд, их продолжительность регулируется в зависимости от времени восстановления спортсменов и понимания спортсменами задания.

Выводы. Быстрота реакции является важным компонентом в подготовке юных баскетболистов, потому что этого требует современный баскетбол, преимущество в котором можно получить, только если выигрывать каждый эпизод, длительностью в несколько секунд или даже сотых секунд. Быстрота реакции проявляется в виде простых реакций и сложных реакций, включающих в себя реакцию на движущийся объект и реакцию выбора. Разработанные комплексы упражнений для развития и совершенствования быстроты реакции баскетболистов 11-12 лет, будут способствовать своевременности и правильности их реакции на возникшую ситуацию, а также повышению надежности действий на высоких скоростях при игре в нападении и защите.

Список литературы

1. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки/ Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафронов. – Москва : Академия, 2014. – 368 с. – ISBN 978-5-7654-0024-2. – Текст: непосредственный.

2. Калашникова, Р. В. Основы техники и тактики игры в баскетбол : учебно-методическое пособие / Р. В. Калашникова, А. В. Ерлыков, Б. Л. Пошвенчук. – Иркутск : ИГМУ, 2016. – 61 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/158736> (дата обращения: 09.10.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – С. 7.

3. Мануйлов, С. И. Развитие быстроты движений и максимальной скорости бега юных спортсменов : учебно-методическое пособие / С. И. Мануйлов, В. Л. Крайник. – Барнаул :АлтГПУ, 2020. – 73 с. – Текст : непосредственный.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт-Человек, 2021. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165158> (дата обращения: 09.10.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – С. 318.

5. Третьяк, В. А. Когда льду жарко... / В. А. Третьяк. – Москва: Советская Россия, 1981. – 175 с. – Текст : непосредственный.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 14-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2017. – 496 с. – (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-5147-8. – Текст: непосредственный.

7. <https://alvin-almazov.com/basketball-eng/reaction-time/>

8. <https://fieldinsider.com/importance-of-reaction-time-in-basketball/>

9. <https://realhoopers.com/why-reaction-time-important-in-basketball/>



Кострица Анастасия Сергеевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского»
Факультет маркетинга и торгового дела, 4 курс*

Научный руководитель:

Печенкин А.П.

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

В статье описывается значение физического воспитания и его влияние на улучшение самочувствия человека, формирование физических способностей и общее развитие личности.

В последние годы постоянно наблюдается тенденция к ухудшению здоровья молодежи. Здоровье – это награда, которую получает человек за свое усердие и терпение, когда необходимо действовать в соответствии с установленными нормами поведения. Поэтому здоровый человек – это обычно образованный человек, усвоивший простую истину: «Чтобы быть здоровым, надо научиться быть здоровым». Проблема физического здоровья студенческой молодёжи привлекла внимание учёных. физиологов, врачей и педагогов уже давно. Несмотря на недавно введенные нормы ГТО, физические качества молодежи ухудшаются. В настоящее время физический труд не играет существенной роли в производстве человека, его в основном заменяет труд умственный. Интеллектуальный труд значительно снижает работоспособность организма. Но в то же время физическая работа, повышенные нагрузки могут привести к негативным последствиям. Поэтому необходимо заниматься физическими тренировками и тренировать тело как умственной, так и физической работой. Несбалансированные физические и

умственные нагрузки приводят к несовместимости отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

На сегодняшний день количество людей, страдающих различными заболеваниями, постоянно увеличивается, поэтому очень важно знать, что занятия физической культурой оказывают лечебно-профилактическое воздействие на весь организм и способствуют всестороннему развитию и укреплению организма. личность. здоровье.

Эта тема достаточно освещена в научных работах следующих авторов: Стрельниковой Е.Н., Машковой Л.Г., Щетининой М.Ю. и т.п.

Цель работы - рассмотреть физическую подготовку и ее влияние на организм человека.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. С учетом особенностей физического воспитания;
2. Систематизация знаний о лечебной физкультуре на основе теоретического анализа поиска проблем;
3. Изучить значение и особенности лечебно-профилактического действия занятий физической культурой;
4. Систематизация и обобщение существующих в специальной литературе научных подходов к этой проблеме;
5. Выскажите свое мнение об этой проблеме и найдите пути ее решения.

Физическое воспитание представляет собой сложное социальное явление, которое не только решает проблемы физического развития, но и выполняет другие социальные функции общества в области нравственности, воспитания и нравственности.

Таким образом, вид физкультурной культуры – это определенный процесс и результат человеческой деятельности, средство и метод физического воспитания человека при выполнении им своих социальных обязанностей. В структуру физического воспитания входят такие элементы, как физическая культура, спорт, физическая культура (отдых) и восстановление движений (реабилитация). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физическом воспитании.

Спорт является важным элементом повышения физической активности, но не важен для тех, кто поддерживает форму весь день. Спорт является профессиональной деятельностью, и им могут заниматься люди с ограниченными возможностями. Физическая активность – это нормальная ежедневная физическая активность людей. Сюда входит работа в детском саду, плавание, прогулки, катание на лыжах, езда на велосипеде, походы в горы, работа по дому, различные танцы. Любое движение – это физическая активность. Человек может получить пользу от физической активности в любом возрасте.

Физическая культура является основным средством отсрочки возрастного ухудшения физических свойств и снижения адаптационных возможностей организма в целом, в частности сердечно-сосудистой системы, неизбежных в процессе старения.

Возрастные изменения наблюдаются как в работе сердца, так и в состоянии периферических сосудов. С возрастом функциональные возможности сердца снижаются даже при отсутствии клинических симптомов ишемической болезни сердца (ИБС). Так, от 25 до 85 лет объем сердца в покое уменьшается на 30%, развивается гипертрофия миокарда. Минутный объем крови в покое уменьшается в среднем на 55-60% за указанный период.

С возрастом ухудшаются и способности дыхательной системы. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) снижается на 7,5 мл на 1 м² поверхности

тела в год в среднем с 35 лет. Также наблюдалось снижение вентиляционной способности легких - снижение максимальной вентиляции легких. Хотя эти изменения не ограничивают аэробные возможности организма, они приводят к снижению жизненной скорости (отношение ЖЕЛ к массе тела, выраженное в мл/кг), что может быть использовано для прогнозирования продолжительности жизни.

В результате значительных социальных, технических и физических преобразований научно-технический прогресс вносит в жизнь современного человека явные положительные факторы и ряд неблагоприятных факторов.

Неблагоприятные последствия влияют на здоровье человека до такой степени, что потребление телесных функций не в состоянии справиться с ним. Как показывает практика, использование регулярных курсов по гигиене труда и здоровью человека не является обязательным.

Кроме того, регулярные физические нагрузки позволяют значительно замедлить развитие возрастных изменений, а также дегенеративных изменений в различных органах и системах.

Физическое воспитание является частью общей культуры человечества. Он умел усваивать, развивать и управлять природной средой и характерными психологическими способностями человека, впитав в свою жизнь несколько веков ценного опыта. Уровень развития этого умения, а также наличие высшего образования, знаний и умений по его совершенствованию с акцентом на культуру личности как грань общечеловеческой культуры. Физическое воспитание, основной задачей которого является сохранение и укрепление здоровья, должно стать частью жизни современного человека.

Список литературы:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2018. - 971 с
2. Готовцев, П. И. Лечебная физическая культура и массаж / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов. - М.: Медицина, 2019. - 304 с.

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия (Academia), 2019. - 529 с.
4. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2017. - 400 с.
5. Муравов, И. В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура / И.В. Муравов. - М.: Общество "Знание" , 2020. - 468 с.
6. Психология физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2020. - 368с.
7. Семеновой, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта: моногр. / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2021. - 192с.



Кривец Екатерина Геннадьевна

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
Факультет стратегического управления и международного бизнеса,
2й курс*

Научный руководитель

Кривец И.Г.
старший преподаватель

Введение. Одним из важнейших условий решения проблем, связанных с формированием здорового образа жизни, является поднятие престижа занятий спортом, а также формирование сферы досуга, которая будет не только способствовать ведению здорового образа жизни, но станет доступной и привлекательной для современной молодежи, станет сферой, предоставляющей широкие возможности для самореализации. В этой связи отметим, что базовой площадкой для реализации этих направлений являются учреждения высшего профессионального образования, реализующие образовательные программы спортивной направленности. Физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студенческой молодежи, 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 гармонической личности – ее физического совершенства, играет одну из первостепенных ролей в решении проблемы развития и рационального использования свободного времени.

Рассматривая физическую подготовленность, мы отмечаем, что она выступает не только как личностная, но и как социальная ценность. Так как физическое совершенство отражает такую степень физического развития обучающегося, его двигательных навыков и умений, которая позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности. Поэтому физическое совершенство является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений [1].

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекается студенческая молодежь в процессе физического воспитания, является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивающаяся на ее основе, переносится на другие сферы жизнедеятельности: общественно-политическую, учебную, трудовую и т. д.

Цель исследования – раскрыть роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья студенческой молодежи.

Задачи исследования:

1. Изучить основные характеристики условий и организации учебного труда обучающихся.
2. Раскрыть значимость фактора здоровья для успешного учебного труда студенческой молодежи.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, опрос, статистические методы.

Результаты исследований. Рядом научных исследователей установлено, что у студенческой молодежи, систематически занимающейся

физической культурой и спортом и проявляющей достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Обучающиеся 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 студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль. Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов. Одну из важнейших качественных характеристик здоровой личности представляет культура здоровья, формирование которой служит одним из основных направлений становления общей культуры современного молодого человека. Понятие «культура здоровья» можно определить, как осознанное конструктивное поведение человека, способствующее укреплению и сохранению здоровья, основу которого составляет здоровый образ жизни [2].

Нами определены основные характеристики условий и организации учебного труда студенческой молодежи. Трудности обучения в образовательных учреждениях высшего и среднего образования 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 на

учебе и психоэмоциональном состоянии студенческой молодежи. 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 молодежи к обучению в образовательном процессе. 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 обучения в школе или на производстве жизненного стереотипа и формирование нового, «студенческого»;
- сопутствующие поступлению в учебные заведения высшего профессионального образования новые заботы, которые чаще возникают у проживающих в общежитии (самообслуживание, самостоятельное ведение бюджета, планирование и организация своего учебного и свободного времени и др.) [3].

Этот процесс следует рассматривать как активное, творческое приспособление студенческой молодежи 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. Для становления личности специалиста особое значение имеют профессиональная, социально-

психологическая и дидактическая адаптация. Высшая школа требует нового типа учебного поведения, более сложных форм умственной деятельности. Эту мысль подтверждают исследовательские данные опроса первокурсников, характеризующие основные причины, вызывающие трудности при переходе на новые формы обучения в высшей школе. Среди причин отметили: необходимость организовать самостоятельную работу – 31% опрошенных студентов; изменение контроля за успеваемостью – 29%; изменение опросной системы – 18%; переход на лекционные формы обучения – 16%; необходимость конспектировать лекции – 12%; сложность лабораторных и практических занятий – 9%. 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 обеспечивается такой организацией жизнедеятельности студентов, 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. Представление об этом дает таблица 1.

Группа	Устойчивость	Интенсивность	Распределение	Перекл ючение	Объ ем
--------	--------------	---------------	---------------	------------------	-----------

Активно занимающиеся	2906	342	251	16,5	3,6
Эпизодически занимающиеся	2736	307	234	19,4	3,1

Таблица 1. Функции внимания у студентов с активным и эпизодическим режимом занятий физической культурой, усл. ед.

Процесс перестройки высшего и среднего профессионального образования предусматривает активизацию и увеличение объема самостоятельного учебного труда студенческой молодежи, всестороннее развитие в нем творческих начал. При общем сокращении объема аудиторных занятий до 24 – 28 ч в неделю существенно возрастает удельный вес самоподготовки студентов. Если ранее объем самоподготовки в среднем составлял 2 ч 30 мин – 3 ч 30 мин в день, то теперь он увеличится в 2 раза. Можно полагать, что это приведет к дальнейшей интенсификации учебного труда. А это требует всемерного оздоровления условий учебного труда студенческой молодежи, укрепления их здоровья.

Фактор здоровья объективно играет все возрастающую роль в успешном выполнении студентами всех требований обучения в учебных организациях высшего профессионального образования. Так, изучение самочувствия студентов под влиянием учебных нагрузок выявило следующее (табл. 2.).

Таблица 2 Самочувствие студенческой молодежи под влиянием учебных нагрузок, % к числу опрошенных

Медицинские группы	Самочувствие в конце учебных занятий	Степень утомления	
		умеренная	сильная
Основная	дня	23,5	4,5
	недели	28,2	16,6
Специальная	дня	38,4	26,1
	недели	46,7	39,4

Полученные данные свидетельствуют о том, что объем учебных нагрузок легче переносят студенты с более высоким уровнем состояния здоровья. Важно учесть, что и степень восстановления работоспособности к очередному учебному дню у студентов также оказалась различной. Среди студентов специальной медицинской группы завершено восстановления

не наблюдалось у 20%, основной – 6%. К началу следующей учебной недели не довосстановление составило соответственно 29% и 7%. Опрос 160 студентов о причинах, ограничивающих их возможности в учебном труде, выявил 28% ответов, в которых отмечались ссылки на неудовлетворительное состояние здоровья. Следует учитывать и то обстоятельство, что два месяца в учебном году у обучаемых связаны с экзаменами (зимняя и весенняя сессии). Экзамены для студентов являются своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, в подведении итогов учебного труда за семестр. Они служат определенным стимулом к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебного труда студентов, мобилизации всех сил организма. В этот период при средней продолжительности самоподготовки 8 – 9 ч в день интенсивность учебного труда студентов повышается на 85 – 100%. Все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности студенческой молодежи. У многих из них в этот период возникают отрицательные эмоции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх и др. Так, при обследовании 158 студентов было установлено, что 36,5% из них 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 [4].

Выводы. Приведенные материалы подчеркивают значимость фактора здоровья для успешного учебного труда с наименьшими психоэмоциональными и энергетическими затратами. Формирование здоровья успешно может проходить лишь в условиях организации здорового образа жизни. Решением вопроса о сохранении и формировании здоровья студенческой молодежи является объединение усилий системы образования, физической культуры и туризма, федерации по отдельным видам спорта,

общественных организаций, направленных на массовое вовлечение обучающихся в учреждениях общего и профессионального образования, в оздоровительную деятельность, на формирование у молодежи культуры здоровья, устойчивой потребности в занятиях спортом. Грамотная и планомерная пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни – это залог не только здоровья подрастающего поколения, но и увеличение производительности труда и продолжительности жизни населения.

Список использованной литературы:

1. Кривец И.Г. Модель системно-личностного подхода к профессиональной подготовленности обучающейся молодёжи. / И.Г. Кривец // Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности: сборник матер. Всерос. науч. конф. – Якутск: Медиа-холдинг «Якутия», 2021. – С. 258-262.

2. Кривец И.Г. Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья студенческой молодежи. / И.Г. Кривец // Физическая культура и спорт: теория и практика. Научно-метод. журнал №1-2(7) / 2020 –. Донецк, ГОУ ВПО «ДИФКС» ISSN №2523-4986 – С. 19-27.

3. Кривец И.Г. Определение мотивации студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом. / И.Г. Кривец, О.В. Панасюк // Научные и организационно-методические основы физического воспитания: материалы респуб. научно-метод. конф. с международным участием – Донецк: ГОУ ВПО «ДОННУ», 2022. – С. 14-18.

4. Кривец И.Г. Оценка психофизического состояния и умственной работоспособности студенческой молодежи ДНР / И.Г. Кривец // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы X междунар. науч.-практ. конф. СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2020. – С. 76-81.

krivec04@mail.ru



Круглова Анастасия Андреевна

**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: КОРРЕКЦИЯ
ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ
(ВКЛЮЧАЯ УЧАЩИХСЯ С ДЦП)**

*ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»
Факультет туризма и сервиса, 4й курс*

Научный руководитель:

Томилин К.Г.

доцент кафедры «физической культуры и спорта», кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Детский церебральный паралич (ДЦП) довольно часто встречается среди российских детей дошкольного и школьного возраста. И эта тенденция продолжает усугубляться. Заболевание визуально проявляется нарушением координации движений ребенка и задержкой психического развития (нередко с дефектами речи, спонтанными судорогами и т.д.). Причиной ДЦП специалисты называют различные заболевания матерей (эндокринные, соматические, инфекционные), аномалии при родах, несовместимость крови матери и ребенка и т.д.

Различают три вида заболеваний: 1. ДЦП истинный (уже в момент рождения ребенка его мозг серьезно поражен); 2. ДЦП истинный (но приобретенный), связанный с тяжелыми родовыми травмами. Когда дети еще могут быть адаптированы к самостоятельному передвижению и обслуживанию самих себя. 3. ДЦП неистинный приобретенный (который встречается в 80 % случаев). Когда в результате родовых травм возникает парализация отдельных отделов головного мозга, но сохраняется интеллект.

В медицине выделяют 5 форм ДЦП:

– спастическая диплегия (наиболее часто встречающаяся форма ДЦП);

- двойная гемиплегия (самая тяжёлая форма заболевания);
- гемипатерическая форма;
- гиперкинетическая форма;
- атонически-астатическая форма (мозжечковая) [3].

Цель работы: Совершенствование занятий по физической культуре со студентами СГУ, в том числе имеющими отклонения здоровья.

Задачи исследований: 1. На основе анализа литературных источников предложить методику оздоровления студентов и коррекцию психофизического состояния (включая студентов с ДЦП). 2. Определить эффективность применяемой методики.

Организация исследований. В эксперименте 2020–2021 гг. приняло участие 28 студентов 17–18 лет первого курса Сочинского государственного университета (9 юношей, 19 девушек), занимавшихся физической культурой по 6 часов в неделю. Использовались спортивные и подвижные игры, включающие элементы упражнений психофизической регуляции состояний студентов в период их адаптации к условиям обучения в высшей школе [1], в том числе и учащихся с ДЦП. Применялась система «Экспресс-контроля» за текущим функциональным состоянием студентов (для оперативной коррекции интенсивности физических воздействий), обеспечивало адекватную физическую нагрузку в группе, как хорошо подготовленным спортсменам, так и лицам с ослабленным здоровьем [5]. В период карантина против «Коронавируса-19» предлагались нетрадиционные подходы к обеспечению функциональной подготовленности студентов [6].

Методика оздоровления. Использовался комплекс индивидуально подобранных упражнений, в зависимости от физического состояния студента, и от возможности его выполнить те, или иные упражнения. Для сочинского региона, в теплое время года, было перспективно плавать и проводить много упражнений в морской воде. А также ходить босиком по пляжу.

При ДЦП крайне необходим массаж. И регулярные занятия с логопедом: гимнастика для губ и языка (упражнения «заборчик-трубочка», «грибок», «часики» и др.). В тяжелых случаях ещё занятия с психологом и дефектологом. Регулярно повышая интеллект занимающегося [2, 4].

Разработана методика для домашних утренних занятий учащихся с ДЦП:

- поднимание на лестничную ступеньку правой и левой ногой (до появления легкой усталости);
- занятия с палкой (поднимание её вверх и удерживание несколько секунд, с вытягиванием позвоночника; в этой позе приседания (15 раз);
- занятия, сидя в позе лотоса: медленные круговые движения головой (5 раз в каждую сторону), круговые движения плечами (5 раз), сжатие и растягивание, прогибаясь, грудной клетки (5 раз);
- упражнения, стоя на четвереньках: медленное сгибание и притягивание к животу правую и левую ногу (попеременно по 12 раз);
- упражнение, стоя на коленях: выводить, поочередно, вперед правую или левую ногу и опираясь на неё, медленно подниматься до вертикального положения (по 8 раз на каждую ногу);
- упражнение: медленное растягивание (в полушпагате) с наклоном на правую и левую ногу (по 1 мин на каждую);
- упражнения, лёжа на животе: отжимание от пола с прогибом в позвоночнике (5 раз); подъем палки с руками за спиной (5 раз); чередование одновременного подъема левой руки и правой ноги и наоборот (7 раз); имитация «плавания», с «греблей» руками и ногами (1 мин);
- упражнения, лёжа на спине: «крутить педали велосипеда», поочередно сгибая одну и другую ногу; медленный подъем прямых ног вверх (5 раз); спокойное дыхание животом («йоговское дыхание») в течение 1 минуты;

– упражнения для мелкой моторики рук: катание в ладони колючего шарика, регулярное сжатие резинового эспандера, манипулирование мелкими предметами и т.д.

Результаты исследования. Выраженность психофизических состояний по Г. Айзенку до и после использования программы психофизической регуляции состояний студентов на занятиях физической культурой представлена в таблице 1. В начале исследования в группе студентов-первокурсников выявлен высокий уровень личностной тревожности, свидетельствующий о склонности к переживанию эмоционального дискомфорта, предчувствию грядущей или кажущейся таковой опасности. В конце исследования наблюдалось достоверное снижение тревожности до допустимого уровня (включая студентов с ДЦП).

Таблица 1 – Самооценка выраженности психофизических состояний студентов на начальном и заключительном этапах исследования

(по Г. Айзенку)

Психофизические состояния	Исходные ($\bar{X} \pm \sigma$)	Конечные ($\bar{X} \pm \sigma$)	Достоверность различия
Тревожность, баллов	15,36±2,08	13,41±1,67	p<0,05
Фрустрация, баллов	15,82±1,94	12,57±1,76	p<0,05
Агрессивность, баллов	12,33±1,98	10,73±2,72	p>0,05
Ригидность, баллов	8,92±2,64	8,68±2,91	p>0,05

Состояние фрустрации проявляется в отрицательных переживаниях: разочаровании, раздражении, тревоге, отчаянии. За время эксперимента произошло достоверное снижение выраженности этого показателя с высокого до среднего уровня. Агрессивность проявляется в неспровоцированной враждебности человека по отношению к людям, окружающему миру. К концу эксперимента в группе наблюдалось достоверное снижение агрессивности студентов, при этом показатель остался на среднем уровне. Ригидность личности проявляется в затрудненности или полной неспособности изменения намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Показатель

выраженности ригидности в группе исследуемых студентов оказался самым низким как в начале, так и в конце исследования и фактически не изменился.

Показатели умственной работоспособности оценивалась количеством просмотренных букв (М), допущенных ошибок (n) и интенсивности внимания (ИИ), определялась путем расчета скорости обработки информации (С) по методике В.А. Бодрова (2006), а результаты представлены в таблице 2.

На завершающем этапе исследования по результатам корректурного теста по группе выявлено статистически значимое увеличение среднего показателя количества просмотренных писем и статистически незначимое снижение количества допущенных ошибок ($p > 0,05$). Это выразалось в статистически значимом улучшении умственных способностей студентов по показателям интенсивности внимания (ИИ) и скорости обработки информации (С). В том числе и учащихся с ДЦП.

Таблица 2 – Сравнительные показатели умственной работоспособности студентов на начальном и завершающем этапах исследования

Показатели	Исходные ($\bar{X} \pm \sigma$)	Конечные ($\bar{X} \pm \sigma$)	Достоверность различия
Количество просмотренных знаков (М), ед.	874±95	967±87	$p < 0,05$
Количество допущенных ошибок (n), ед.	4,07±1,31	3,91±1,26	$p > 0,05$
Интенсивность внимания (ИИ), %	54,6±7,29	60,4±5,22	$p < 0,05$
Скорость обработки информации (С), бит/с	2,11±0,25	2,37±0,19	$p < 0,05$

ВЫВОДЫ. Результаты данного педагогического исследования подтвердили наличие у первокурсников нашего вуза дезадаптивных нервно-психических состояний, выражающихся в повышенной личностной тревожности, раздражительности, немотивированной агрессивности, трудности изменения запланированной программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Неподготовленность первокурсников к различным ситуациям социально-психологической и профессиональной адаптации проявляется также в низких значениях таких компонентов психофизиологического состояния, как скорость переработки информации в процессе учебной деятельности.

Значительное улучшение и вхождение в зону «нормы» показателей психофизиологического состояния студентов к концу учебного года (включая и учащихся с ДЦП) показало эффективность разработанной программы педагогического сопровождения студентов с целью их успешной адаптации к учебному процессу.

Перспективы дальнейших исследований. Продолжением нашего исследования будет дальнейший поиск наиболее эффективных средств и методов, стимулирующих коррекцию психофизиологического состояния студентов с разным потенциалом нервной системы (включая учащихся с ДЦП) на занятиях физической культурой в вузе.

Список использованной литературы

1. Myakotnykh, V.V. Effect of sports games on the adaptation of students to the conditions of education at higher education institutions / V.V. Myakotnykh, K.G. Tomilin, Y.A. Vasilkovskaya, E.B. Sarkisyan, V.G. Maksimenko // Journal of Physical Education and Sport. – January 2022. – №22(1):23. – pp. 180–186. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.01023>. (Дата обращения: 19.02.2022).

2. Аймакаева, М.М. Коррекция неврологических нарушений у детей с диагнозом ДЦП. Литературный обзор / М.М. Аймакаева, А.Е. Тлеукулова // Молодой ученый. – 2016. – №29. – С. 197–200.

3. Батышева, Т.Г. Детский церебральный паралич – актуальное обозрение / Т.Г. Батышева, О.В. Быкова, Е.М. Тюрина и др. // Доктор.ру. – 2012. – №5(73). – С. 40–44.

4. Ключкова, Е.В. Реабилитация детей с церебральным параличом и другими двигательными нарушениями неврологической природы / Е.В. Ключкова. – М.: Теревинф, 2015. – 169 с.

5. Овсянникова, И.Н. «Игровой метод» на занятиях элективных дисциплин по физической культуре и спорту / И.Н. Овсянникова, К.Г. Томилин, Ю.А. Васильковская, Э.Г. Лактионова, Л.В. Малыгина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №11(189). – С. 378–384.

6. Томилин, К.Г. Нетрадиционные подходы к обеспечению функциональной подготовленности студентов в условиях тенденций, обусловленных современными вызовами / К.Г. Томилин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2021. – №21(1)1.02. – С. 13–23. – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. (Дата обращения: 19.02.2022).



Кудинова Екатерина Андреевна

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Донецкая академия управления и государственной службы при Главе
Донецкой Народной Республики
Факультет юриспруденции и социальных технологий – 3 курс*

Научный руководитель:

Кулешина М.В.

Старший преподаватель

Адаптивная физическая культура - это в первую очередь упражнения направленные на адаптацию и максимальное приведение человека с ограниченными физическими возможностями в нормальную среду.

При написании данной статьи использовались научные труды С. П. Евсеева, Е. В. Давиденко.

Целью работы является изучение проблем и перспектив развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном мире.

Задачей данной статьи является анализ вопросов и дальнейшей перспективы развития адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура - это упражнения, которые направлены на адаптацию и максимальное приведение человека с ограниченными физическими возможностями в нормальную среду [1].

Организация адаптивного физического воспитания с лицами ослабленного здоровья и в частности больных с нарушением опорно-двигательного аппарата всегда была и остается одной из наиболее сложных задач. Поэтому ведется поиск эффективных технологий коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья.

Современные подходы к процессам коррекции детей с ДЦП свидетельствуют о том, что физическое воспитание является эффективной технологией физического и социального развития, самореализации и социализации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

В структуру адаптивной физической культуры входит физическое воспитание и является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и коррекции опорно-двигательных нарушений у детей с ДЦП.

С. П. Евсеева считает, что адаптивное физическое воспитание — наиболее организованный вид физического воспитания, охватывающий продолжительный период жизни (дошкольный, школьный, юношеский возраст), поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры. [3]

Елена Витальевна Давиденко отмечает вместе с соавторами, что адаптивное физическое воспитание изучает задачи физического воспитания людей, которые имеют в результате заболеваний или травм различные устойчивые нарушения жизненно важных функций организма и связанные с ними ограничения возможностей [2].

Задачи, которые решаются в адаптивном физическом воспитании:

- ✓ Укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию;
- ✓ Формирование жизненно необходимых умений и навыков;
- ✓ Развитие двигательных способностей;
- ✓ Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- ✓ Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Воспитание моральных и волевых качеств, привлечение организованности и ответственности за свои поступки.

Недостаточная целостная концепция общегосударственной пропаганды и популяризации физической культуры и спорта, в первую очередь в среде людей с ограничениями, существенно усложняет привлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятия адаптивной физической культурой. Неудовлетворительная сформированность инфраструктуры адаптивного спорта: большая часть спортивных сооружений, в которых осуществляют подготовку к соревнованиям люди с некоторыми ограничениями, не отвечает запросам современного мира и современным стандартам. [4]

В настоящее время нет общей концепции и государственной стратегии формирования адаптивного вида спорта, нужно значительно доработать нормативно-правовую базу спорта людей, с ограниченными возможностями.

Несмотря на то, что в наше время государство существенно старается для дальнейшего формирования адаптивного вида спорта как универсального средства физической, психической и социальной адаптации инвалидов, только небольшая доля людей с ограниченными способностями здоровья привлечены в систему физкультурно-оздоровительной и спортивной работ.

В последнее время в государствах стали уделять больше внимания реабилитации инвалидов и инвалидному спорту как средству приобщения, возврата людей с ограниченными возможностями к участию в общественной жизни. Люди с ограниченными возможностями, приобретенными при рождении, в результате болезни, при несчастном случае и так далее, считают себя ущемленными и «оторванными» от общества, «не нужными» обществу. Это накладывает большой негативный отпечаток на их психику.

Психологическое воздействие спортивных игр и соревнований достаточно сильно упрощает компенсацию физических, психических и социальных изменений личности инвалида, нормализует его социальное положение, повышает психоэмоциональную стабильность при стрессовых ситуациях.

Учитывая все, что было написано выше, адаптивная физическая культура является важным и качественным средством при помощи которого происходит адаптация и физическая реабилитация. Однако, стоит отметить, что, к сожалению, данный вид физкультуры используется недостаточно.

Все развитые страны в двадцать первом веке создают равные условия для инвалидов и здоровых людей, ломая при этом любые грани. Чтобы люди с ограниченными возможностями не чувствовали себя какими-то неполноценными и неравными и чужими для этого мира.

Государство должно поощрять любые виды спортивной деятельности, должны поощрять и поддерживать достижения людей с ограниченными возможностями. Например, предоставление средств для организации физической культуры для данного слоя населения. Также хочется отметить и плюсы нашего общества. Нельзя не вспомнить параолимпийские игры, при котором спортсмены с ограниченными возможностями тоже имеют право соревнований и завоеваний медалей. Многие люди с ограниченными возможностями, участвующие в таких соревнованиях не видят разницу между собой и здоровым человеком. А, главное, что стены между здоровым и больным человеком просто не существует.

Список использованной литературы

1. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. 2012. №12. - С. 603-607.
2. Карлина А.А. ,Устина Н. А. Совершенствование процесса разработки и реализации муниципальных программ как механизма стратегического управления социальноэкономическим развитием // Вестник современных исследований. 2018.
3. Евсеева О.Е. Государственная программа Доступная среда в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Е. Евсеева // Адаптивная физическая культура. - 2014

4. Карпова Т.П., Макарова Т.К. Исследование системы интеграции инвалидов в гражданское общество через общественную организацию // Вестник международного института рынка. 2016.

5. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передериус. - М.: Сов. спорт, 2011

E-mail: ekaterinakkud@gmail.com



Кузмич Данил Александрович

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ АРМСПОРТА

*Луганский государственный педагогический университет
Институт физического воспитания и спорта, 4 курс*

Научный руководитель:

Драгнев Ю.В.

кандидат педагогических наук, доцент

Аннотация: в данной статье рассматривается непосредственное влияние армспорта на развитие физических качеств во время тренировок, при помощи узконаправленных физических упражнений.

Ключевые слова: армрестлинг, тренировки, физические качества, силовая подготовка.

ВВЕДЕНИЕ

В данный промежуток времени, наблюдается тенденция к увеличению интереса молодежи к такому виду спорта как армрестлинг. Не являясь олимпийским видом, он нашёл своих поклонников, и начал стремительно набирать популярность.

Армрестлинг как вид спорта всесторонне развивает человека, воспитывает в нем силу, ловкость, волю, решительность, находчивость. Но лишь одна борьба на руках не дает такого успешного развития силы, ловкости, быстроты, выносливости и координации действий, какое может достигнуть в комплексе с другими упражнениями. Кроме того, отдельные группы мышц могут отставать в развитии от других. И чтобы этого не произошло, необходимо увеличить количество выполняемых упражнений для развития этих групп мышц. Вот почему, помимо средств борьбы на руках, нужно более дифференцированно с точной дозировкой воздействовать

на отдельные физические качества спортсмена посредством общеразвивающих упражнений [1].

Исходя из определения, *физическое качество* - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Именно за счет физических упражнений, происходит процесс улучшения коэффициента здоровья, а также рост силовых и технических показателей.

Физическая подготовка – это фундамент всего спорта в целом. В неё конечно же входят физические качества, исходя из развития которых, можно предсказать исход соревнования.

Огромное влияние на подготовку спортсмена оказывают ОФП и СФП. Именно они формируют ту базу, которая пригодятся спортсмену в дальнейшей соревновательной деятельности.

Специальные и специфические физические упражнения в армрестлинге условно разделяются между собой, т.к. у них имеются разные задачи. Одна из задач, это повышение уровня проявления силы мышц (относительная, абсолютная, взрывная и т.д.), а также формирование траектории движений при выполнении физического упражнения для конкретного технического приема борьбы.

МЕТОДОЛОГИЯ

Формирование целей статьи. Целью исследования является проанализировать и определить влияние специальных упражнений на формирование и развитие физических качеств в процессе тренировки.

К задачам специфических физических упражнений в армрестлинге относятся повышение уровня проявления силы мышц в каждой фазе технического приема борьбы и формирование статодинамической амплитуды при выполнении конкретного физического упражнения согласно техническому приему борьбы [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ

Стать хорошим рукоборцем можно только при грамотном сочетании тактики и техники. Тренировки, на которых оттачиваются специальные упражнения для армрестлинга, должны проходить ежедневно, без перерывов. К главным упражнениям относятся: базовая основа; наращивание мышечной массы; упражнения, развивающие выносливость.

Важно, чтобы все тренировки проходили под наблюдением тренера и с максимальной силовой отдачей. Чтобы подготовить суставы и связки к последующим усиленным нагрузкам, которые предполагают упражнения для армрестлинга, для начала нужно укрепить связки. После этого дальнейшие занятия по армрестлингу будут даваться легче, проходить эффективнее и безопаснее. Благодаря специальным упражнениям, армрестлинг позволяет укрепить связочный аппарат и усилить ткани, соединяющие между собой суставы и связки, крепящие мышцы к костям (сухожилиям) [2].

Во избежание травматизма жизненно важно учитывать индивидуальные особенности всех спортсменов. Весь тренировочный процесс будет строиться в зависимости от возраста и антропометрических данных. Учитывая эти особенности, тренер сможет подобрать подходящую дозировку нагрузок, тем самым обеспечив максимальный прирост в силе и ловкости.

Силой или силовыми способностями в физическом воспитании и спорте называют способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитые мышцы туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности предпосылка сохранения здоровья и показа хороших результатов во всех видах единоборств [4].

В настоящий момент, основным средством развития силовых показателей и изменения качества мышц являются тренировки с отягощениями. Здесь могут использоваться различные снаряды, начиная

штангой, и заканчивая упражнениями с собственным весом. Проявление физической силы в армрестлинге носит разнообразный характер: здесь имеют место и статические мышечные усилия (например, удержание захвата руки) и динамические.

Ловкость – это сложное качество, характеризующее двигательные возможности человека. В теории спортивной тренировки понятие ловкости определено наиболее точно. Так В.М. Зациорский определил ловкость, как способность овладевать новыми движениями, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Чем с большим количеством движений знаком рукоборец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость. А ловкость для рукоборца имеет немаловажное значение.

Если проследить в течение нескольких лет за одним и тем же рукоборцем, нетрудно увидеть, как растет ловкость его движений, его умение пользоваться этим качеством. Лучше всего развивать ловкость в учебно-тренировочных поединках с партнером. Развитию ловкости способствуют занятия акробатикой, борьбой, гимнастикой, специальные упражнения с партнером и без него [4].

Измерителями ловкости являются: координационная сложность задания, точность и время его выполнения. Спортсмен, обладающий ловкостью, успешно осваивает и совершенствует технику ведения борьбы руками, быстро и правильно ориентируется, проявляет большую находчивость, мгновенно переключается с одного действия на другое [4].

Способность к освоению новых упражнений в основном определяется объёмом двигательных навыков. Развитию ловкости способствуют систематическое разучивание усложнённых упражнений и применение движений, требующих мгновенной перестройки двигательных действий. Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач.

Развитие координационных способностей тесно связаны с совершенствованием специальных восприятий: чувства времени, темпа развиваемых усилий, а также положения тела и его частей в пространстве.

ВЫВОДЫ. Несмотря на силу и ловкость, армрестлинг это в первую очередь морально-волевая подготовка. Без холодного расчета и грамотного подхода, физические качества могут и вовсе не повлиять на результат. Этот аспект необходимо учитывать, если занимающиеся ставят себе высокую планку для дальнейших соревнований.

Исходя из вышеперечисленных факторов, можно подвести итог, что благодаря общеразвивающим и специализированным упражнениям, а также грамотным наставлениям тренера и учётом индивидуальных особенностей спортсмена, происходит развитие тех физических качеств, которые непосредственно влияют на результат во время борьбы на руках.

Список литературы

1. АРМСПОРТ: учебно – методическое пособие/А.В. Скоробогатов, М.В.Перфильев.–Ижевск, 2008. С. 33 [Электронный ресурс]–URL:<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/2681/2008196.pdf?sequence=1#:~:text=Развитие%20физических%20качеств%20в%20армспорте.,в%20комплексе%20с%20другими%20упражнениями>
2. Армрестлинг как вид спорта для физического развития молодежи / Ивченко В.В., Трусова В.П. «Колледж физической культуры ФГБОУ ВО СибГУФК».– г.Омск.– [Электронный ресурс].– URL: [https:// elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/19956/1/fksz_2017_025.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/19956/1/fksz_2017_025.pdf)
3. Армрестлинг в школе: методические рекомендации / Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск: Пресс-экспресс. – 97 с.
4. АРМРЕСТЛИНГ [Электронный ресурс] – URL: <http://storage.mstuca.ru/jspui/bitstream/123456789/7662/1/АРМРЕСТЛИНГ%20%281%29.pdf>



Марченко Эдуард Эдуардович

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА И ТУРИЗМА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*ГО ВПО ДонНУЭТ
«Торговое дело», 4й курс*

Научный руководитель:

Печенкин А.П.

К.п.н., доцент кафедры физического воспитания

Спорт - это часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, самое популярное зрелище, эффективное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем происходит сложный процесс межличностных отношений. Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье является ведущим фактором, определяющим не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность овладения профессией, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее благополучие жизни.

21-ый век - это век передовых технологий, Интернета, огромных скоростей получения разнообразной информации. Чрезвычайно быстро меняющиеся модели современных технологий. Требования, предъявляемые к человеку в учебе и на работе, постоянно растут, вот почему так важно быть здоровым человеком, а здоровый - значит спортивный.

Двигательная активность особенно важна для учащихся, так как длительные сидячие занятия в аудиториях не позволяют мозгу насыщаться кислородом, способствуют накоплению различных заболеваний. В течение дня у студента наблюдается длительная и интенсивная работа центральной

нервной системы в сочетании с влиянием фактора гиподинамии и гипокинезии, которые способствуют формированию специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем. Последствиями умственной усталости могут быть различные заболевания, в первую очередь нервной и сердечно-сосудистой систем. К концу дня повышается утомляемость у студентов из-за напряженных академических нагрузок при недостаточном сне и неправильном питании. Неудобная поза студентов приводит к статическому напряжению постуральных мышц, что влечет за собой функциональные нарушения ряда систем организма.

Согласно эпидемиологическому исследованию, проведенному в рамках программы «Здоровье студентов», было выявлено, что низкая физическая активность является одним из основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов в различных регионах страны. Для утоления «мышечного голода» существует огромный арсенал средств физической культуры: физические упражнения, различные виды спорта, оздоровительные занятия. Для поддержания здоровья и высокого уровня физических качеств, студенту необходим двигательный режим.

Эта тема достаточно актуальна в любое время, ведь здоровье - это самое главное, что есть у человека. Здоровый человек приносит больше пользы на работе и в повседневной жизни. Такой человек более жизнерадостен, жизнерадостен и активен. И это замечательно не только для других, но и для него самого.

Если приходится пропускать занятия или лекции по состоянию здоровья, это отражается на уровне знаний. Если вам приходится прогуливать работу, это влияет на вашу зарплату. Таким образом, если мы хотим быть счастливыми, успешными и здоровыми людьми, мы должны заниматься спортом и иметь только здоровые привычки.

Конечно, у каждого студента есть своя мотивация для выбора того или иного вида спорта, но главное в этом процессе то, что «не они выбирают меня, а я выбираю». Спортивное совершенствование на основе спортивной классификации - это процесс повышения уровня всестороннего физического развития, физических способностей. Чем выше стандарты и требования к разрядке, тем выше развитие других физических качеств, которые они обеспечивают.

В связи с общим ростом спортивных достижений в каждом виде спорта способ подготовки спортсменов-разрядников становится все более сложным. Требуется комплексная тренировка, обеспечивающая всестороннее развитие организма, высокое развитие физических качеств. В обоих видах спорта от человека требуются огромные усилия, мотивация, выносливость и постоянное желание двигаться вперед.

Список литературных источников

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
2. Карпухин О.И. Самооценка молодежи как индикатор ее социокультурной идентификации. // Социологические исследования. № 12, 1998.
3. Психология масс. Хрестоматия. - Самара, 1998.
4. Пульс. Информационно-аналитический сборник. - № 12 (696). - 2002.
5. Скриптунова Е.А., Морозов А.А. О предпочтениях городской молодежи. // Социологические исследования. № 1, 2002.



Масейкина Анна Романовна

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ
ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
«Институт физической культуры и спорта»
2й курс магистратуры*

Научный руководитель

Доценко Ю.А.

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту

Актуальность. Физическая культура и спорт не только являются средством укрепления здоровья студента, его физического совершенствования, одной из форм проведения досуга, средством повышения социальной активности, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни: на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества; на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли.

Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности студента.

В процессе физического воспитания формирование психических свойств студента происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов.

Таким образом, очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую

очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно. Ещё в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».

Результаты исследования. Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств.

В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Как, благодаря чему приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других – все те лучшие волевые и физические качества, которыми спорт венчает пропорционально, конечно, личному вкладу каждого, кто к нему приобщается? И пусть мы знаем, что роль спорта в воспитании «нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» велика и многозначительна, нелишне привести здесь высказывания тех, кто целиком посвятил себя этой деятельности и добился известных результатов, личных и общественных.

«Для меня спорт — это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия», - заявляет признанный в прошлом фигурист и широко известный ныне миру тренер Станислав Жук. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли) воспитывают волю, уверенность, способность комфортно чувствовать себя в коллективе. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

В любом виде спорта соревнования проводятся по жестким правилам, которые обуславливают не только сам ход соревновательной борьбы, но и подготовку к ней. Правила определяют психологическую настройку спортсмена.

Они требуют от него в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Необходимость неоднократного проявления свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию.

Он работает над развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости, над техникой выполнения упражнений. Спортсмен формирует умение действовать в полную силу, когда не хочется, когда устал. Он учится управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением, вызывать в себе состояние приподнятости, вдохновения, то есть овладевает умением самоуправления, самоконтроля эмоциями, тренирует свою волю. Всё это он делает сознательно, чтобы достичь лучшего результата в соревнованиях.

Таким образом, совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется

всесторонне. А это, кстати, нужно не только спорту. Многие наивно полагают, что в спорте самосовершенствование касается лишь физического развития. Мол, «сила есть - ума не надо». Обманчивое суждение. Подобный аргумент не раз ставил в тупик тех, кто действительно «силушкой» не обижен. Сегодня даже самые ярые сторонники этой крылатой фразы остерегаются применить расхожую формулу. Сопоставима ли она, скажем, к теннису? Одной силой, быстротой, выносливостью, умением подавать мяч и бить его с отскока, с лёта, с полулёта победы в теннисе не достигнешь.

Надо думать, и решать, уметь разгадать намерения соперника, его тактику, необходимо маскировать задумки, навязывать свою игру. Так и в футболе, хоккее, волейболе, баскетболе... да мало ли где и когда! Поэтому в нашем ВУЗе уделяется большое внимание развитию таких видов спорта как: настольный теннис, волейбол, баскетбол, мини-футбол, бокс, легкая атлетика, дзюдо. При занятии которыми каждый студент при желании может достичь не только высокого спортивного уровня, но и развить в себе волевые и нравственные качества. Студент тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и, следовательно, обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий - это целеустремлённость и настойчивость, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Однако эти качества необходимы не только спортсмену, но и каждому человеку для достижения определенных целей в жизни.

Целеустремлённость – проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели.

Человека целеустремлённого отличает умение направлять свою

деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива. Развивая это волевое качество при занятии спортом, студент использует его и в своей профессиональной подготовке, когда требуется планомерность занятий, сосредоточенность на лекциях, то есть движение к намеченной цели, которая заключается в получении качественного образования по выбранной специальности.

Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью действий, их реализации на практике, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности. Инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием других людей и их действий. Эти волевые качества, развиваемые при занятии физической культурой или спортом в студенческие годы, несомненно, пригодятся в будущем. Многие выпускники нашего ВУЗа занимают ответственные должности, что требует принятия ответственности за свои действия и решения, умения работать в коллективе, быть эмоционально устойчивым человеком.

Таким образом, было бы неправильным сводить использование физической культуры и спорта в ВУЗе только как средства поддержания здоровья студента, повышения уровня его отдельных физических качеств. Воздействие такой подготовки гораздо многогранней, поскольку в процессе ее ненавязчиво, естественно происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых студенту в жизни психических качеств, черт и свойств личности.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития студента, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, но, несомненно, влияют на авторитет, трудовую деятельность, на структуру

ценностных ориентаций и помогают воспитать хорошего специалиста, общительного и целеустремленного человека.

Список литературы

1. Паначев В.Д. Спорт в системе физической культуры общества. - Пермь: Изд.-во ПГТУ, 2008. – С. 128–212.
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – СПб.: Питер, 2000.
3. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт. – М., 1973. – С. 173.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб.: Мастера психологии, 2002.



Миронова Елизавета Павловна

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
Факультет стратегического управления и международного бизнеса,
2 курс*

Научный руководитель:

Кривец И.Г.
старший преподаватель

Введение. Физическая культура и спорт являются важным средством укрепления здоровья, физического совершенствования, повышения моральных и духовных качеств человека. Главной проблемой общества является недостаточное использование своего потенциала в спорте, а состояние физического воспитания учащихся средней и высшей школы отражает общее снижение ценностных ориентиров, низкий уровень знаний и практических навыков в массовых видах спорта, что в свою очередь способствует ухудшению физической силы и общего состояния здоровья молодежи.

Легкая атлетика занимает видное место в системе физического воспитания благодаря своему разнообразию, доступности и полезности. Различные движения, такие как бег, прыжки и метания, необходимы для занятий физической культурой в учебных заведениях всех уровней, а также для тренировочного процесса по многим видам спорта.

Вопрос о таком виде спорта как «легкая атлетика» крайне актуален и вызывает интерес зарубежных и отечественных деятелей. Зеличенок В.Б. разработал критерии отбора в секции по лёгкой атлетике. Полянский А.В. и

Полянская С.Б. рассмотрели теории и методы тренировки по этому виду спорта, а Т.П. Юшкевич разработал учебное пособие «Методика тренировки в легкой атлетике».

Цель исследования: изучение вопроса методологии как основы выполнения спортивной тренировки по легкой атлетике.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие легкая атлетика.
2. Обобщить цели, задачи легкой атлетики.
3. Рассмотреть методологию выполнения спортивной тренировки.

Методы исследования: использовались методы теоретического познания, то есть анализ, синтез и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования. Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, объединяющий несколько видов спортивной деятельности. Этимология легкой атлетики происходит от древнегреческого слова "атлетик" (борьба, движение). В Греции человек, занимающийся спортом, назывался атлетом и отличался гармоничным развитием, силой, скоростью, ловкостью и выносливостью.

Легкой атлетикой занимаются миллионы людей, она стала популярным видом спорта, доступным каждому, благодаря разнообразию и эффективности упражнений, широким возможностям регулировки темпа и простоте инвентаря. Не случайно легкую атлетику называют "королевой спорта". Такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки и метания способствуют развитию физической силы, ловкости и выносливости, увеличивают подвижность суставов и формируют личность с сильным характером. Легкая атлетика оказывает высокий оздоровительный эффект, который улучшает функциональные возможности организма и повышает работоспособность человека [1].

Развитие физических качеств – это процесс перехода организма из одного состояния в другое, из исходного состояния в новое качественное состояние с более совершенными положительными, функциональными, морфологическими и биохимическими изменениями организма. Совершенствуя физические качества, человек становится сильнее, быстрее, выносливее и ловчее. Функциональные изменения включают улучшение работы нервной, кровеносной, дыхательной и эндокринной систем. Морфологические изменения включают укрепление и совершенствование опорно-двигательного аппарата, клеток и тканей [2].

Основные виды легкой атлетики указаны в официальных правилах проведения соревнований и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). С позиции удобства разграничения содержания тренировочного процесса спортивная подготовка имеет 19 дисциплин, т.е. специализированных предметов легкой атлетики, что означает избирательность многолетней (несколько лет) подготовки к выступлению в определенном виде спорта (группе спортивных соревнований):

- 1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;
- 2) - бег 400 м;
- 3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;
- 4) - бег 400 м с барьерами;
- 5) - бег 800 м; - бег 1500 м;
- 6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;
- 7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;
- 8) - бег марафонский;
- 9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;
- 10) - прыжок в высоту;
- 11) - прыжок в длину;
- 12) - прыжок тройной;
- 13) - прыжок с шестом;

- 14) - толкание ядра;
- 15) - метание молота;
- 16) - метание диска;
- 17) - метание копья;
- 18) - семиборье (женщины);
- 19) - десятиборье (мужчины) [3].

Многие виды лёгкой атлетики настолько естественны, что ими может заниматься даже новичок. Но в любом соревновании, чтобы добиться успеха необходимо научиться владеть совершенной техникой. Совершенная техника, как правило, наиболее рациональна. Достижение наилучших результатов возможно только при использовании наиболее эффективных методов тренировки. Так, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний должна быть разумной с точки зрения биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение, замедление и инерция каждой единицы) [4].

Метод спортивной тренировки выбирается в зависимости от цели, задач и условий тренировки. Выбор метода тренировки определяется целью и условиями (место, время и т.д.). Основным методом тренировки является тренировка физическими упражнениями. В Таблице 1 представлены методы, а также описание, назначения и упражнения для достижения максимального эффекта тренировки [5].

Таблица Методы тренировки

Методы	Содержание метода (упражнения)	Основные назначения
Равномерный метод	<p>Прохождение дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая и продолжительность. Тоже, но по пересеченной местности (кросс) (бег, ходьба на лыжах).</p> <p>Прохождение дистанции на местности в равномерном темпе (бег).</p> <p>Непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе (специальные упражнения).</p>	<p>Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов. Поддержание уровня общей выносливости и активный отдых у всех легкоатлетов.</p> <p>Построение специального фундамента у средневики и стайеров.</p>

«Фартлек»	Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов (ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения). Построение специального фундамента у средневиков и стайеров.	Передвижение по пересеченной местности, непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность.
Интервальный	Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров (бег). Построение специального фундамента и поддержание его уровня у средневиков и стайеров (бег).	Непрерывное чередование бега высокой и малой интенсивности. Чередование бега, повышенной и малой интенсивности.
Переменный	Воспитание специальной выносливости у спринтеров и средневиков (бег). Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров (бег).	Чередование бега с ускорениями средней (50-60 м) и максимальной интенсивности (50-60 м) с короткими замедлениями (50-60 м). Чередование бега с ускорениями средней и максимальной интенсивности с короткими замедлениями бега.
Темповый	Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров (бег).	Передвижение с заданной скоростью на дистанцию: а) меньшую, чем основная; б) равную ей; в) большую, чем основная.
Повторный	Повышение специальной подготовленности у спринтеров, прыгунов, метателей, многоборцев (спринт, прыжки, метания, специальные упражнения). Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров (бег). То же и поддержание уровня специального фундамента (бег).	Повторное выполнение тренировочной работы: а) в облегченных условиях; б) в затрудненных условиях. Бег на дистанции короче соревновательной. Бег на дистанции, равной соревновательной и превышающей ее.
«До отказа»	Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлетов (специальные упражнения, в том числе с отягощениями).	Безостановочное выполнение тренировочной работы до появления усталости, нарушающей правильность движения.
Контрольный	Повышение специальной выносливости у бегунов на 400 м и более длинные дистанции (бег).	Прохождение: а) неполной дистанции; б) несколько превышающей основную.

Соревновательный	Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлетов (бег, прыжки, метания, ходьба, специальные упражнения).	Выполнение избранного вида легкой атлетики с возможно высоким результатом. Выполнение специальных упражнений. Выполнение упражнений ОФП.
-------------------------	--	--

Поскольку легкая атлетика является самым распространенным видом спорта и ее основная задача: укрепление здоровья, обучение всем приемам и основам легкой атлетики, воспитание у занимающихся положительных качеств, умение обосновывать свои высказывания и демонстрировать различные навыки на практике, приобретение опыта участия в соревнованиях. Именно в связи с этим лёгкая атлетика включается в учебные программы по дисциплине «физическая культура и спорт» во всех образовательных учреждениях высшего и среднего образования. Не исключением является и ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». По программе этот вид спорта проводится два раза в год, в весенний и осенний периоды. Обучающие сдают обязательные контрольные нормативы: бег 1000 м (юн.), 500 м (дев.), бег 60 м, челночный бег 4x9 м, прыжок в длину с места. Основной целью подготовки обучающихся является достижение хорошего здоровья, углубление знаний и умений спортивных приемов, изучаемых на практических занятиях по физической культуре, и на развитие интереса к легкой атлетике на добровольной основе.

Во всех упражнениях необходимо контролировать исходное положение, перемещаемую часть тела, направление движения, амплитуду движения, скорость движения, силу мышечного тонуса, последовательность и ритм движения, количество или время движения и количество движений, чтобы использовать их правильно. Первые три характеристики определяют, какие группы мышц задействованы в упражнении, а другие характеристики определяют, как эти группы мышц работают в конкретном упражнении [6].

Выводы. Легкая атлетика – один из самых безопасных видов спорта, которым можно заниматься независимо от возраста. Она является самым массовым и распространенным видом спорта. Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение: выполняемые на свежем воздухе тренируют все группы мышц, укрепляют двигательный аппарат и улучшают работу дыхательной и кровеносной систем. Легкая атлетика оказывает универсальное воздействие на развитие организма.

Упражнения в легкой атлетике оказывают всестороннее влияние на развитие организма. Соблюдая рекомендации и учитывая состояние здоровья, можно не задумываться о вреде от бега, вместо этого довольствоваться положительными результатами. Также не стоит отказываться от разминки и работы над правильной техникой выполнения любого из видов лёгкой атлетики.

Для достижения высокого спортивного эффекта необходимо умелое применение различных средств, методов и приемов, позволяющих количественно и качественно изменить тренировочную нагрузку, повысить функциональные возможности организма спортсмена на данном этапе и добиться высокого спортивного эффекта. Также важна непосредственная помощь тренера-преподавателя во время выполнения упражнений, подача звуковых и световых сигналов на определенных фазах упражнения для достижения правильного темпа, уточнение фаз упражнения с помощью ориентиров и подсказок, а также облегчение или увеличение условий выполнения упражнения, корректировки нагрузки.

Список использованной литературы

1. Юшкевич Т.П. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / Т.П. Юшкевич, В.Г. Ярошевич [и др.] / – Минск: БГУФК, 2021. – 562 с. // [Электронный ресурс] – URL: https://www.sportedu.by/wpcontent/uploads/2014/11/T_P_Yushkevich_Metodika_trenirovki_v_legkoy_atletike.pdf (Дата обращения 14.10.2022).

2. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособие. // [Электронный ресурс] – URL: https://www.rulit.me/books/legkaya-atletika-read-614063-1.html#section_1 (Дата обращения 19.10.2022).

3. Краснов С.В. Лёгкая атлетика: методические указания / С.В. Краснов, Д.А. Аксенов. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2022 – 36 с. // [Электронный ресурс] – URL: <https://reader.lanbook.com/book/244517#2> (Дата обращения 21.10.2022).

4. Зеличёнок В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа / – М.: Терра-Спорт, 2010. – 240 с. // [Электронный ресурс] – URL: https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/tipovaya_programma_enp.pdf (Дата обращения 24.10.2022).

5. Полянский А.В. Теория и методика легкой атлетике / А.В. Полянский, С.Б. Полянская / Филиал КГУ, Славянск-на-Кубани, 2018. – 77 с. // [Электронный ресурс] – URL: <https://sgpi.ru/user/-85/umk/Учеб.-метод.pdf> (Дата обращения 24.10.2022).

6. Викторов А.Н. Средства и методы спортивной тренировки легкоатлетов: метод. разработка / А.Н. Викторов / – Псков, 2015 // [Электронный ресурс] – URL: http://unostpskov.ucoz.ru/metodich/metod_razrabotka_sredstva_i_metody_sportivnoj_tren.pdf (Дата обращения 28.10.2022).



Мороз Алина Николаевна

**ОСНОВЫ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ
БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

ГО ВПО ДонНУЭТ

*«Цифровая трансформация экономики предприятий и организаций»,
4й курс*

Научный руководитель:

Печенкин А.П.

Ст. преподаватель кафедры физ. воспитания

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается взаимосвязь физической культуры, а также ее влияние на формирование личностных качеств человека, определяющих его дальнейшую профессиональную деятельность.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; здоровье; личность; профессиональная подготовка.

Огромную роль в жизни человека играет физическое воспитание, не только в отношении поддержания здоровья, но и помогает сформировать личностные качества, полезные в дальнейшей деятельности. Эта связь физической культуры с нашей трудовой деятельностью во многом и является фундаментом физического воспитания. Благодаря культу спорта и активному изучению физического воспитания, можно четко выявить закономерность влияния физической культуры на трудовую деятельность человека, что позволяет эффективно определить направление и скорость подготовки кадра. Так основы прикладной физической культуры для студентов, обеспечивают выработку полезных качеств для дальнейшей работы в определённой сфере. Сформировать у студентов двигательные навыки, которые будут

способствовать их развитию в профессиональной деятельности. Так же физическое воспитание благоприятно влияет на психологическое состояние, формирует выносливость, упорство, командный дух, что так же положительно сказывается на трудовых качествах, позволяет быстрее приспособиться к профессии, эффективнее выполнять задачи, быстрее переключаться между заданиями, в целом, улучшить освоение трудового процесса. Еще стоит отметить, что физическое воспитание помогает бороться с такими неприятными аспектами трудового процесса, как: перенапряжение, эмоциональное выгорание и апатичность, позволяет в кратчайшие сроки восстановить силы. Предупреждает получение производственных травм за счет выработки ловкости, гибкости, скорости и увеличения силы.

Профессиональная физическая подготовка (ПФП) - это преднамеренное использование человеком физических, психологических и спортивных средств. Целью которого является развитие и поддержание психических и физических качеств человека на оптимальном уровне, установление высоких требований к профессиональной работе, а также развитие функциональной стабильности и формирование движений, а так же прикладных навыков в условиях данной деятельности. В большинстве своем выработка привычки.

Природные факторы также играют важную роль в развитии ПФП: солнце, воздух, вода. Правильное использование этих природных ресурсов усиливает эффект физических упражнений, но также может быть самостоятельным средством для ПФП. Например, месячное пребывание в горах повышает физические и психические качества человека, способствует готовности организма к условиям окружающей среды.

Каждая профессия налагает на человека определенные требования, которые часто очень высоки с точки зрения физических и психических качеств. В связи с этим необходимо оптимизировать процесс физического

воспитания учащихся, сочетая общую физическую подготовку со специальной подготовкой.

Физическая культура, как непосредственная часть общей культуры оказывает влияние на формирование личностных качеств. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья, достижения высокого уровня быстроты, выносливости, гибкости при подготовке к профессиональной деятельности, а так же готовности к защите своего Отечества, но и о формировании спортивной этики, понимании смысла физических упражнений, знаний базовых правил спортивной гигиены, выработке привычки регулярно заниматься физической активностью.

Физическая культура-часть общей культуры человека, самобытная сфера, с определенными правилами и тенденциями. Влияет на жизнь человека с самого его рождения, передаваясь генетически, а также формируясь на основе воспитания, деятельности и окружающей среды. Удовлетворяя наши потребности в коммуникации, досуге и веселье, физическая культура по праву занимает почетное место в жизни человека.

Неотъемлемой частью физической культуры является спорт. Именно занятия спортом помогают человеку создать себя, заставляет испытать множество эмоций, радость от успехов и горечь неудач, воспитывают сильные качества человека. Выбор физической направленности во многом зависит от принципов оздоровительной направленности. Физические нагрузки представляют собой комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление мышц и суставов, которые можно выполнять как в специализированных заведениях, так и в домашней обстановке, выполнение комплекса действий называют «двигательной активностью», которая наряду с физическим самовоспитанием, является обязательным условием здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание-процесс осознанной и целенаправленной работы над собой, с целью создания «лучшего себя». Представляет собой

совокупность действий и приемов, направленных на выработку положительных привычек в отношении своего здоровья, стремления к физическому самосовершенствованию.

Физические нагрузки, оказывают положительное влияние не только на общее состояние здоровья человека, но и психологическое состояние. Воспитывают в человека качества характера, которые в последствии становятся определяющими чертами личности. Формирование этих черт положительно сказывается на учебе, работе, отношениях с коллективом. К основным чертам, которые помогает сформировать физическое воспитание относятся: дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, выдержка, решительность трудолюбие. Использование физических упражнений, как способ предотвращения рабочих травм, психологических и эмоциональных перенапряжений, позволяет оптимизировать трудоспособность. Физические нагрузки влияют на формирование личностях качеств со всех сторон, обеспечивая мощный фундамент для реализации человека, как специалиста. Именно поэтому необходимо относиться к формированию привычек связанных с физическим воспитанием со всех строгостью и ответственностью.

Библиографический список

1. Гриненко М.Ф., Саноян Г.Г. Труд, здоровье, физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 288 с.
2. Чумакова Р.С. Профессионально-прикладная подготовка студентов. – Киров: Изд-во АСА, 2003. – 28 с.
3. Куколевский Г.М. Здоровье и физическая культура. – М.: Медицина, 2009. –191 с.
4. С.А. Полиевский, И.Д. Старцева, Москва, Ф.к. и с. 1988г. “Физкультура и профессия “



Морозова Виктория Владимировна

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при главе Донецкой народной республики»
Факультет государственной службы и управления, 1 курс*

Научный руководитель:

Черепашин Г.А.

доцент

Введение: Здоровье – это самое главное требование человеческого организма, характеризующее работоспособность, а также помогающее в слаженном формировании личности. Физическая активность и здоровье человека имеют близкую взаимосвязь. Сложно пересчитать положительные воздействия спорта в жизни человека, которые помогают ему физически окрепнуть. Мышечная деятельность считается базовой биологической функцией организма. Подвижный образ жизни очень хорошо влияет на становление и улучшение психологического состояния, побуждает процесс роста, созревания, а также развития организма, активизирует работу жизненно значимых органов и систем, держит в тонусе и формирует их.

Обзор литературы: данная проблема рассматривалась в литературе таких исследователей, как К.И. Королёва, П.А. Колобков, А.С. Махов, О.Н. Степанова и Т.О. Ечина.

Цель и задачи исследований: целью исследования – дать характеристику воздействия физической деятельности на здоровье человека. Для достижения цели был определён круг задач:

- выявить роль физической активности и его действие на здоровье человека;

- выявить проблемы и перспективы развития здорового образа жизни.

Методы исследований: для изучения информации были применены следующие методы: дедукция, анализ, синтез и сравнение.

Результаты исследований: Здоровье представляет собой слаженную целостность физических, психических, социальных функций человека, способствующие осуществлению его способностей.

Здоровье человека зависимо от:

- уровня медицины – на 10%
- воздействию экологических условий – 20-25%
- передающихся по наследству факторов – на 20%
- образа жизни, физической активности - на 50%

В мире современных технологий люди забывают уделять спорту должное внимание, такая нерассудительность приводит к необратимым последствиям. Поэтому важно напомнить о важности физической активности на здоровье человека.

Благодаря нагрузке на мышцы и мускулатуру образуется поток импульсов, который в свою очередь улучшает метаболизм, работу нервной системы человека и его органов, это повышает защитные способности организма, помогает тканям использовать кислород и не допускает отложение избыточных жиров.

Систематичные тренировки положительно влияют на мышечную работу, и делают организм подготовленным к условиям внешней среды. Нагрузки на мышцы увеличивают частоту сердцебиения, сильнее сокращаются сердечные мышцы, увеличивается артериальное давление. Это всё приводит к функциональному повышению качества системы кровоснабжения. В процессе работы мышц увеличивается скорость дыхания, вдох становится более глубоким, а выдох сильнее, вентиляционные способности легких совершенствуются. Регулярность и правильность выполнения физических упражнений увеличивает мышечную массу и рост,

укрепляет связки, суставы и развитие костей. Процент людей, который выполняет достаточно двигательной активности, имеет меньше проблем со здоровьем, хорошо выглядит, крепче психически, менее подвергается стрессам и напряжениям, лучше спит.

В настоящее время человечество имеет устройства, которые значительно упрощают выполнение работы (компьютеры, технические оборудования), это приводит к резкому сокращению двигательной активности людей в сравнении с прошлыми десятилетиями. По итогу функциональные возможности человека снижаются, и появляются болезни разного рода. Сегодня умственный труд полностью заменяет физический, который не имеет больше своей значимости. Умственная работа стремительно уменьшает трудоспособность организма. Дефицит необходимых организму энергозатрат нарушает деятельность отдельных систем (мышечная, костная, дыхательная, сердечно-сосудистая) и препятствует организму в нормальном контакте с окружающей средой, вдобавок способствует ослаблению иммунитета. Но важно помнить, что физическая активность порой может оказывать отрицательное влияние, если превышать нагрузку. Следовательно, не зависимо от работы, будь то умственный труд или физический, нужно уделять время укреплению организма, проводя своевременно оздоровительную физическую культуру.

Количество людей, подвергнутых разного рода заболеваний, непрерывно растёт, а физическая активность является лучшим методом профилактики и оздоровления. Любой вид спорта должен быть в жизнь человека, с малых его лет и до пожилого возраста. При этом важен индивидуальный подход к каждому при выборе степени нагрузки и категории спорта. Ниже приведены примеры о пользе регулярных физических упражнений, а также об их отсутствии:

1. Привилегия в поддержании здоровья организма и всех систем в норме:

- самым лучшим способом влияет на излечение неинфекционных болезней;
- понижает число симптомов депрессии и тревоги;
- способствует улучшению интеллектуальной деятельности;
- оказывает влияние на рост и развитие молодежи;
- повышение общего уровня благополучия.

2. Каждый четвертый взрослый человек не соблюдает международный рекомендуемый уровень физической активности.

3. Возможно избежать около 5 миллионов летальных случаев в год, если бы люди предпочитали активный отдых пассивному.

4. Те, кто не поддерживают спортивный образ жизни, имеют на 20-30% больше вероятности смертности, если сравнивать с физически активными людьми.

5. Свыше 80% населения планеты подросткового возраста имеет нехватку физической активности.

Привилегия введения активного образа жизни и опасности сидячего: регулярные занятия любым видом спорта, например, плавание, любой вид бокса, легкая атлетика, танцы, катание на роликах или на коньках положительным образом влияет на здоровье. Физическая культура в любом проявлении лучше, чем напросто потраченное время на онлайн игры и просмотры сериалов. Рекомендованный уровень активности можно достичь, активно выполняя ежедневные действия при помощи сравнительно несложных методов.

На что способна регулярность физических упражнений:

- улучшение качества мускульной и кардио респираторных систем;
- улучшение костной системы и функционирования организма;
- понижение угрозы формирования гипертонии, ишемических болезней сердца, инсультов, диабета, различных видов онкологии, депрессии;

- снижение угроз переломов костей;
- помощь в сохранении нормативного веса тела.

Физические упражнения — комплекс специально подобранных и естественных движений, который применяют в ЛФК. Им присуща целевая направленность, она нацелены на укрепление здоровья и регенерацию расстроенных функций, в различии с обыкновенными движениями.

Благодаря нервному и гуморальному механизмам, физические упражнения активизируют физиологические процессы организма. Повышению тонуса ЦНС, изменению функций внутренних органов (кровообращение и дыхание по механизму моторно-висцерального рефлекса) способствует мускульная деятельность. Возрастает влияние на мышцы сердца, экстракардиальные факторы кровообращения и сосудистую систему; регулирующие воздействия норковых и подкорковых центров на сосудистую систему также возрастает. Совершенство легочной вентиляции и постоянство напряженности углекислоты в артериальной крови обеспечивается физическими упражнениями.

При выполнении физических упражнений одновременно участвуют психические и физические сферы человека. Процесс дозирования тренировок является началом в методиках лечебной физической культуры.

Нормализация состояния основного нервного процесса, повышения возбудимости активации процесса торможения, развитие тормозных реакций (при патологии повышенной возбудимости) происходит при воздействии физических упражнений. Физическая активность образуют новые динамические стереотипы, это влияет на уменьшение или исчезновения патологий.

Выводы: Как итог, в первую очередь следует выделить, что проведение физической культуры с оздоровительными целями приводит к повышению аэробной выносливости организма, делает человека более выносливым и трудоспособным.

Увеличение физической активности оказывает профилактический эффект на возможную опасность сердечно-сосудистых заболеваний: снижает массу тела и процент жира, помогает содержать холестерин и триглицерид в крови, снижает артериальное давление и ЧСС.

А главное, что выполнение активных тренировок поможет вам в задержании возрастного инволюционного изменения физиологических функций, и дегенеративного изменения органов и систем.

Физическая активность — лучший метод для совершенствования двигательного аппарата, осуществляет успешную минерализацию костной ткани, поставяет больше кальция в организм (а значит мешает формирования остеопороза), увеличивает поступление лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам (отличный метод профилактики остеоартроза и остехондроза).

Перспективы дальнейших исследований: исследование показало значение спорта для людей с ограниченными физическими возможностями, определение проблем и возможностей позволит совершенствовать систему поддержки инвалидов в спорте.

Использованная литература:

1. «Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры)», Издательство – Сфера, Ростов - на – Дону, 2001г
2. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н. «Физическая культура и физическая подготовка», Издательство - Юнити, Москва, 2007;
3. <https://endoexpert.ru/patsientam/articles/rekomendatsii-voz-po-voprosam-fizicheskoy-aktivnosti/>
4. <https://dyush-6.ru/doc/20170502/qwer.pdf>



Немов Евгений Юрьевич

СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ, КАК ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при главе донецкой народной республики»*

Факультет государственной службы и управления, первый курс

Научный руководитель:

Гаврилин В.А.

кандидат биологических наук, доцент

Издавна выживаемость человека определялась рядом характеристик: сила, выносливость, интеллект. Среди них также и скорость реакции. Раньше человеку угрожало быть растоптанным каким-нибудь мамонтом или быть съеденным хищным животным. И эти угрозы никуда не исчезли. Некоторые из них видоизменились, а некоторые существуют и до сих пор, например, война, где скорость реакции становится главенствующей характеристикой среди остальных. Однако эта характеристика нужна и не только ради выживания, но и в быту: всегда же приятно, когда удаются поймать падающую любимую кружку, например.

Для начала нужно разобраться, что из себя представляет реакция человека.

Скорость реакции человека определяется работой нервной системы. Когда человек реагирует на очень сильное раздражение, в действие вступает простой рефлекс, в котором головной мозг не принимает участия. От рецептора сигнал по нервному волокну идет в спинной мозг и затем сразу к мышце, проходя всего по трем нервным клеткам – чувствительному нейрону, вставочному нейрону в спинном мозге и двигательному нейрону. Скорость нервного импульса по отросткам нервных клеток здесь – несколько десятков

метров/сек. Определяющим является время синаптической передачи – порядка 0,1 сек. Если речь идет о реакции человека на летящий в него камень, то здесь тоже рефлекторная реакция: глаз передает сигнал о быстром движении не только в отделы головного мозга, где они обрабатываются, но и по специальным нервным путям – к мышцам, что обеспечивает быструю реакцию избегания – ухода в сторону, отпрыгивания и т.п. Если речь идет о реакции при игре в теннис, то постепенное улучшение реакции связано с формированием стереотипных рефлексов, позволяющих реагировать без участия коры больших полушарий. А когда мы только учимся делать новое движение, идет сложное взаимодействие: мышце подается сигнал о действии, от нее обратно поступает сигнал о результате действия, и идет корректировка, на что затрачивается много времени. Во всех этих процессах участвуют разные области мозжечка и некоторые другие структуры головного мозга.

А теперь главный вопрос – каким же образом можно улучшить скорость реакции? Её развивают обычно в различных спортивных кружках и секциях, а также в вооружённых силах, когда даётся команда «Вспышка справа/слева», и солдату необходимо укрыться от имитации гранат. Но я расскажу о тех упражнениях, которые можно сделать дома. Эффективные упражнения для улучшения реакции должны воздействовать на все органы чувств: зрение, слух, осязание, через которые идет восприятие окружающей среды.

Комплекс упражнений для зрительного реагирования. Следует знать, что зрительное восприятие окружающей среды предоставляет мозгу более 80% всей получаемой информации. Поэтому зрительной тренировке следует уделить особое внимание.

- Упражнение с теннисными мячами. Понадобятся два теннисных мяча и стена. Мяч бросается правой рукой, например, в стену. Сразу же переключается в правую руку мяч из левой. Отскочивший мяч ловится

левой рукой. Поначалу вы будете путаться и ронять мячи, но со временем сможете выполнить 5, 10 и более бросков. Это эффективное упражнение используется теннисистами во время своих тренировок.

- Упражнение с мячом на резинке. Теннисный мяч крепится резинкой к перекладине или голове. Ваша задача — отбить удар мяча рукой и не допустить его попадания по лицу или телу. Вместе с реакцией улучшится координация движений и глазомер.

- Тренировка с линейкой. Для этого упражнения вам понадобится помощник, например, кто-нибудь из членов семьи. Он будет держать прижатую к стене линейку. Вы держите пальцы на стене над линейкой. Когда помощник отпустит линейку, вы должны будете ее поймать.

- Игра «четные и нечетные числа». Ваш помощник будет показывать любое количество пальцев от 1 до 5. Ваша задача показать ему противоположное значение.

Комплекс упражнений для слухового восприятия позволит вам быстро и правильно реагировать на звуковые раздражители. Правильная реакция на звуковые раздражители очень важна в повседневной жизни и экстремальных ситуациях (сигнал автомобиля, крик о помощи, детский плач, лай собаки, звук выстрела и т.д.)

- Эффективные упражнения со свистком. По сигналу свистка выполняется определенное действие — прыжок на месте. Два свистка — приседание. Три свистка — отжимание от пола. Четыре свистка — хлопнуть в ладоши. Во время такой тренировки сокращается время реакции на звуковой раздражитель и развивается способность по-разному реагировать на различные сигналы. Звуковые сигналы должны подаваться в произвольном порядке.

- «Повторение сигнала». Помощник находится за стеной или ширмой. Он бьет линейкой, книгой или ладонью по столу. Вы должны

максимально быстро определить источник (чем ударили) и повторить его сигнал.

- «Расстановка предметов». По сигналу переместить предмет (карандаш, линейка) в определенное место. Желательно использовать несколько разных звуковых сигналов и предметов.

Эффективные и действенные упражнения для тренировки осязательной реакции желательно выполнять с закрытыми глазами. Отсутствие зрительного восприятия окружающей среды позволит максимально обострить осязательную чувствительность. В комплексе упражнений для осязания можно использовать элементы из занятий по самообороне или приемы контактных единоборств.

- «Борцовский захват и бросок». Помощник кладет руку на ваше плечо. Вы должны провести борцовский прием, используя только тактильные ощущения, глаза должны быть закрыты.

- Упражнение «пистолет». Помощник упирает палец вам в спину. В зависимости от стороны спины, вы должны сместить тело в правую или левую сторону.

- Тренировка на тактильную чувствительность. Вы сидите на стуле с завязанными глазами. Для усложнения упражнения можно использовать беруши или наушники. Это позволит максимально сконцентрироваться на своих ощущениях. Помощник легко касается вашего плеча или руки. Вы должны отреагировать хлопком в ладоши.

Вывод: Множество характеристик дается человеку от рождения и скорость реакции не исключение, но, как мы выяснили, её можно и нужно развивать вышеперечисленными упражнениями и не только. На личном примере могу сказать, что первые результаты можно заметить на первой неделе тренировок, с учётом занятия продолжительностью около часа. Но для того, чтобы добиться весомых результатов и доведения до автоматизма, необходимы регулярные тренировки.

Дальнейшее исследование перспективно тем, что можно разработать новые и более эффективные упражнения, а также с использованием каких-либо технологий. Да и сейчас уже можно развивать реакцию с использованием компьютеров и телефонов, но мало ли какие ещё гаджеты появятся с научно-техническим прогрессом.

Список литературы:

1. https://resurs.yar.ru/shkolnikam_i_abiturientam/malaya_enciklopediya/professionalnye_vazhnye_kachestva_vremya_reakcii/;
2. https://medaboutme.ru/articles/trenirovka_reaktsii_uprazhneniya_dlya_uluchsheniya_chelovecheskoy_reaktsii/.

Электронный адрес: zheka5000z@gmail.com



Олиферчук Анастасия Александровна

КОНЦЕПЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при главе донецкой народной республики»*

*Факультет стратегического управления и международного бизнеса,
1й курс*

Научный руководитель:

Гридина Н.А.

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Введение. За последние несколько лет весь мир претерпевает глобальные проблемы, при которых люди сталкиваются с вопросом поддержания физической активности в пределах своего дома. Во многих социальных сетях публикуются видео и статьи о построении собственного комплекса занятий и здоровой диеты. Следовательно, действенность концепции самостоятельного физического развития на данный момент является очень актуальной.

Обзор литературы. В последнее время над проблемой гиподинамии в период пандемии работали ряд авторов: И. В. Герасимов и В. Р. Волкова предлагали методику самостоятельных занятий физической культурой и спортом; И. В. Сорокин и А. С. Машичев разработали комплекс физических упражнений в период эпидемии. Как показывают исследования, проведенные А. Г. Карасевым, О. А. Казаковой, Л. А. Ивановой и А.М. Даниловой, роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии имеет большое значение практически для всего контингента населения.

Цель исследований. Определить функциональность концепции самостоятельного физического развития.

Задачи исследований. Проанализировать материал по исследуемой теме и выявить перспективы развития данного рода деятельности.

Методы исследований. Метод сбора и анализа данных, статистический.

Результаты исследований. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1]. С помощью занятий физическими упражнениями человек может укрепить своё здоровье и повысить трудоспособность. Большинство психотерапевтов в своей практике по борьбе с депрессией и апатией рекомендуют занятия физической культурой. Таким образом приобретается мотивация стремления к совершенству.

Современная жизнь требует от нас больших физических и умственных нагрузок. Не смотря на то, что многое сейчас можно выполнять благодаря техническому прогрессу, значение информационного и внешнего содержания человека возросло, нежели раньше. Для поиска хорошей работы нужно прикладывать множество усилий и при этом иметь хорошее здоровье, поэтому, как правило, значительное количество людей уделяют достаточно времени для посещения спортивных клубов и фитнес-центров. Но это не всегда доступно по различным причинам: от недостатка финансов до личного психологического состояния человека. Тем более за последние несколько лет практически во всех развитых странах людям пришлось подстроиться под глобальные изменения. По меньшей мере, 40% населения может быть отнесено к разряду малоподвижных, а 80-94% не в состоянии заниматься физическими упражнениями, позволяющими улучшить здоровье. По результатам проведенных исследований можно утверждать, что отрицательное восприятие физических упражнений (неудобство, отсутствие

времени, дороговизна оборудования, дискомфорт проведения) затрудняют положительное воздействие врачебных рекомендаций.

Отметим, что 31 декабря 2019 года Всемирная организация здравоохранения была проинформирована об обнаружении случаев пневмонии, вызванной неизвестным возбудителем. А уже 11 марта 2020 года эпидемия была признана пандемией [2]. Множество людей оказались в зоне риска и из-за необходимости личной безопасности должны были оставаться дома. В домашних условиях риск заражения был минимальным, однако привычная двигательная активность значительно понизилась. Следовательно, люди столкнулись с проблемой ведения здорового образа жизни из-за внешних факторов. Как следствие, появилась проблема ментального здоровья, которое напрямую связано с физическим, а при подавленности и депрессии людям сложно было настроиться на правильную, действенную и безопасную тренировку. В данной ситуации для сохранения физического состояния и укрепления иммунитета множество людей по всему миру начали самостоятельно формировать домашние тренировки. Появилось множество различных спортивных «челленджей». Проблема поддержания здорового образа жизни объединила людей во «всемирной паутине». Начали набирать популярность блогеры, публикующие лично разработанные комплексы занятий оздоровительной направленности и ко многим пришло осознание того, что даже при минимальных знаниях о физической культуре и спорте человек способен самостоятельно организовать свой комплекс занятий спортом.

Существует три наиболее распространенных формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия [3].

Утренняя гигиеническая гимнастика может быть включена в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплекс упражнений, применяемых в утренней гигиенической гимнастике, входят

упражнения для всех групп мышц, в том числе упражнения на гибкость и разнообразные дыхательные упражнения. Для утренних часов не подходит выполнение упражнений статического характера, направленных на формирование силы и выносливости, упражнений со значительными отягощениями. Рекомендуется выполнять: потягивания, шаги на месте, перекаты с носков на пятки, наклоны и вращения туловища, подтягивания ног к груди и т.д. Нередко утренняя гигиеническая гимнастика выступает единственным средством поддержания уровня физических качеств человека. Принято считать, что утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с закаливанием организма, в том числе с водными процедурами.

Упражнения в течение дня могут выполняться в перерывах между работой или учебными занятиями. Такие упражнения могут предупредить наступающее утомление, организовать поддержание отличной работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение разнообразных видов несложных физических упражнений через каждые 1,5-2 часа обеспечивает удвоенный стимулирующий эффект для поднятия уровня работоспособности и сравним с пассивным отдыхом гораздо большей продолжительности [4]. Такой комплекс включает в себя по 7-9 несложных упражнений с повторением 5-8 раз. Приблизительное время должно составлять 6-8 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия рекомендуется проводить длительностью от 40 до 80 минут, не менее 2-3 раз в неделю, так как они способствует увеличению уровня тренированности организма. Занятие состоит из трех частей: первая – подготовительная (10% от общего времени тренировки); вторая – основная (80%) и заключительная (10%). Общеоздоровительная физическая культура подразумевает выполнение таких упражнений, которые являются достаточно простыми и не наносят вред здоровью. Выполнение физических упражнений должно осуществляться не ранее чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до

приема пищи или до отхода ко сну. Занятия должны носить комплексный характер и способствовать развитию всех физических качеств организма [5].

Для организации самостоятельных занятий физической подготовкой необходимо понимать, в первую очередь, при каком виде физической нагрузки для организма достигается наилучший эффект. Правильный подбор упражнений и адекватной нагрузки позволит добиться отличных результатов в физической и функциональной подготовленности [6].

Методы самоконтроля: определение пульса до и после тренировки. В норме пульс через 10 минут после ее завершения может быть больше исходного на 10-25%.

Методика выполнения самостоятельных занятий физической культурой основана на применении и повсеместном использовании перспективных планов, которые целесообразно разрабатывать на длительный период. Они позволят придерживаться намеченного курса развития физических способностей. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической подготовленности могут планироваться достижения определенных результатов.

Правильность действий человека без специального образования при самостоятельной разработке комплекса тренировок в домашних условиях очень важна. Не нужно переусердствовать в данном вопросе. Необходимо учитывать все вышперечисленные факторы и постепенно стремиться к достижению улучшения показателей.

Вывод. Таким образом, на основе вышесказанного, можно предполагать, что самостоятельное формирование комплекса занятий физическими упражнениями возможно и действенно без специального образования и при минимальных материальных затратах.

Перспективы дальнейших исследований. Разработать предложения по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи

Донецкого региона, которые будут способствовать успешному решению этой важной задачи в области социальной политики.

Список использованной литературы

1. Здоровье [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье> (дата обращения: 03.11.2022).

2. COVID-19 [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/COVID-19> (дата обращения: 03.11.2022).

3. Моськин, С. А. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека / С. А. Моськин, Р. В. Ерёмин // Наука-2020, 2018. – №2-2 (18). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-v-tselyah-povysheniya-dvigatelnoy-aktivnosti-cheloveka> (дата обращения: 09.11.2022).

4. Сорокин, И. В. Комплекс физических упражнений в период эпидемии / И. В. Сорокин, А. С. Машичев // Молодой ученый, 2020. – № 21 (311). – С. 243-246. – URL: <https://moluch.ru/archive/311/70499/> (дата обращения: 09.11.2022).

5. Карасев, А. Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии / А. Г. Карасев, О. А. Казакова, Л. А. Иванова, А.М. Данилова // Ученые записки университета Лесгафта, 2020. – №5 (183). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-usloviyah-pandemii> (дата обращения: 09.11.2022).

6. Герасимов, И. В. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом / И. В. Герасимов, В. Р. Волкова // Наука-2020, 2021. – №4 (49). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-metodiki-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата обращения: 09.11.2022).

Электронный адрес olifercukanastasia4@gmail.com



Остапенко Максим Васильевич

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при главе донецкой народной республики»
Финансово-экономический факультет, 2-ой курс*

Научный руководитель:

Кулешина М.В.
ст. преподаватель

В ходе дистанционного образования – периода, когда большую часть времени студенты и преподаватели проводят за компьютером, либо сидя с гаджетом в руках, вероятность ухудшения здоровья стала очень высокой. Малоподвижный образ жизни – проблема, которая часто наблюдается у подростков и студентов, даже не беря во внимания период дистанционного образования. Многие считают физическую культуру лишней в программе обучения и зачастую не ходят на занятия. При подобном образе жизни может развиваться огромное количество болезней, таких как заболевания опорно-двигательного аппарата, хронические заболевания, болезни сердца. Ввиду вышеперечисленного очень важно уделять должное внимание занятиям физической культуры. Актуальность данной темы обуславливается крайней необходимостью занятий физической культурой при желании сохранить своё здоровье в столь тяжелое для всех время.

После изучения научных работ по данной теме, в том числе статей и тезисов, можно выделить факт заинтересованность учёных в исследовании данной темы. Проблематика физкультуры как метода сохранения здоровья

описывается в трудах таких учёных, как Айзман Р.Ц., Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П.

Целью исследования является обозначение важности занятий физкультурой при непосредственном желании сохранить и укрепить своё здоровье.

Обозначая задачи исследования данной темы, следует выделить рассмотрение и разработка методик по укреплению здоровья в ходе занятий физической культурой, выявление оптимальной нормы занятий физкультурой для достижения поставленных целей.

Методами исследования послужили методологический анализ и изучение разнообразных литературных источников.

Анализируя результаты теоретико-методологических исследований, весомый процент людей, в том числе и обучающихся в ВУЗах, считают занятия физкультурой чем-то лишним и ненужным в их распорядке дня. Причиной такой статистики может являться неосведомленность людей в сфере физической культуры и её важности для сохранения здоровья [4].

Одним из залогов крепкого здоровья, особенно при сидячем образе жизни, являются физические упражнения. У физических упражнений бывает разная направленность и сложность в зависимости от поставленных целей. Данные упражнения можно компоновать в полноценные комплексы, при этом рассчитывая степень подготовленность и заинтересованность занимающихся.

Составив комплекс упражнений следует так же подобрать график занятий и последующую градацию и систематику. Выполняя упражнения, занимающийся обязан понимать для себя следующие вещи – для чего он это делает, какой результат он хочет увидеть и что это ему даёт. Лишь осознав эти истины физические упражнения будут приносить эффективный результат и пользу [2].

В случае исследуемой темы, комплекс физических упражнений должен быть направлен на сохранение и укрепление здоровья. Исходя из этого следует подобрать определенный распорядок и длительность занятий, опираясь на график обучения или работы человека.

Спортсмены-любители, ввиду определенности своих намерений, занимаются в среднем четыре раза в неделю по полтора часа. Именно поэтому стоит обратить внимание на то, что спорт и физкультура – это разные вещи. Для сохранения и укрепления здоровья каждый день проводить разминку длительностью в пятнадцать-двадцать минут, заканчивая своё занятия растяжкой. При соблюдении такого графика произойдет не только укрепление здоровья и развития каких-то физических показателей и качеств, но и повысится обща́ться работоспособность и эффективность труда [1].

Изменения, при переходе на подобный график дня и недели, не заставят себя ждать. Причем изменения произойдут во всех сферах жизни – улучшится общее самочувствие, появится уверенность в своих действиях, раскрепощенность движений и заряд бодрости для достижения своих целей.

Анализируя информацию, представленную выше, можно сделать вывод, что занятия физической культурой – невероятно важный элемент в распорядке дня человека и жизни в целом. Практикуя ежедневные занятия физкультурой можно достичь успехов не только в спорте, но и в самоконтроле и дисциплине. Главный принцип при занятиях физической культурой – осознание цели и четкая направленность к результату [3].

Данная тема весьма перспективна для дальнейших исследований ввиду остроты и важности исследуемой проблемы и широкого спектра путей развития темы. В данной научной работе важность занятий физической культурой рассматривается в рамках нынешних условий дистанционного обучения, при дальнейшем изучении темы следует разрабатывать определенные методики и планы исходя из меняющейся обстановки в мире и социуме.

Список используемой литературы

1. Айзман, Р. Ц. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования [Текст] / Р. Ц. Айзман. М.: 2013. - 27 с.
2. Баладанов, О. Ю., Козловский, И. З., Бахтинов, О. П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. [Текст] / О. Ю. Баладанов, И. З. Козловский, О. П. Бахтинов // Проблемы здоровья человека. - Ставрополь: Изд- во СГУ, 2012. - с. 172 - 174.
3. Любинская С.М. Эффективность физических упражнений. М.: «Глобус», 2014, - 486с.
4. Бальсевич, В. К., Лубышева, Л. И. Физическая культура: молодежь и современность [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева //Теория и практика физической культуры, 2012, № 4, - с.2 - 7



Пак Кристина Валерьевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*ГО ВПО ДонНУЭТ
ФМТД, 3 курс*

Научный руководитель:

Печенкин А.П.

К.п.н., ст.преподаватель физического воспитания

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Большое значение в формировании здорового образа жизни имеет конечно же физическая культура. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека.

Цель: Выявить важность и потребность физической культуры в жизни человека.

В настоящее время одной из важнейших проблем человечества является сохранение и укрепление здоровья. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Жизнедеятельность человека определяется уровнем его здоровья.

Здоровье зависит от следующих факторов: образ жизни – 49-53 % (условия труда и быта, стрессовые ситуации, последствия гипокинезии, несбалансированное питание, вредные привычки и др.), наследственность – 18-22 %, экология и окружающая среда – 17-20%, эффективность здравоохранения – 8-10%.

Таким образом, наше здоровье на 50 % зависит от самого человека, его образа жизни. Основными элементами здорового образа жизни являются: соблюдение режима труда и отдыха, сна и питания; выполнение требований гигиены и закаливания, профилактика вредных привычек, организация режима двигательной активности и др.

Недостаточная двигательная активность приводит к гиподинамии, которая возникает вследствие малоподвижного образа жизни. Велика здесь роль физической культуры, как одной из составляющей здоровья и совершенствования двигательной активности.

Условием здорового образа жизни является физическое самовоспитание и самосовершенствование. Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приёмов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание не даст долговременных положительных результатов, если оно не активизирует стремление человека к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля. Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе.

Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма.

Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы в покое и при умеренной нагрузке, расширение функциональных возможностей. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной: нормализуется артериальное давление.

Основными причинами возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы (гипертония, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз и другие) являются: гиподинамия, неврогенный (стрессовый) фактор и неправильное питание.

Результаты многочисленных исследований зарубежных и отечественных ученых позволили установить, что наиболее благоприятной физической нагрузкой для укрепления сердечно-сосудистой системы является такая, при которой пульс достигает 130 ударов в минуту. Этот средний ориентир доступен людям разного возраста, гарантирует от перегрузок и обеспечивает в то же время надежный тренировочный эффект.

Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха.

Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата.

Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение. Так, в тренированной мышце на 100 мышечных волокон приходится в среднем 98 капилляров, а в нетренированной - только 46. в крепких мышцах накапливается большой запас энергетических веществ гликогена, креатинфосфата, а содержание миоглобина в 2-2,5 раза выше, чем в нетренированных. Кроме того, повышается возбудимость и подвижность нервно-мышечного аппарата, улучшается быстрота, точность и координация движений.

Многочисленные исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста. В разные возрастные периоды эти занятия преследуют разные цели. В молодом возрасте они направлены на совершенствование физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности, профилактику заболеваний, которые могут развиваться в более старшем возрасте.

Физические упражнения в среднем возрасте используются в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, удлинения трудового периода жизни, предупреждения преждевременного старения.

В преклонном возрасте средства физической культуры применяются для сохранения здоровья и активного долголетия, замедления инволюционных процессов, предупреждения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений.

Вывод: физические нагрузки обязательно должны быть адаптированы к каждому конкретному ребенку, подростку, взрослому человеку с учетом их возраста, пола, физических возможностей, состояния здоровья. Только в этом случае раскроются в полной мере все слагаемые развивающей функции физической культуры.

Литература

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни// URL: <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>
2. «Роль физической культуры в сохранении здоровья» // URL: <https://infourok.ru/rol-fizicheskoy-kultury-v-sohranении-zdorovya-6236281.html>
3. Роль физической культуры в сохранении здоровья // URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00684705_0.html
4. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека // URL: <https://infourok.ru/statya-na-temu-rol-fizicheskoy-kulturi-v-sohranении-i-ukreplenii-zdorovya-cheloveka-3862890.html>



Пеклун Инна Александровна

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при главе донецкой народной республики»
Факультет стратегического управления и международного бизнеса,
3й курс*

Научный руководитель:

Тарасова Н.С.
старший преподаватель

Введение: спорт способствует укреплению организма, формированию устойчивости к тяжёлым нагрузкам и развитию выносливости. Но его назначение за последние годы значительно расширилось, теперь званием «спортсмен» наделяются не только физически развитые люди, но и те, чьи физические способности значительно ограничены. Актуальность данной темы обуславливается тем, что проблема инвалидности относится к числу наиболее острых, поскольку, по статистике ВОЗ, каждый десятый человек на Земле – инвалид и динамика распространения инвалидности в обществе в ближайшее время в лучшую сторону не изменится. Это практически 10% населения земного шара. Не все они смирились со своим положением.

Обзор литературы: данная проблема рассматривалась в литературе таких исследователей, как К. И. Королёва, П. А. Колобков, А. С. Махов, О. Н. Степанова и Т. О. Ечина.

Цель и задачи исследований: целью исследования – охарактеризовать значение адаптивного спорта для людей с ограниченными возможностями. Для достижения цели был определён круг задач:

выявить роль спорта для инвалидов;

рассмотреть особенности защиты инвалидов в сфере спорта в Российской Федерации (далее РФ);

выявить проблемы и перспективы развития инвалидного спорта в РФ.

Методы исследований: для изучения информации были применены следующие методы: дедукция, анализ, синтез и сравнение.

Результаты исследований: в рамках первой задачи было определено, что регулярные упражнения важны для здорового образа жизни, поскольку они поддерживают здоровье, предотвращают болезни и даже замедляют процесс старения. Эти факты должны осуществляться в обе стороны, как для физически здорового человека, так и для неполноценного [1]. Поэтому у адаптивного спорта выделяют три роли, представленные на рисунке 1.



Рис. 1 – Роль спорта в жизни инвалида

Первая роль спорта для инвалидов заключается в поддержании физического состояния. Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями. Ведь физический недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства.

Вторая роль – психологическая. Спорт для инвалида – это средство избавления не только от физических недугов, но и от одиночества, и от постоянного стресса. Люди с ограниченными возможностями, приобретенными при рождении, болезни или несчастном случае, в своей основной массе считают себя ущемленными и «оторванными» от общества, «не нужными» обществу. Это откладывает большой негативный отпечаток на их психику [2]. Психологическое влияние спортивных игр и соревнований облегчает компенсацию физических, психических и социальных изменений личности инвалида, нормализуя его социальный статус, повышая психоэмоциональную устойчивость в условиях стресса.

Перед тем, как перейти к определению третьей роли, необходимо отметить её отличие, от психологической. Психологическая заключается на восстановление психической проблемы неполноценности, а морально-оздоровительная – на восстановление привычного образа жизни и установления прежних контактов с окружающим миром, а не решение проблем «в голове». Поэтому основной целью привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом является восстановление утраченного контакта с окружающим миром, формирование необходимых условий для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья.

В рамках второй задачи было выявлено, что РФ придает важное значение проблематике защиты и поощрения прав инвалидов, их интеграции в общество, в том числе в сферах спорта, образования и туризма.

Развитие спорта инвалидов в РФ основывается на следующих принципах, приоритетности спорта, массового распространения спорта, доступности занятий спортом.

В РФ действует порядка 73 тыс. спортивных сооружений для занятия физической культурой и спортом, из которых около 9 тыс. полностью доступны для инвалидов. На этих объектах обеспечиваются условия

индивидуальной мобильности инвалидов и возможность для их самостоятельного передвижения по зданию. Имеются выделенные стоянки автотранспортных средств для инвалидов, сменные кресла-коляски, адаптированные лифты, поручни, пандусы, подъемные платформы, раздвижные двери, доступные входные группы и доступные санитарно-гигиенические помещения.

В РФ вопросы адаптивной физической культуры и физической реабилитации инвалидов регламентирует Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [3].

В рамках реализации положений упомянутого документа федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов РФ, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями инвалидов способствуют интеграции инвалидов в систему физической культуры, физического воспитания и спорта.

В рамках третьей задачи было определено, что работа с людьми с ограниченными возможностями есть развитие общества. В последнее время она немного улучшилась. Однако ситуация изоляции детей и взрослых с нарушениями физического и психического здоровья сохраняется, и нет благоприятных условий для их включения в различные социальные структуры [4].

В РФ выделяют проблемы развития адаптивного спорта, которые представлены на рисунке 2.

Сегодня для многих людей с ограниченными возможностями адаптивное обучение физкультуре – это единственный способ реализовать себя, общаться с людьми, познавать мир и побеждать. Эти люди не могут быть заперты или изолированы от общества, поэтому необходимо разработать механизмы для более активного вовлечения добровольцев в эту

область, чтобы создать необходимые условия для вовлечения людей с ограниченными возможностями в общество [5]. Роль физической культуры и спорта в этих процессах очень велика.



Рис. 2 – Проблемы адаптивного спорта в РФ

В настоящее время государство делает все возможное, чтобы снизить заболеваемость с помощью медицины, но спорт также оказывает огромное влияние на здоровье. Недавние события в мире спорта показали, что паралимпийская сборная РФ является самой сильной в мире. Кроме того, за последние несколько десятилетий отношение к инвалидам в России значительно изменилось к лучшему. Этой категории граждан уделяется все больше внимания со стороны общества и государства, чтобы обеспечить им достойный уровень жизни и равные возможности со всеми. В последние годы количество спортивных и массовых тренировочных мероприятий, в которых участвуют спортсмены-инвалиды, резко возросло и показывает потрясающие результаты, что и было рассмотрено во второй задаче.

Президент РФ поручил правительству и региональным властям рассмотреть вопрос о финансировании организаций, реализующих программы развития адаптивной физической культуры в регионах в начале 2021 г. Кроме того, Президент поручил обеспечить России подготовку российских участников к международным соревнованиям в 2021–2024 годах до 1 мая 2021 г и принять необходимые подготовительные меры, включая принятие дополнительных мер по поддержке российских реабилитационных учреждений, а также предоставление средств участникам этих конкурсов [6].

Выводы:

1. Среди главных голей спорта в жизни инвалидов выделяют: реабилитационную, психологическую, морально-оздоровительную. Определено, что все они оказывают положительное влияние на физическое, психологическое влияние человека, а также на его окружение.

2. Определена основа законодательной базы РФ, которая занимается защитой нетрудоспособного населения с сфере спорта.

3. Выявлены основные проблемы и перспективы развития адаптивного спорта. К проблемам в обобщенном виде можно отнести недостаточное финансирование спецучреждений для инвалидов, недостаточная мотивация для их поддержки и нехватка специалистов. Чтобы решить эти проблемы, правительству РФ поручено заново пересмотреть план финансирования организаций, реализующих программы развития адаптивной физической культуры в регионах, а также принятие дополнительных мер по поддержке российских реабилитационных учреждений.

Перспективы дальнейших исследований: исследование показало значение спорта для людей с ограниченными физическими возможностями, определение проблем и возможностей позволит совершенствовать систему поддержки инвалидов в спорте.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Королёва К. И. Арт–терапия, как один из новых методов психологической коррекции и проведении досуга во время Паралимпийских игр 2008 года. Адаптивная физическая культура. 2007. – №3.

2. Официальный сайт Костюковичского районного исполнительного комитета / Роль физической культуры и спорта в жизни инвалидов [Электронный ресурс] Режим доступа - <https://kostukovich.gov.by/obschestvo/zdorov-obraz-zizni/item/1713-rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-zhizni-invalidov> (дата обращения 01.10.2022).

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. Колобков, П. А. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / П.А.Колобков, С.П.Евсеев, М.В.Томилова, В.Н.Малиц // Адаптивная физическая культура. – 2014. - № 4 (60).

5. Махов А. С. Проблемы управления развитием адаптивного спорта в России / А. С. Махов, О. Н. Степанова // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №12. [Электронный ресурс] Режим доступа - <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-upravleniya-razvitiem-adaptivnogo-sporta-v-rossii> (дата обращения: 01.10.2022).

6. Ечина Т. О. Проблемы развития адаптивной физической культуры и спорта в регионах России // Евразийский научный журнал. № 7. 2018.

Электронный адрес: innapeklun@yandex.ru



Пимонова Екатерина Анатольевна

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при главе донецкой народной республики»*

*Факультет стратегического управления и международного бизнеса, 3
курс*

Научный руководитель:

Гридина Н.А.

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Введение. В настоящее время представляется целесообразным переосмысление адаптивной физической культуры в векторе ее педагогического развития, актуализируя как направление реабилитации молодых людей с ограниченными возможностями и отклонениями в состоянии здоровья в общеобразовательных учреждениях.

Актуальность проблемы организации и содержания физического воспитания обучающихся в специальных медицинских группах и инвалидов в настоящее время бесспорна. Часто и длительно болеющие молодые люди особенно нуждаются в двигательной активности, благотворно влияющей на организм, а не в освобождении от занятий физической культурой.

Обзор литературы. В развитие отечественной теории и практики физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья существенный вклад своими трудами вносят многие ученые (Н. Г. Георгиева, М. В. Рекунова, Е. М. Колпакова, М. А. Калининцева, Е. В. Белецкая, С. Р. Халажева, Д. Г. Радченко и др.). Во многих работах по рассматриваемой проблеме одним из значимых путей развития физической культуры рассматривают физическое воспитание.

Цель исследований. Изучить методы адаптивной двигательной рекреации, применяемые в образовательных учреждениях, обосновать целесообразность их использования для молодых людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Задачи исследований:

1. На основе анализа современного состояния процесса адаптивной физической культуры в образовательных учреждениях обосновать необходимость поиска более эффективного подхода для его организации.

2. Проанализировать эффективность выбора адаптивных методов двигательной рекреации в образовательных учреждениях.

Методы исследований:

1. Метод анализа и обобщения литературных источников.

2. Метод анализа и оценки для выявления тенденций внедрения адаптивной физической культуры в систему образования.

Результаты исследований. Адаптивная физическая культура (АФК) – вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида). Это деятельность и результаты формирования готовности человека к жизни; оптимизация их состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности.

Целью адаптивной физической культуры как вида физической культуры является максимально возможное развитие жизненных сил человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидности, обеспечение оптимального режима функционирования его телесно-двигательных характеристик, их гармонизация для максимально возможной самореализации как социально и индивидуально значимого субъекта [1].

Для многих людей с ОВЗ адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, влиться в социум, завести друзей, получить возможность общения. Именно на этих

занятиях они познают радость движения, учатся достойно преодолевать и переносить поражения, осознают счастье превосходить себя.

Развитие адаптивной физической культуры играет важную роль для деятельности молодых людей с ОВЗ. В связи с вхождением субъектов ДНР и ЛНР в состав Российской Федерации открылась масса возможностей для развития адаптивной физкультуры на территории Донецкой и Луганской областей. Меры по развитию адаптивной физкультуры в новых условиях будут способствовать развитию направления АФК на нашей территории.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье АФК формирует ряд эффективных навыков, среди которых:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- компенсаторные навыки, позволяющие использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности и т.д. [2].

Перспективы дальнейшего развития АФК не только в России, но и на международном уровне, постепенно набирают обороты. Например, можно выделить следующие точки зрения:

- на международном уровне можно отметить, что виды спорта, ранее отсутствовавшие, постепенно включаются в программу Паралимпийских игр. Одним из новшеств является включение в программу такого вида спорта, как биатлон. Как ни странно, этот вид спорта очень популярен среди слепых и слабовидящих людей. Спортсменам не нужно видеть цель при стрельбе из

светодиодных пушек, оснащенных звуковыми датчиками. Это свидетельствует о том, что АФК оснащена современными технологиями, позволяющими спортсменам-инвалидам заниматься многими видами спорта. А также поощрение специалистов-разработчиков в области науки, биомеханики, физики за внедрение технических разработок [3, 4];

- во многих регионах России, в том числе в ДНР существуют различные спортивные клубы для людей с ОВЗ, а также множество общественных организаций, которые успешно организуют фестивали, дни здоровья, праздники и спортивные соревнования;

- разрабатываются образовательные программы, стажировки и курсы повышения квалификации для подготовки квалифицированных специалистов в области привития положительного отношения к физической культуре детям (подросткам) и взрослым с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивная физическая культура помогает человеку с инвалидностью найти баланс между его воплощением в качестве социальной единицы и его персонализацией в качестве автономной личности. Индивидуум должен научиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органичной частью его внутреннего мира [5].

Однако необходимо отметить, что на данный момент в нашем регионе адаптивная физическая культура в целом развита крайне слабо, поэтому одной из задач системы образования, является развитие данного вида физического воспитания. Задача далеко не из лёгких, но несущая в себе огромный потенциал.

Среди комплекса мер, которые необходимо внедрить для существования в вузе АФК, могут являться:

1. Получение образовательным учреждением специального оборудования, технически приспособленного для обучающихся с ограниченными возможностями.

2. Переподготовка преподавателей кафедры физического воспитания или почасовое приглашение специалистов АФК извне.

3. Составление специальных программ для эффективных занятий АФК.

Программы АФК в рамках учебного процесса совершенствуют вариативный компонент общего образования, способствуют физическому совершенствованию и реализации знаний и умений, стимулируют познавательную мотивацию обучающихся.

Выводы. Таким образом, внедрение в образовательные программы высшего профессионального образования адаптивной физической культуры будет, несомненно, являться инновационным шагом на пути к нравственному и гуманному обществу, где учитываются потребности и способности каждого человека, а препятствия для раскрытия личностного потенциала отсутствуют.

Перспективы дальнейших исследований. Рассмотреть и проанализировать средства и методы АФК, активно реализующиеся во внеучебное время и позволяющие решать не только оздоровительные, но и развивающие, образовательные и воспитательные задачи.

Список использованной литературы

1. Георгиева, Н. Г. Организация и методики адаптивной физической культуры в общеобразовательных учреждениях / Н. Г. Георгиева // Научный вестник Крыма, 2020. – №1 (24). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-i-metodiki-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-v-obscheobrazovatelnyh-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 11.11.2022).

2. Рекунова, М. В. Адаптивная физическая культура в вузе / М. В. Рекунова, Е. М. Колпакова // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум», 2018. – URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018002052>><https://scienceforum.ru/2018/article/2018002052> (дата обращения: 11.11.2022).

3. Калининцева, М. А. Актуальные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в современном мире / М. А.

Калинцева, Е. В. Белецкая // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум», 2021. – URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026515> (дата обращения: 13.11.2022).

4. Халажева, С. Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом / С. Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. – М.: КноРус, 2019. – С. 232 – 243.

5. Радченко, Д. Г. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта / Д. Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск: СГУиТ, 2017. – С. 377 – 381.

Электронный адрес yekaterina.pimonova@bk.ru



Проскуренко Сергей Валерьевич

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ К РАСКРЫТИЮ
ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет
«Институт физической культуры и спорта»
2й курс магистратуры*

Научный руководитель:

Доценко Ю.А.

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту

Введение. В данной статье затронута проблема формирования эстетической культуры как базисного качества личности в целом. В настоящее время существенно возрастает роль и значимость эстетической культуры общества и каждого человека в отдельности. Актуальность обусловлена и потребностью общества в эстетически образованном, культурном человеке, способном эстетически воспринимать, переживать, оценивать окружающий его мир и себя в этом мире. Формирование эстетической культуры — это процесс целенаправленного развития способности личности к полноценному восприятию и правильному пониманию прекрасного в искусстве и действительности.

Потенциал - (от лат. *potentia* сила) источники, возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели; возможности отдельного лица, общества, государства в определенной области.

Физическая культура - это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей.

Ряд авторов Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Станкин М.И., Матвеев Л.П.

утверждают, что с эстетической точки зрения главное в физической культуре и спорте – это творчество, воплощение сил и способностей человека. Спорт открывает широкие возможности личности для проявления себя, что помогает укрепить веру в свои силы, увидеть собственные возможности. Высокая эмоциональность восприятия, горячая привязанность к физической культуре и спорту, как источнику вдохновения и творческих сил, отличает людей, истинно понимающих прекрасное. Объективная красота физической культуры и спорта открывается с различных сторон. Поэтому на занятиях физической культурой важно раскрыть красоту и выразительность действий, суметь дать эстетическую окраску упражнениям, пробудить творческий импульс, фантазию, направить на поиски наиболее гармоничного построения движений и комбинаций [8,6,4].

Естественно, огромную роль в этом играет мастерство учителя, тренера, воспитателя, умение раскрыть красоту данного вида физкультурно-спортивной деятельности, создать обстановку, благоприятствующую эстетическому восприятию, например, перенести занятия на природу, пробудить у занимающихся эстетические чувства, верно направить их развитие. Специалист физической культуры в процессе занятий и спортивных тренировок учит воспитанников формировать себя, ощущать выполняемые упражнения и управлять ими, дает знания о механизме владения своим телом. Обнаруживать красоту целесообразности – сильнейший эстетический стимул совершенствования спортивного мастерства.

Авторы Сараф М.Я. и Столяров В.И. определяют, что эстетическая оценка существенным образом зависит от развитости у человека эстетических вкусов, идеалов, от тех или иных эстетических взглядов, теорий, которых он придерживается, эстетических категорий, на которые он опирается в ходе познания и преобразования явлений спорта. Человек с развитым эстетическим вкусом имеет эстетические потребности, стремится

создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах представлена в мире спорта и физической культуры. Все эти явления в физической культуре и спорте подразделяют на несколько групп:

➤ это те стороны физической культуры и спорта, которые составляют их эстетическое содержание, и, будучи осознаны и оценены с эстетической точки зрения, выступают как эстетические ценности;

➤ это те эстетические чувства, вкусы, потребности, идеалы, взгляды и теории, которые составляют мир эстетического сознания, связанного с физкультурно-спортивной деятельностью;

➤ это – эстетическая деятельность человека в сфере физической культуры и спорта [5]. Определяя эстетическую оценку явлениям физической культуры и спорта в рамках физического воспитания, мы выявляем их эстетическое содержание, которое в обобщенном виде фиксируется в категориях эстетики, прежде всего таких как «прекрасное», «возвышенное», «героическое», «трагическое» и «комическое». Все же издавна эстетика определялась как наука о прекрасном. И хотя в настоящее время предмет эстетики понимается несколько шире, важнейшее место все-таки отводится ее центральной категории – прекрасному.

Физическое воспитание органически связано с эстетической культурой человека. Между ними существует двусторонняя связь, обусловленная закономерностями всестороннего и гармонического развития личности. Естественную основу этой связи составляет учение о единстве организма, а взаимозависимости, между физическим и духовным развитием личности. В физическом воспитании, укрепляя здоровье, развивая человеческий организм, совершенствуя двигательную культуру, создает благоприятные предпосылки для эстетической культуры, расширяет сферу эстетического воздействия на человека. В эстетической культуре, облагораживая и возвышая духовный облик спортсменов, развивая у них

стремление к физической красоте, к творческим проявлениям в двигательной деятельности, к эстетически оправданному поведению, повышает эффективность физического воспитания. Эстетика признает, что формирование эстетического отношения человека к действительности наряду с искусством служит и область практической деятельности в ее эстетическом значении, в том числе и физическое воспитание.

Эстетическая культура личности является частью общей культуры личности и результатом процесса эстетического воспитания, понимается как специфическое личностное состояние, отражающее способность к полноценному правильному пониманию прекрасного в культуре и следование ему в действительности. В структуре эстетической культуры личности выделяют взаимосвязанные между собой компоненты: познавательно-мотивационный, содержательный и операционный (деятельностный), их содержание и степень сформированности позволяет утверждать о становлении эстетической культуры личности в целом.

Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. К общепедагогическим относят задачи по формированию личности. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственно-эстетических качеств, поведение в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции.

В задачу по оптимизации физического развития входит воспитание правильной осанки, коррекция недостатков телосложения, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты, имеющее огромное эстетическое значение. Также в физическом воспитании выделяют задачу по формированию

положительных чувств и переживаний, связанных с двигательной деятельностью, и на этой основе обеспечить становление интересов, желания и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и задачи эстетического плана. В.И. Андреев, говоря о специфике физического воспитания, указывает в содержании общих задач не только гармоническое развитие и укрепление здоровья, но и творческое долголетие человека [1].

Физическая культура и спорт предоставляет человеку неиссякаемые возможности для созерцания и создания прекрасного, вызывающего чувство эстетического удовольствия. Прекрасное представлено здесь в самых разнообразных формах. Прекрасно, прежде всего, тело человека, формируемое под воздействием систематических занятий. Красота человеческого тела, по мнению Ильинича В.И., связано с разнообразным проявлением общей для людей пропорциональной, симметричной формы, пластики его движений [7].

Но проявление прекрасного в сфере физической культуры и спорта не ограничивается красотой хорошо сложенного, свободно двигающегося, внешне красивого человека. В мире физкультурно-спортивной деятельности человек прекрасен, прежде всего, как всесторонне развитая гармоничная личность, сочетающая в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, особенно в спорте. В этом отношении прекрасен спортсмен:

- подчиняющий в случае необходимости свою личную цель, свой личный успех общим целям спортивного коллектива, команды;
- отдающий все свои силы и обнаруживающий непреклонную волю для достижения победы;
- бескорыстно приходящий на помощь своему попавшему в беду

сопернику;

➤ отказывающийся воспользоваться случайными обстоятельствами для достижения легкой победы;

➤ ведущий честную борьбу при высшем напряжении своих физических и интеллектуальных сил;

➤ в момент наивысшего подъема – победы, которая является логическим завершением всей его целенаправленной деятельности.

Лихачев Б.Т. выражает мысль о том, что прекрасное проявляется и как целенаправленное действие целостного сплоченного коллектива. Это утверждение проявляется и в физическом воспитании, а также в спорте. Тонкое проникновение в тактический замысел противоположной команде, противника, понимание действий товарищей по команде и приведение в соответствие с этим своих действий, согласованные действия всей команды, независимо от того, является ли она игровым коллективом или командой единоборцев, — все это моменты рождения прекрасного в спорте [3]. «Прекрасное» в спорте рождается и в тот момент, когда спортсмен или спортивный коллектив своим выступлением преодолевает предубежденность, пристрастность публики или нейтрализует грубые вкусы, утверждая подлинные эстетические ценности. «Безобразное», выступающее как противоположность прекрасного явления, рассматривается как проявление неполноценности не столько в физическом облике, сколько в поступках человека, его моральном облике.

С понятием прекрасного тесно связано понятие «возвышенного», характеризующее предметы и явления, широкая социальная значимость которых особенно мощна и имеет всемирно-историческое значение, определяя содержание жизни целых народов или всего человечества. Бореев Ю.Б. считает, что возвышенное отражает нравственно-эстетический аспект отношения человека к явлениям, а также отношение к самому себе в исключительных условиях и обстоятельствах [2].

В подтверждении этому в сфере спортивных отношений, особенно ярко проявляется глубокое взаимопроникновение прекрасного и возвышенного. Прекрасные моменты спортивных событий носят часто и возвышенный характер. Это не раз отмечали многие выдающиеся спортсмены, когда говорили о сложном чувстве полного слияния со своим народом, со своей страной, которые как будто поднимаются вместе с ними на верхнюю ступень пьедестала почета после достижения трудной победы. Это чувство часто вызывает слезы не только у увенчанного лаврами победителя, но и у его товарищей по команде, у тысяч зрителей.

Эстетический момент возвышенности в современном спорте тем более значителен, чем более спорт становится массовым и представительным. Одно дело, когда атлет или спортивная команда представляет только самих себя, и интерес их ограничивается чисто спортивными целями. Совсем другое, когда спортсмен или спортивный коллектив представляет нацию, страну. Тогда они представляют и ее идеалы, а следовательно, личность и действия спортсменов должны быть соизмеримы и приведены в соответствие с этими идеалами. Вот эта ситуация приближенности к общественному идеалу и делает современный спорт прекрасным и возвышенным. В эстетическом сознании возвышенное все более отражается не как количественная сила, а как эстетическое качество силы характера, могущества духа, нравственного величия, патриотизма, что имеет существеннейшее значение для физической культуры и спорта [2].

«Героическое» в эстетике, выступает и как высшая точка человеческой деятельности, и как высшее воплощение человеческого в человеке. Поэтому оно всегда прекрасно и возвышенно. В физической культуре и спорте неразрывно связано с реализацией общественного идеала. В современном понимании героизм всегда предполагает яркие проявления мужества, верности долгу, понятие чести. Эти эстетические нормы, воплощенные в поведении человека, приобретают статус эстетических явлений. В связи с

этим возникает необходимость разъяснения таких понятий, как спортивный долг и спортивная честь. Спортивный долг – это обязанность спортсмена по отношению к своему коллективу, своим товарищам, своим воспитателям. Это обязанность бороться за победу с полной самоотдачей, в полную меру своих возможностей. Спортивная честь как уровень самосознания спортсмена, его стремление поддержать престиж, репутацию своего коллектива и своей страны. Спортивная честь несовместима с мелким личным честолюбием, погоней за личной славой.

На основе представленного, заметим, что сегодня не удивляют слова «спортивный подвиг», «великий спортсмен», «великий тренер» - настолько героическое органически вплелось в структуру спортивной деятельности. Эти качества, в своей слитности, проявляющиеся в поведении человека, обуславливают и его наивысшую красоту. В процессе физического воспитания присутствуют трагические и комические стороны деятельности. В эстетике «трагическое» характеризует неразрешимый конфликт, развертывающийся в процессе свободного действия человека и сопровождающийся человеческим страданием. Особенно в спортивной борьбе, которая действительно требует чрезвычайного напряжения сил, мобилизации всех физических и духовных интересов человека, но ведь она ведется против равного соперника.

«Комическое» же есть эстетическая форма осознания противоречий между неполноценным, отжившим, но претендующим на современность и значимость содержанием и его формой, между важным действием и не соответствующим ему результатом, между высокой целью и неудачным средством. В игре или соревновании, в общем-то, дружески расположенных друг к другу людей, комическое проявляется чаще всего через такие формы, как юмор и ирония. Различного рода финты, обманные движения и обыгрывания зачастую содержат массу оттенков иронии. Это и демонстрация превосходства собственной игровой техники, и тонкое

подтрунивание над неудачливым соперником, и определенная насмешка над попыткой упрощенного, прямолинейного решения спортивной задачи. Хитроумно разыгранная комбинация весьма часто ставит противника в смешное положение. И зрители, понимающие красоту спорта, тонко подмечают и ценят эти проявления комического, своевременно и с юмором реагируют на них. Спорт, физическое воспитание по своей сути несут оптимизм и жизнерадостность.

Комическая сторона спортивной деятельности – эстетична и находит свое отражение в различного рода показательных выступлениях, в имитациях спортивной борьбы, в физкультурных праздниках, когда устраиваются всякого рода шуточные соревнования, демонстрируются эксцентрические трюки, изготавливаются неожиданные и смешные снаряды и оборудования. Комическое в физическом воспитании гуманистично, проникнуто добротой и симпатией к человеку. Тем самым оно делает занятия физической культурой и спортом еще более привлекательным в глазах школьников.

Эстетический мотив в физическом воспитании – это стремление к совершенству, в результате и способах его достижения. В этом, по мнению Андреева В.И., заключается творческий, эвристический характер эстетического в физическом воспитании [1]. Атлетическое сложение человека являло собой эталон абсолютно пропорциональной фигуры. Пропорциональное тело считалось красивым, а красота, например, для греков означало одновременно и доброту. Эстетико-этическим идеалом была сумма совершенства тела и духа, то есть внешние формы должны соответствовать внутреннему духовному содержанию человека. С незапамятных времен человеческое тело являлось носителем красоты природных форм [3].

Мы полагаем, что стремление иметь хорошую фигуру, красивое телосложение свойственно всем людям. Когда человек занимается спортом, у него создаются определенные эстетические взгляды на красоту

телосложения: насколько важно быть красивым и сильным, какую роль это играет в обществе, во взаимоотношениях с людьми. Здесь сказывается мировоззрение человека, его моральные установки, жизненные представления. В физическом воспитании заложен достаточно большой потенциал эстетического воздействия в развитии эстетического вкуса, способности чувствовать красоту в физкультурной деятельности.

Показательные выступления спортсменов, физкультурные праздники, парады вносят определенную лепту в пропаганду здорового образа жизни, а также развивая эстетический интерес у подрастающего поколения. По действительности эстетического влияния массовые физкультурные и спортивные мероприятия приближаются к кинематографу – и в плане эстетических вкусов, а в плане детерминации соответствующих ценностных ориентиров. Особое место в составлении программ спортивных праздников занимают торжественные открытия и закрытия соревнований, награждения победителей, различные веселительные мероприятия. Эти моменты должны быть более красочны и впечатляющи, потому что они имеют не только важное пропагандистское, но и нравственно-эстетическое значение.

Немаловажное значение в физическом воспитании имеет внешний облик, оценивающийся зрителем эстетически, особенно в таких выразительных и зрелищных видах спорта, как гимнастика, фигурное катание, спортивные танцы, потому что все спортивное выступление, начиная с первого появления спортсмена на стадионе, производит целостное эстетическое впечатление.

Известно, как отрицательно сказывается при этом небрежный выход, неаккуратность в костюме и т.п. Спортивный костюм играет роль и в создании настроения. Изящная, чистая и опрятная спортивная форма создает бодрое настроение, дисциплинирует, это своего рода дополнительный стимул для занимающихся спортсменов. Говоря о внешнем виде спортсмена, нельзя игнорировать и специфику отдельных

разновидностей спорта. Иногда отсутствие внешней красоты лишь подчеркивает внутреннюю красоту человека. Например, в мотокроссе мы видим спортсмена грязным, промокшим, но это внешне воспринимается как свидетельство тяжелого пути, преодолеваемых препятствий, пройденных с большим мужеством, выдержкой и мастерством.

Таким образом, физическое воспитание, обладая мощным эстетическим воздействием, располагает значительным ценностным потенциалом для решения проблемы эстетического становления личности, понимания красоты человека как части природы, сознания необходимости его нравственно-эстетического развития и совершенствования.

Список литературы

1. Андреев В.И. Педагогика: учеб. курс для творческого самообразования. - 2-е изд. / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновац. технологий, 2000. – 608 с.
2. Борев Ю.Б. Эстетика: учебник / Ю.Б. Борев. – М.: Высш. шк., 2002. – 511 с.
3. Лихачев Б.Т. Педагогика. Курс лекций: учеб. пособ. – 4-е изд. перераб. и доп. / Б.Т. Лихачев. – М.: Юрайт. - М. - 607 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник./ Л.П. Матвеев. – М.:ФКиС. -1991. – 543 с.
5. Сараф М.Я. Введение в эстетику спорта: учеб. пособ. / М.Я. Сараф, В.И. Столяров. – М.: ФКиС, 1984. – 104 с.
6. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: учеб. пособ. / М.И. Станкин. – М.: Просвещение, 1987. – 288 с.
7. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000.- 448 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – М.: «Академия», 2000. – 480 с.



Пруцких Елена Андреевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Донецкая академия управления и государственной службы при Главе
Донецкой Народной Республики
Факультет юриспруденции и социальных технологий – 3 курс*

Научный руководитель:

Кулешина М.В.
старший преподаватель

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

В работе над статьёй использовались труды П.А. Виноградова, Н.А. Воронова, Г.Н. Пономарёва, Н.А. Фомина.

Целью работы является формирование основ здорового образа жизни, изучение влияния физической культуры на здоровье человека.

Задачей данной статьи является рассмотрение и изучение элементов физической культуры как компонентов здорового образа жизни человека.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый

образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь. [1]

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. В основные показатели личностной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер (произвольный или декларативный); уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам; стремление оказать помощь другим людям в рамках деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию.

Структура здорового образа жизни – целостное единство предметно – вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, плодотворный труд и т.п. [2]

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. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

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.

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 подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. [3]

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. В России закаливание издавна было массовым. Польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

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.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста. Следует заметить, что занятия спортом являются лишь небольшой частью той физической активности, которую человек совершает в течение дня. Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но он не обязателен для тех, кто поддерживает себя в тонусе весь день. Спорт является профессиональной деятельностью и им может заниматься довольно ограниченный круг людей. Физическая активность же — это обычная ежедневная физическая деятельность людей. К ней относятся работа на садовом участке, плавание, ходьба, лыжные прогулки, езда на велосипеде, туристические походы, домашние дела, различные танцы. Любые телодвижения являются физической активностью. Человек получает пользу для своего здоровья от занятий физической активностью в любом возрасте.

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

На основе постановлений в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций различных его систем происходит не в одинаковой степени. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания

совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. [4]

Зарядкой принято называть 10-15-минутную утреннюю гигиеническую гимнастику, выполняемую после сна. Она помогает организму быстрее перейти от пассивного состояния к активному, необходимому для работы, создает хорошее настроение и дает заряд бодрости. Поэтому гимнастические упражнения полезно выполнять не только утром, но и днем, для чего на многих предприятиях введена производственная гимнастика.

В общественном сознании прочно утверждается мнение, что здоровый образ жизни общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Утверждение здорового образа жизни – важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению – долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни огромно.

Список использованной литературы

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов // Физическая культура и здоровый образ жизни Москва, 1990.
2. Воронов Н.А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н.А. Воронов // Вестник современных исследований. 2018. С. 120-122.
3. Пономарев Г.Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3 (9). – С. 24-27.
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.



Пушкарский Руслан Олегович

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*ГОУ ВПО ДонАУиГС при главе ДНР
Финансово-экономический факультет 3 курс*

Научный руководитель:

Кулешина М.В.
Старший преподаватель

В настоящее время одной из важнейших проблем человечества является сохранение и укрепление здоровья. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Жизнедеятельность человека определяется уровнем его здоровья. Здоровье зависит следующих факторов: образ жизни – 49-53 % (условия труда и быта, стрессовые ситуации, последствия гипокинезии, несбалансированное питание, вредные привычки и др.), наследственность – 18-22 %, экология и окружающая среда – 17-20%, эффективность здравоохранения – 8-10%.

Таким образом, наше здоровье на 50 % зависит от самого человека, его образа жизни. Основными элементами здорового образа жизни являются: соблюдение режима труда и отдыха, сна и питания; выполнение требований гигиены и закаливания, профилактика вредных привычек, организация режима двигательной активности и др. Недостаточная двигательная активность приводит к гиподинамии, которая возникает вследствие

малоподвижного образа жизни. Велика здесь роль физической культуры, как одной из составляющей здоровья и совершенствования двигательной активности.

Физическая культура – это часть общей культуры общества, которая способствует сохранению и укреплению здоровья человека, его физическому развитию и формированию здорового образа жизни. Физическая культура повышает устойчивость организма к действиям неблагоприятных факторов окружающей среды (стрессов, гипоксии, травм и др.). Велика ее роль в повышении иммунитета организма человека, а именно сопротивляемость простудным заболеваниям и инфекциям.

Занятия физкультурой очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают нам всегда быть активными, работоспособными, сохранять интерес к жизни до конца своих дней. При этом необходимо придерживаться основных принципов самостоятельных занятий физической культурой.

1. Принцип систематичности. Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.

2. Принцип индивидуальности. Выбор видов занятий физической культурой зависит от физкультурно-спортивных интересов человека. Необходим также учёт состояния здоровья. Эмоциональная насыщенность занятия физкультурой должна быть непременно. Ведь наибольшие удовлетворение и эффект мы получаем от того, что нам нравится и интересно делать.

3. Принцип рациональности физических нагрузок. Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и

их оптимальное сочетание с отдыхом. Частота занятия физкультурой также строго индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут только ухудшить состояние, привести к сильной усталости и даже к физическим травмам. А маленькие нагрузки не дадут ожидаемого эффекта. Следует строить занятия физкультурой по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному.

4. Принцип всестороннего физического развития. В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества — выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.

5. Принцип уверенности в необходимости занятий. Трудно переоценить психологический настрой на занятия физкультурой. С древнейших времен известны теснейшие взаимоотношения психического и физического здоровья. Уверенность в необходимости и пользе занятия физической культурой являются мощным подспорьем организму. Эффект от занятия физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдает приказы всему телу. Поэтому старайтесь всегда не только верить в результат, но обязательно продумывайте, каким именно будет этот результат. Визуализируйте в сознании здоровые органы и их функционирование.

6. Принцип врачебного контроля и самоконтроля. Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

Происходят изменения в системе кровообращения: в крови возрастает количество гемоглобина и эритроцитов, которые обеспечивают рост

кислородной емкости крови; увеличивается количество лейкоцитов, повышающих сопротивление организма инфекциям и простудным заболеваниям.

Физические упражнения оказывают большое влияние на состояние сердечно-сосудистой системы. Сердце – орган, который нуждается в тренировке, а физические упражнения наиболее эффективно этому способствуют. Происходит увеличение размеров сердца и массы сердечной мышцы.

При выполнении физических упражнений на свежем воздухе происходит благоприятные изменения дыхательной системы, а именно кислородное снабжение организма. Недостаток кислорода в клетках тканей, необходимый для полного обеспечения потребности в энергии вызывает гипоксию (кислородное голодание). Устойчивость к гипоксии можно выработать простым и доступным способом – упражнением на задержку дыхания. Физические нагрузки различаются количественным и качественным влиянием на организм. Они интенсифицируют обмен веществ, расход энергетических ресурсов. От степени их расходования зависит утомление, субъективно выражаемое чувством усталости. Без утомления функциональные возможности организма не повышаются. После выполнения физической нагрузки работоспособность обычно снижается и для её восстановления нужен отдых. При мышечном утомлении в организме уменьшаются запасы гликогена, находящегося в печени и мышцах, а в крови увеличивается содержание недоокисленных продуктов обмена веществ, поэтому при активных занятиях физкультурой следует в рацион питания включать больше овощей и фруктов, помогающих поддерживать кислотно-щелочное равновесие в организме.

Выполнение оптимальных физических нагрузок является важнейшим моментом при самостоятельном занятии физкультурой. Согласно принципу Арндта — Шульца малые нагрузки не оказывают заметного влияния на

организм, средние наиболее благоприятны, а сильные могут принести вред. Для ориентировки можно использовать классификацию Г. С. Туманяна, основанную на реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку. Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120—160 — средней, более 160 — большой.

Таким образом, физическая культура и соблюдение правил здорового образа жизни имеет большое значение в сохранении и укреплении здоровья человека. Физические упражнения, как одно из средств физической культуры оказывают положительное воздействие на все анатомические системы организма человека, являются профилактикой многих заболеваний и оказывают лечебное воздействие.

Список использованной литературы:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019
3. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019.



Салимова Анастасия Александровна

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»
2 курс*

Научный руководитель:

Болтиков Ю.В.

кандидат педагогических наук, профессор

Введение. В статье рассматривается одна из проблем, связанная с травматизмом высококвалифицированных тхэквондистов.

В последнее время занятия спортивными единоборствами приобретают все большую популярность и социальную значимость в обществе. Особенно популярными становятся олимпийские единоборства, такие как тхэквондо. Большинство специалистов по не имеют достаточного опыта и знаний по профилактике травматизма, возникающих в тренировочном процессе. Установлено, что большинство травм возникает из-за недостаточной подготовленности тхэквондистов и в связи с недостатками в организации и методике проведения занятий [2].

Тхэквондо становится все более популярным видом спорта среди молодежи и взрослого населения. С ростом популярности эпидемиология травм в тхэквондо становится все более важной областью исследований

. Было проведено мало исследований, посвященных частоте и распределению травм у спортсменов тхэквондо, а существующим исследованиям не хватает согласованности в методах исследования.

Аналитические исследования ограничиваются теми, в которых изучались факторы риска. Результаты этих исследований неоднозначны, а результаты разных исследований мало последовательны [3].

Цель исследования – выявить мнение спортсменов связанные с травматизмом высококвалифицированных тхэквондистов.

Методы и организация исследования Методом анкетного опроса были собраны ответы у 60 спортсменов тхэквондистов, которые занимаются в РТ и разных регионах РФ.

Среди которых 11 спортсменов имели звание МС (мастера спорта) ,18 спортсменов – звание КМС (кандидат в мастера спорта), 23 имели 1 разряд.

В анкету были включены вопросы, касающиеся травматизма у тхэквондистов.

Анкета была разработана в Google-форме. Спортсмены получали ссылку на анкету, отвечали и автоматически отправляли ответы на почту. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы SPSS 20.

Для оценки ответов респондентов от равномерного распределения использовался критерий хи-квадрат (χ^2)

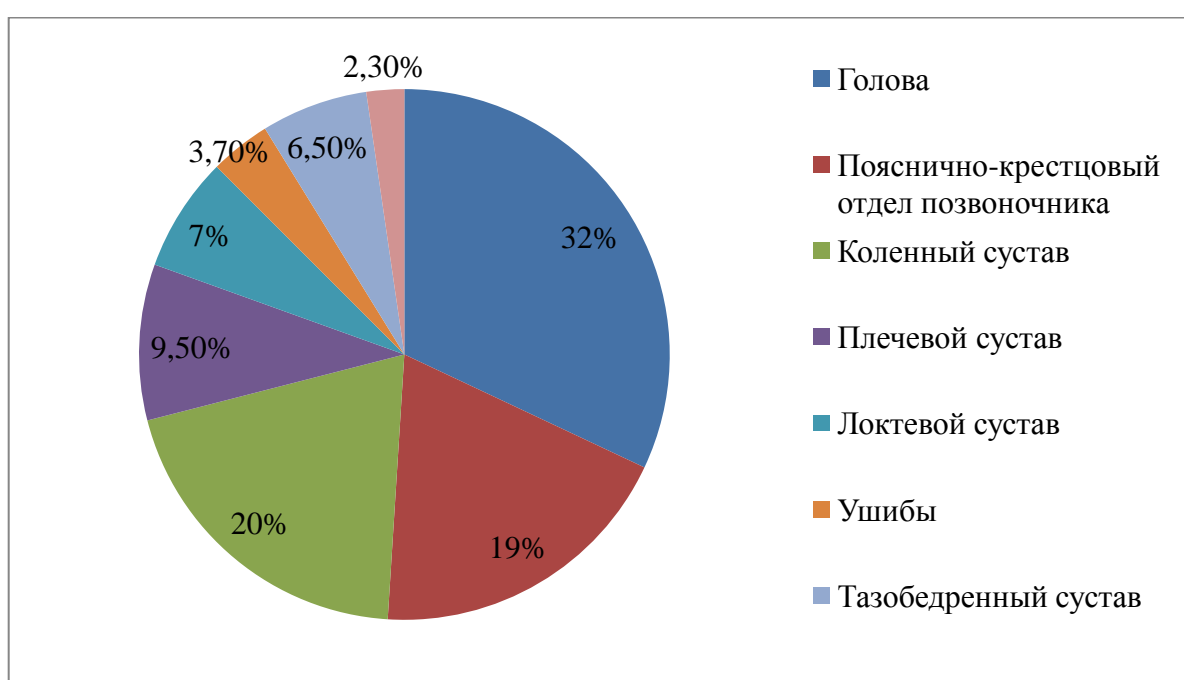


Рисунок.1. Характеристика травматизма у тхэквондистов

В ходе анкетирования было установлено, что в тхэквондо преобладают травмы головы 32%, пояснично крестцового отдела позвоночника 19%, коленного 20%.

Несмотря на многолетнюю историю изучения связи травматизма и особенностей его профилактики в особых условиях организации тренировочного процесса тхэквондистов, данное направление не теряет своей значимости.

Высокий уровень травматизма среди спортсменов подросткового возраста в единоборствах диктует необходимость разработки и внедрения системы педагогической помощи в целях профилактики травматизма у юных тхэквондистов [1].

В настоящий момент проблема профилактики травматизма у тхэквондистов обусловлена несколькими аспектами. Травматизм, влияя на переживание актуального состояния собственного тела спортсменов, способен влиять на формирование их отношения к тренировочному процессу. Также важно подчеркнуть, что травмированные спортсмены сталкиваются с особыми физическими ограничениями в тренировочном процессе.

Выводы. По проведенному анкетированию было установлено, что в тхэквондо преобладают травмы головы отдела позвоночника, коленного и тазобедренного суставов, плечевых суставов и прочие травмы.

Таким образом, в условиях травматизма спортсмены сталкиваются с особой ситуацией, связанной с длительным восстановлением и отрывом от тренировочного процесса.

Несмотря на активный интерес специалистов к вопросу профилактики травматизма у тхэквондистов высшей квалификации, исследования по

изучению особенностей травматизма в тхэквондо и разработке мероприятий по его профилактике носят единичный, разрозненный характер.

Необходимо провести дальнейшие исследования возможных факторов риска (например, рост, вес, опыт) и профилактических мер для дальнейшего снижения вероятности травм во время тренировок и соревнований по тхэквондо. Дальнейшие исследования должны включать выборку большего размера, большее количество спортсменов и более длительные периоды наблюдения за травмами.

Литература:

1. Афанасьева, И. А. Спортивный отбор таэквондистов с учетом их генетических особенностей тренируемости: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Афанасьева. - СПб.: СПбГАФК, 2002. - 24 с. – Текст : непосредственный.

2. Головихин, Е. «С самого начала (путь тренера)» / У. Головихин. – Текст: электронный // Спорт: [сайт]. – 2021. – 1 апрл. – URL: https://bookz.ru/authors/evgenii-golovihin/s-samogo_806/1-s-samogo_806.html (дата обращения: 01.04.2021).

3. Мо Сунг Чой. Тхэквондо: Основы олимпийского спарринга / Мо Сунг Чой, Е.И. Глебов. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 320 с

4. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Учебное пособие. В 2 частях. Часть 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 800 с. : ил.; 21 см. – Библиогр.: с. 92. – 65 экз. – ISBN 978-5-2221-1203-8. – Текст: непосредственный.



Самойленко Полина Андреевна

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
Международный институт гостиничного менеджмента и туризма,
кафедра экономики и управления в спорте, 3-ий курс*

Актуальность. В настоящее время сфера физической культуры и спорта является популярной и востребованной среди всех возрастных слоев населения, поскольку помогает сохранять и улучшать не только физическое, но и психологическое здоровье человека путем приобщения его к регулярным занятиям физическими упражнениями, благодаря которым вырабатывается гормон радости - эндорфин. Кроме того она помогает человеку находить новые знакомства и общаться с другими людьми, снять напряжение после тяжелого рабочего дня и активно проводить свободное время. Немаловажным достоинством сферы физической культуры и спорта является приобщение людей к ведению здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом оказывают воздействие на многие жизненные аспекты личности, вопрос только в том, положительное оно или нет. Это свидетельствует об актуальности изучения данной темы.

Обзор литературы. Значение физической культуры в жизни человека несет многообразный характер. Она оказывает определенное влияние на становление не только личности, но и всего общества в целом, помогает в формировании всесторонне развитого человека. Согласно Федеральному закону №329-ФЗ физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования

здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1]. Физическая культура - это сложный, многофункциональный процесс, имеющий специфическое содержание и структуру, а также включающий в себя специфические средства - физические упражнения. Ее компоненты направлены на полное удовлетворение всех потребностей личности и общества, а также физическую подготовку к жизнедеятельности [2].

Основным специфическим средством физической культуры является физическое упражнение - совокупность двигательных актов, используемых для развития физических качеств, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков [2].

Физическая культура и любая другая отрасль выполняет определенные функции, которые подразделяются на общие и специфические. Л.П. Матвеев выделяет следующие специфические функции [3]:

Образовательные функции – физические упражнения используются в общей системе образования для формирования жизненного фонда двигательных умений, навыков и знаний, общефизическом развитии и укреплении здоровья людей вне зависимости от пола, возраста, степени физического развития.

Прикладные функции, которые используют физическую культуру в системе подготовки к трудовой деятельности и профессиональной деятельности.

Спортивные функции - физическая культура служит главным фактором достижения максимальных результатов в реализации физических способностей.

Рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые выражены при использовании физической культуры в сфере организации досуга и в системе специальных восстановительных мероприятий при утомлении, заболевании, травме [3].

К группе общих функций относятся функции, связанные с психо-эмоциональным состоянием человека. В психологии эмоции рассматриваются как психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека[4].

Цель исследования. Определить влияние физической культуры на психо-эмоциональное состояние студента.

Задачи исследования:

1. Проанализировать образ жизни и деятельность студента, определить его психо-эмоциональное состояние.
2. Внедрить регулярные занятия физической культурой в жизнь студента.
3. Определить, какое влияние оказывают регулярные занятия физической культурой на психо-эмоциональное состояние студента.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования, анализ интернет источников по теме исследования, наблюдение, эксперимент, теоретический анализ и обобщение.

Результаты исследования. Нами было проведено наблюдение за образом жизни обычного студента очного отделения, у которого было 6 раз в неделю в среднем по 4-5 пар в день, на занятия физической культурой отводилось 2 академических часа в неделю. В данный временной промежуток у студента наблюдалось плохое настроение, отсутствие сил и желания чем либо заниматься; эмоциональный уровень был очень низким и временами доходил до отметки 0.

Студенту было предложено 3 раза в неделю дополнительно заниматься физической культурой - выполнять физические упражнения по 30-60 минут в тренажерном зале или домашних условиях 3 недели. Программы тренировок составлялись заранее, исходя из индивидуальных особенностей занимающегося. Также были даны определенные рекомендации по режиму

сна, отдыха, восстановления после тренировочного процесса и питания испытуемого.

По истечении трехнедельного срока систематических занятий физической культурой у студента были отмечены результаты, стремившиеся в положительную сторону. Уровень положительных эмоций, хорошего настроения значительно повысились, за счёт выделения в кровь гормона эндорфина (гормон счастья и радости) во время выполнения физических упражнений. Нормализовался режим сна, что поспособствовало улучшению психо-эмоционального состояния студента в целом.

Выводы. Из полученных результатов можно сделать вывод, что физическая культура оказывает положительное влияние на психо-эмоциональное состояние студента: повышает настроение, увеличивает долю положительных эмоций и в целом благоприятно влияет на психо-эмоциональное состояние человека.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем можно проанализировать, какое влияние оказывает физическая культура на функциональное, гормональное, физиологическое состояние человека.

Список использованной литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – URL: <http://www.consultant.ru/> (Дата обращения 13. 11. 2022). – Текст : электронный.

2. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679> (дата обращения: 13.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Часть 1. Введение в общую теорию физической культуры). Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений : - М.РГАФК. 2015.

4. Полеткина, И. И. Психофизиология эмоций : учебное пособие / И. И. Полеткина. — 2-е изд., дополненное и переработанное. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 102 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173453> (дата обращения: 13.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.» (Полеткина, И. И. Психофизиология эмоций : учебное пособие / И. И. Полеткина. — 2-е изд., дополненное и переработанное. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 102 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173453> (дата обращения: 13.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 4).

Электронный адрес: polysamoilenko5@yandex.ru



Сердюченко Дарья Дмитриевна

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
Факультет стратегического управления и международного бизнеса,
2й курс*

Научный руководитель:

Кривец И.Г.
старший преподаватель

Введение. В наше время очень многие люди ведут малоподвижный образ жизни. Это связано с тем, что все больше и больше профессий подразумевают малоподвижность. В современных реалиях малоподвижный образ жизни свойственен людям с сидячей работой, домохозяйкам, пенсионерам и детям. Теперь человеку требуется совершать намного меньше действий для выполнения повседневных задач. Например: поездка на транспорте на работу и обратно, 8-часовое сидение за рабочим столом и вечерний просмотр телевизора в положении лежа. В таком случае поддержание формы уходит на задний план, что со временем может оказать крайне негативное влияние на здоровье и стать причиной развития большого количества серьезных заболеваний. Поэтому ни в коем случае нельзя забывать о физической активности.

Цель исследования: Раскрыть основные критерии здоровья и способы улучшения самочувствия современной молодёжи с помощью физических упражнений.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие и симптомы малоподвижного образа жизни.
2. Квалифицировать возможные заболевания, являющиеся последствиями малоподвижного образа жизни.
3. Охарактеризовать влияние спорта на людей с малоподвижным образом жизни.
4. Исследование снижения рисков заболеваний, связанных с малоподвижностью.

Методы исследования: использовались методы теоретического познания, включавшие в себя анализ, синтез, обобщение.

Результаты исследования. Малоподвижный образ жизни – это пассивный образ жизни, в котором физическая активность либо отсутствует полностью, либо присутствует в минимальном количестве.

Малоподвижные люди испытывают ряд негативных симптомов:

- чувство усталости, слабость;
- снижение умственной и физической работоспособности;
- быстрая утомляемость;
- бессонница ночью и сонливость днем;
- раздражительность, частые смены настроения, склонность к апатии;
- снижение или, наоборот, неумеренное повышение аппетита [1].

Самая очевидная группа заболеваний, связанных с сидячим образом жизни, это болезни опорно-двигательного аппарата. Длительное статическое положение тела в определённом, часто не самом удобном, положении приводит к сутулости, искривлению позвоночника (сколиозу), а потом и к остеохондрозу. Постоянные ноющие боли в спине, периодически «простреливающие» в руку или в ногу, ограничение движений в позвоночнике, всё это является следствием малоподвижного образа жизни.

Вторая обширная группа заболеваний – болезни сердечно-сосудистой системы. Сердце ведь тоже мышца, и без нагрузок утрачивает и силу, и

выносливость. А потом стоит его чуть-чуть нагрузить, и вот оно уже начинает трепыхаться и буквально «выпрыгивать» из груди. Нетренированное сердце не умеет сокращаться сильно, только часто. А тахикардия, в свою очередь, опасна развитием аритмий, блокад и инфаркта миокарда. Кроме того, любое резкое движение приводит к повышению артериального давления – а это чревато не только плохим самочувствием, но также развитием инсультов и инфарктов головного мозга.

И наконец, третья обширная группа заболеваний – болезни, связанные с избыточным весом. Жировые отложения начинают откладываться тогда, когда количество потребляемой энергии начинает превышать количество энергии потраченной. Это естественный физиологический процесс: наш организм экономен, и то, что не может использовать, всегда откладывает про запас «на всякий случай» [2].

Учеными опубликовано множество работ, в которых указывается, что малоподвижный образ жизни способствует развитию опухолевых заболеваний.

К сожалению, многие люди излишне перестраховываются, боясь лишний раз выйти на улицу, ограничивают свои движения, избегают даже посильной нагрузки. В результате у них резко ухудшается кровообращение и наступает легочно-сердечная недостаточность.

Малоподвижный образ жизни человека стал одной из основных причин возникновения раннего атеросклероза, пневмосклероза, ишемической болезни сердца и внезапной смерти. Исследования показали, что практически все люди могут извлечь пользу из занятий спортом, вне зависимости от того, участвуют ли они в интенсивных тренировках или придерживаются умеренной оздоровительной нагрузки [3].

Рассмотрим те аспекты физической деятельности, которые положительно влияют на здоровье человека при его наличии и прочей физической активности.

1. Повышение иммунитета человека и улучшению состава крови.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Улучшение развития нервной системы.
4. Улучшение метаболизма.
5. Замедление развития болезненного процесса и более быстрое

восстановление нарушенных функций при некоторых заболеваниях. Также регулярная физическая деятельность благотворно влияет на большинство систем органов и, следовательно, помогает предотвратить широкий спектр проблем со здоровьем, в том числе:

- снижает риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний;
- предотвращает высокое кровяное давление;
- уменьшает вероятность развития диабета;
- снижает риск возникновения рака толстой кишки и молочной железы;
- помогает поддерживать здоровый вес;
- способствует построению и поддержанию здоровых костей, мышц и суставов;
- снижает чувство депрессии и тревоги, а также способствует психическому благополучию.

Поскольку систематическая мышечная нагрузка помогает предотвратить болезни и укрепить здоровье, она может фактически уменьшить расходы на здравоохранение [4]. Также есть несколько простых советов, как снизить риск развития болезней.

1. Не сидите «нога на ногу» – это усиливает застой крови. Для профилактики варикоза полезно раз в 1-2 часа в процессе работы выполнять простое упражнение: сидя на стуле, поставьте ноги вместе и переставляйте их с пятки на носок 15-20 раз.

2. Следите, чтобы угол между корпусом и ногами составлял не меньше 90 градусов. Еще лучше, если есть возможность периодически

откидываться в кресле назад, чтобы он был 120-135 градусов. Такое положение «полу лежа» помогает уменьшить нагрузку на позвоночник.

3. Как можно чаще меняйте положение тела, когда сидите, старайтесь двигаться даже в кресле.

4. Раз в час вставайте хотя бы на 5 минут (в идеале – на 10) и проходите по коридору. Если есть возможность, выполняйте во время перерывов простую гимнастику или упражнения на растяжку.

Проблема большинства людей в том, что они мало двигаются не только на работе, но и дома. Как можно меньше сидите в свободное время! Запишитесь на фитнес или в бассейн, гуляйте, найдите хобби, которое требует движения. Считается, что за неделю у взрослого человека должно набираться не менее 150 минут среднеинтенсивной физической активности. Лучше – больше [5].

Выводы. Организм человека обладает уникальным свойством – приспосабливаться к условиям, меняясь от физической или умственной деятельности. Так спортсмены, тренируя группы мышц, дают заказ на те, или иные характеристики этих самых мышц, делая их на выбор сильными, объемными или выносливыми. Человек может натренировать практически все и до очень большой степени. Если бегать или нырять, организм научится экономно распоряжаться кислородом в крови и повышать выносливость. Можно тренировать память, слух, глазомер и прочее. Организм не спрашивает, как и не интересуется последними биологическими теориями. Он просто постепенно достигает желаемых характеристик. Именно это отличает его от машины или мертвой материи.

Решение проблемы сидячего образа жизни довольно простое – больше двигаться. Если вы далеки от спорта, то не стоит сразу начинать с пятикилометровых пробежек и поднимания тяжестей до седьмого пота. Для начала достаточно хотя бы находить в течение рабочего дня повод, чтобы лишний раз встать с рабочего места и пройтись, либо делать несложные

упражнения в течение 5-10 минут каждый час, выделить время, в обеденный перерыв, для небольшой прогулки пешком, либо после работы. Возможностей для этого каждый может найти множество, но, как можно больше двигаться, человеку просто необходимо.

Движение – это жизнь на всех её уровнях системного проявления. Нет движения – нет жизни. Пока мы живём, мы должны двигаться, чтобы сохранить своё здоровье и свой личностный потенциал - свою жизнь.

Список использованной литературы

1. Негативные проявления гиподинамии. [Электронный ресурс]. – URL: <http://cgie.62.rospotrebнадzor.ru/content/1216/63048/> (Дата обращения: 31.10.2022).
2. Чем грозит «сидячий» образ жизни. [Электронный ресурс]. – URL: <http://comp-doctor.ru/sid/> (Дата обращения: 31.10.2022).
3. Кичигин А. С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека / А. С. Кичигин, Ю. Ю. Гилленберг. // Молодой ученый. 2017. – № 50 (184). – С. 356-357. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/archive/184/47128/> (Дата обращения: 31.10.2022).
4. Ростигаева А. Н. Влияние физических упражнений на организм человека / А. Н. Ростигаева // Научное сообщество студентов XXI столетия. [Электронный ресурс]. – URL: [http://sibac.info/archive/guman/12\(27\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/12(27).pdf) (Дата обращения: 01.11.2022).
5. Осинкин В. Л. Физическая культура в жизни человека / В. Л. Осинкин // журнал: Традиционное прикладное искусство и образование [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-cheloveka> (Дата обращения: 01.11.2022).

Электронный адрес: dserduchenko@gmail.com



Синельникова Надежда Эдуардовна

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики
и торговли имени Михаила Туган-Барановского»
Институт учета и финансов, 4 курс*

Научный руководитель:

Пикалов М.С.

ассистент кафедры физического воспитания

Данная тема исследования особенно актуальна в связи с тем, что спортивная деятельность, как организованная по определенным правилам деятельность людей, заключающаяся в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных возможностей, влияет на общее развитие человека, а также на поддержание состояния крепкого здоровья. Уровень подготовленности и спортивного мастерства состоит из ряда компонентов: технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовки. Все эти элементы тесно взаимосвязаны и влияют на уровень развития друг друга. Искусство тренера или команды тренеров заключается в том, чтобы правильно оценивать способности спортсменов, находить пути и методы их развития.

Вопросами совершенствования направлений развития спортивной тренировки занимались многие ученые, а также деятели в сфере физической культуры такие как: Бегидова Т.П. , Виленский М.Я., Горшков А.Г., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Ягодин В.В. и многие другие.

Цель исследования - обосновать концептуальное обозначение целей и задач спортивной тренировки, а также обобщить теоретические знания о

принципах, методах, классификациях спортивной тренировки и их характеристиках с учетом особенностей различных уровней спорта.

Спортивная тренировка – это планомерный педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике, развитие его физических возможностей. Целью спортивной подготовки является подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного уровня подготовленности конкретного спортсмена. Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности.

К задачам спортивной тренировки относятся:

- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и улучшение возможностей функциональных систем организма, что обеспечивает успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение запланированных результатов;
- воспитание необходимых моральных качеств и силы воли;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовки;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Все задачи решаются комплексно и направлены на достижение наивысших спортивных показателей [2].

Содержание спортивной подготовки состоит из отдельных ключевых направлений, которые называются компонентами спортивной подготовки:

- физическая составляющая, как правило, ориентирована на развитие двигательных способностей;
- технический компонент фокусируется на приобретении спортивных навыков через моторное обучение;

- тактическая составляющая ориентирована на приобретение и дальнейшее развитие различных способов проведения спортивных соревнований на целенаправленной основе;

- психологическая составляющая ориентирована на улучшение личности спортсмена.

Рассмотрим особенности классификации, по которым можно разделить физические упражнения (Табл. 1).

Таблица 1 - Классификация физических упражнений

Признак	Классификация
По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.	гимнастика; игры; спорт; туризм.
По анатомическому признаку.	по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д.
По признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся максимальной мощностью усилий; упражнения циклического характера на выносливость (бег на средние и длинные дистанции, плавание, лыжные гонки и т.п.); упражнения, требующие высокой координации движений (акробатика, гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание и т.п.); упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в изменяющихся режимах двигательной деятельности и ситуаций (спортивные игры, борьба, бокс, фехтование и т.п.).
По признаку биомеханической структуры движения	циклические, ациклические и смешанные упражнения
По признаку спортивной специализации средства спортивной тренировки	общеподготовительные; специально подготовительные; избранно соревновательные.

Метод спортивной тренировки – способ применения основных средств тренировки, совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В тренировочном процессе используют две большие группы методов:

- 1.Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2.Практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Общепедагогические методы включают словесные, наглядные, практические методы.

Практические методы. Методы строго регламентируемого упражнения: методы, направленные на освоение техники выполнения упражнения; методы, направленные на воспитание физических качеств [1].

Принципы спортивной тренировки – наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых систематизированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы (Табл. 2).

Таблица 2 – Классификация принципов спортивной тренировки

Наименование принципа	Характеристика
Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленную специализацию и индивидуализацию	Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углублённой специализацией в избранном виде спорта. Ориентация на максимум определяет все отличительные черты спортивной тренировки: повышенный уровень нагрузок, особая система чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженная цикличность и др.
Принцип индивидуализации	Требует построения и проведения тренировки с учетом особенностей возраста спортсмена, уровня его подготовки.
Принцип единства общей и специальной подготовки	В спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовки.
Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок	Повышение функциональных возможностей организма закономерно зависит от тренировочных и соревновательных нагрузок. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок определяет тенденцию спортивных достижений.

Принцип волнообразности динамики нагрузок.	Прогрессивное увеличение тренировочных нагрузок на определенных этапах подготовки противоречит ходу адаптационных изменений в организме спортсмена.
--	---

Продолжение Таблицы 2

Наименование принципа	Характеристика
Принцип непрерывности тренировочного процесса	- круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект; - воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их; - интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих восстановление и повышение работоспособности.
Принцип цикличности тренировочного процесса	Характерно частичное повторение упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определённых циклов.
Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена	Этот принцип отражает структуру, взаимосвязанность и взаимообусловленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.
Принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности	В процессе многолетней подготовки необходимо учитывать динамику возрастного развития спортсмена, что позволяет эффективно воздействовать на возрастную динамику проявляемых в спорте способностей в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время, не противоречащее законам онтогенеза (индивидуального развития) человека.

Спортивные тренировки характеризуются некоторыми отличительными чертами, которые можно определить следующим образом:

- нацеленность на достижение максимально возможного личного результата;
- ранняя и глубокая специализация спортсмена в избранном виде спорта или его конкретной дисциплине;
- тщательный отбор спортсменов для регулярных тренировок;
- большая продолжительность занятий и ограниченный период их проведения;

- исключительно высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок;
- высокая степень индивидуализации процесса подготовки спортсменов;
- необходимость систематического и полного наблюдения за состоянием спортсмена во время тренировок и соревнований;
- основная роль тренера - достаточно высокий уровень самостоятельности и творческого отношения к процессу подготовки спортсмена;
- широкое использование в учебном процессе неспециальных средств и методов обучения.

В статье обоснованы цели и задачи спортивных тренировок, а также принципы, методы, классификация спортивных тренировок и их отличительные черты.

Список используемой литературы

1. Методы спортивной тренировки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studme.org/231368/meditsina/metody_sportivnoy_trenirovki?ysclid=19y3cpb7ds664657967
2. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitomaniya.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-i-trenirovka/soderzhaniye-sportivnoy-trenirovki-fizicheskaya-takticheskaya/>

disicyon@gmail.com



Скобелина Алина Олеговна

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ПАНДЕМИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЁЖИ

*ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина».
Институт новых материалов и технологий.
Кафедра литейного производства и упрочняющих технологий. 2 курс*

Научный руководитель:

Артемова Л.Б.
старший преподаватель.

Весна 2020 года принесла с собой тревожные новости – новую коронавирусной инфекцией COVID-19, которая впоследствии переросла в пандемию глобального характера. Для предотвращения распространения страшной болезни правительства всех стран вводили карантин и специализированные режимы взаимодействия людей. Сфера образования, ВУЗы, школы, колледжи, изменил формат обучения на дистанционный. Совокупность всех этих изменений, разумеется, повлияла, как на компании, организации и государственные учреждения, так и на практически каждого отдельного человека, его физическое и психическое состояние. [6; 7].

В данной статье рассматриваются и анализируются исследования, проведенные для выявления и оцифровки отношения молодых людей и девушек в возрасте от 19 до 23 лет к физической культуре, спорту и просто здоровому образу жизни в период пандемии новой коронавирусной инфекцией COVID-19.

Люди, привыкшие вести активный образ жизни вместо отказа от спорта во время пандемии задались вопросом адаптации спортивных мероприятий и тренировок к домашней обстановке. Они поняли, что дома можно заниматься на простых тренажерах и с применением специализированного снаряжения –

турников, разборных гантелей, резиновых жгутов и эспандера. Напомним, что рассматривается период, когда фитнес-клубы и спортзалы были закрыты, посещение уличных площадок не рекомендовалось [6; 7; 8; 10].

Помимо этого, интернет наполнялся специализированными материалами – выкладывались видеозаписи о теоретических принципах физической культуры, которые люди уже применяли на практике в домашних условиях, они рассказывали о теоретически опасных физических нагрузках, о правильных форматах подачи физической нагрузки в домашних условиях и т.д. [10].

Людям советовали начинать с коротких тренировок, не связанных с серьезными физическими нагрузками и постепенно наращивать темп. С постепенным увеличением нагрузки и длительности тренировок так должны были улучшаться физические качества человека и, что самое главное, его общее физическое состояние. Их учили строить программы, выбирать упражнения «под себя», рассказывали о правилах регулярности и систематичности домашних тренировок. Эта информация говорит, опять же, о том, что человек сам выбирал, «спорт» или «не спорт», все необходимое у него было.

Рассмотрим в данном ключе исследование Барбаса Я.В. и Лыженковой Р.С.

Для возможности оценки уровня знаний студентами правил занятия спортом в домашних условиях в период самоизоляции они применили метод опросного анкетирования. Тестировались студенты ИрГУПС. В опросе приняли участия 100 студентов различных факультетов. В качестве площадки проведения опроса авторами была выбрана популярная социальная сеть «ВКонтакте». Тестирование состояло из 3 вопросов:

- «Занимаетесь ли вы спортом самостоятельно?»;
- «Уменьшилась ли ваша активность во время самоизоляции?»;

- «Придерживаетесь ли вы правил при занятии спортом самостоятельно?».

Результаты ответа на первый вопрос разделились ровно пополам – 50/50, то есть, половина опрошиваемых систематически находили время на занятие спортом.

Ответ на следующий вопрос дал информацию по актуальному состоянию дел – примерно 4/5 (81%) ответили, что, после наступления пандемии стали проявлять меньшую физическую активность.

Ответ на третий вопрос продемонстрировал заинтересованность опрошиваемых в поддержании активного и здорового образа жизни. Оказалось, что с соблюдением правил занимается 10% – десятая часть. Остальные или не занимаются вовсе, или занимаются бессистемно, неэффективно.

Таким образом, по результатам исследования было определено, что обусловленные пандемией, домашние тренировки, обладающие несомненными преимуществами, по сравнению с классическим вариантом, который предлагают фитнес-клубы – экономией денежных средств, экономией времени, психологически комфортной обстановкой – практически не нашли заинтересованности у студентов.

В продолжение рассматриваемой темы обратимся к термину «физическая активность».

Физическая активность определяется как любое произвольное движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует затрат энергии. В особенности, регулярная, тесно связана с большим количеством формирующих факторов (например, техника выполнения упражнений, дисциплина, разнообразие физических упражнений, правильная одежда, поощрение, мотивация и тд.). В первую очередь это касается студентов ВУЗов.

Специалисты отмечают, что именно в студенческий период у молодых людей формируются привычки, поэтому все приобретенные в этот период ежедневные привычки, являются основополагающими для сохранения такой модели поведения на долгие годы жизни [2]. Известно, что недостаток физической активности и малоподвижный образ жизни приводят к негативным последствиям для здоровья человека, в том числе к изменению состава тела, развитию мышечной атрофии, снижению аэробных функций и др. [1; 5]. Специалисты отмечают, что пандемия COVID-19 существенно ограничила общий уровень физической активности населения, в том числе студентов [1; 2; 3]. По мнению ученых, сохранение физической активности на фоне пандемии является важной задачей для всего населения планеты [4].

Рассмотрим в этой связи исследование, проведенное Осиповым А.Ю. и Лепиловой Т.В.

Основная цель проведения авторами рассматриваемого исследования – поиск данных об уровне физической активности российских студентов в период до и во время введения ограничительных мер, связанных с пандемией COVID-19. Дополнительная цель исследования – сравнительный анализ полученных данных с показателями уровня физической активности иностранных студентов в период пандемии.

Полученные данные показали достоверное снижение уровня общей физической активности у большинства участников исследования. Следует отметить, что обе группы участников (юноши и девушки) заявили о сохранении физкультурно-спортивной физической активности на уровне, аналогичном периоду до начала пандемии.

И последняя к рассмотрению работа – исследование Стерлядовой Н.А. и Чукановой Т.В. В данном исследовании акцент сделан на здоровый образ жизни, составную часть физической культуры.

В рамках эмпирического исследования, проведенного в городе Барнауле, они изучили особенности самозащитного поведения студенческой

молодежи во время распространения пандемии коронавируса. В опросе приняли участие 120 студентов гуманитарного факультета Алтайского государственного университета.

Согласно этому исследованию, только 21% респондентов постоянно следят за своим общим физическим состоянием. Большинство студентов (72%) считают, что здоровье зависит от них самих. В то же время чуть менее трети респондентов (29%) изменили свое отношение к здоровью во время пандемии коронавируса, считая, что он представляет реальную угрозу для их собственного здоровья. Некоторые респонденты (12%) считают, что новая коронавирусная инфекция не причинит вреда ни им самим, ни их близким.

Осознание ценности здоровья не гарантирует его сохранения и укрепления. В области личной мотивации необходимо иметь отношение к самосохранительному поведению. Только определенные действия могут быть результатом положительной личной мотивации и готовности вести здоровый образ жизни.

В связи с этим в ходе исследования учёные попытались определить отношение студентов к самозащитному поведению. Одним из компонентов здорового образа жизни, как основы самозащитного поведения, являются спорт и физические упражнения. Хотя большинство опрошенных студентов согласилось с этим (86%), только 18% респондентов регулярно занимались спортом, а 6% студентов занимались физкультурой и утренней гимнастикой.

Значительная часть молодых студентов (86%) выступает за отказ от вредных привычек. Но в то же время, по мнению трети респондентов (31%), алкоголь и сигареты иногда разрешены.

Наиболее важным компонентом самозащитного поведения является правильное питание. Более половины респондентов (53%) следили за своим питанием. Большинство респондентов (67%) ели фрукты и овощи, а 13% студентов пытались принимать витамины. Но в целом исследование

показывает, что желание оставаться здоровым не является основной мотивацией пищевого поведения.

Полученные результаты лишь подтверждают вывод некоторых исследователей о том, что "причиной пассивного поведения студентов в поддержании и восстановлении здоровья является отсутствие навыков вести здоровый образ жизни в условиях низкой культуры здоровья и способности подвергать сомнению необходимость здорового образа жизни во время студенческой жизни, не отрицая важности здорового образа жизни" [9].

Обращаясь к выше сказанному, физическая культура и спорт в условиях пандемии имеет большое значение, так как полное отсутствие физических нагрузок повышает риск развития ожирения и диабета, сокращает продолжительность жизни, ухудшает качество мышц и нарушает кровообращение. А результаты исследования показывают, что одной из функций ВУЗа в современных реалиях должно стать изменение поведения молодежи в отношении собственного здоровья. Ведь, современные университеты являются активным субъектом для социализации, ресоциализации и социальной адаптации молодежи в городах и регионах.

Список использованной литературы

1. Galle F. Sedentary behaviors and physical activity of Italian undergraduate students during lockdown at the time of COVID-19 pandemic / F. Galle, E. Sabella, S. Ferracuti, [et al]. – DOI: 10.3390/ijerph17176171 // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – № 17 (17). – P. 6171.
2. Impact of COVID-19 pandemic on university students' physical activity levels: An early systematic review / A. Lopez-Valenciano, D. Suarez-Iglesias, M. Sanchez-Lastra, [et al]. – DOI:10.3389/fpsyg.2020.624567 // Frontiers in Psychology. – 2020. – № 11. – P. 624567.
3. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the COVID-19 pandemic / C. Romero-Blanco,

J. Rodriguez-Almagro, M. Onieva-Zafra, [et al] // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – № 17 (18). – P. 6567.

4. The acute effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in university students and employees / J. Barkley, A. Lepp, E. Glickman, [et al] // International Journal of Exercise Science. – 2020. – № 13 (5). – P. 1326–1339.

5. Енченко И.В. Сравнительный анализ уровня физической активности в Европе и Российской Федерации / И.В. Енченко, Н.М. Егорова. – DOI: 10.14529/hsm200412 / Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – № 20 (4). – С. 103–110.

6. Корольчук А. Пандемия COVID-19 и двигательная активность / Корольчук А. Текст: электронный // Fit-test: [сайт] – URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx> / Дата обращения 02.05.2022

7. Наздрачев Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г. О. Наздрачев, А. С. Машичев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 489-490.

8. Текст: электронный // РИА НОВОСТИ — URL: <https://ria.ru/20200320/1568874555.html/> Дата обращения 02.05.2022

9. Филоненко В.И., Никулина М.А., Патраков Э.В., Ковтун О.П. Представления о здоровье и здоровьесбережении у студенческой молодежи // Социологические исследования. – 2018. – № 7. С. – 152-157. DOI: 10.31857/S013216250000188-9.

10. Юдин Б. Л. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения / Б. Л. Юдин, А. С. Машичев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 21 (311). — С. 246-247.



Скороход Светлана Андреевна

САМОКОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

*ГОВПО «ДОННУЭТ»
ИЭУ*

Научный руководитель:

Турчина Л.А.

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

В наше время главной задачей является улучшение физиологического состояния, а также здоровья растущего поколения. Невысокие характеристики ежедневной физической активности приводят к ухудшению состояния здоровья современного общества. Само состояние самочувствия обуславливается взаимоотношением человека к собственному образу существования, познанием значимости физической культуры, а также ее основ, а кроме того их допустимым использованием в ежедневной жизни. Состояние здоровья человека - это непростое явление [1].

В соответствии с определением, здоровье — это состояние человека, когда он удовлетворен своим физиологическим, эмоциональным, а также общественным благополучием, и никак не считается признаком отсутствия заболеваний. На физиологическом уровне здоровый человек спокоен, обладает хорошим душевным состоянием, энергичен, удачен в собственной профессиональной деятельности, социализации, индивидуальном формировании [2].

Подход нынешнего молодого поколения к физической культуре и спорту в основном негативен. Данное явление связано с недостаточным пониманием значимости физических упражнений и их эффективности как

фактора здоровья. Многие учащиеся полагают, что физическая культура - это что-то негативное, навязчивое, обязательное, а также обременительное. Многие люди никак не осознают, что физическая нагрузка считается результативным средством поддержания и улучшения человеческого организма [3].

В период занятий спортом либо физической культурой происходит достаточно сильное изменение состояния организма, равно как физиологического, так и психологического, а кроме того душевного. Во время физических упражнений человек приобретает знания, моторику и навыки, применяя разнообразные виды движений. В случае если занятия сформированы верно, то такие физические упражнения укрепляют здоровье, происходит усовершенствование физического развития, физиологической подготовленности, улучшаются функциональные системы организма. Стоит отметить, что присутствие неконтролируемых и бессистемных спортивных упражнений принесет для организма или минимальную пользу, или будет отсутствовать совсем, или, что еще хуже, способна послужить причиной для неприятных результатов.

В связи с этим важно проявлять самоконтроль, самооценку и самонаблюдение за своим физическим состоянием.

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль значительно дополняет данные, приобретенные при медицинском обследовании и педагогическом контроле. Он обладает не только образовательным значением, но также обучает человека сознательно относиться к занятиям, придерживаться правил личной и общественной гигиены, обучения, работы, быта и отдыха.

Показатели самоконтроля возможно условно поделить на 2 категории - субъективные и объективные. К субъективным принадлежат: состояние здоровья, душевное состояние, присутствие либо отсутствие боли или иных

малоприятных или необычных ощущений, сновидений, работоспособности, стремление заниматься спортом. К объективным признакам самоконтроля принадлежат те, которые обладают цифровым выражением, к примеру: колебание сердечных сокращений, масса тела, длина тела, жизненная емкость легких, частота дыхания, функциональные тесты с задержкой дыхания на вдохе, а также выдохе, артериальное давление, динамометрия, а кроме того некоторые спортивные результаты [4].

Целью данной работы является изучение самоконтроля в физическом воспитании студентов.

По данным Республиканского центра физической культуры и спорта у школьников и студентов, существует несколько видов самоконтроля: предварительный, поэтапный, текущий, оперативный, итоговый.

Предварительный самоконтроль проводится в начале физических упражнений. При таком типе самоконтроля студент оценивает свою готовность к выполнению физических нагрузок.

Поэтапный самоконтроль проводится через регулярные промежутки времени. Это может произойти через несколько недель, месяц, квартал. Этот тип самоконтроля необходим для оценки физического состояния учащихся, например, в конце каждой четверти.

Текущий самоконтроль используется на каждой тренировке, чтобы оценить ваше физическое состояние и, если оно меняется, выбрать правильный объем и интенсивность физической активности.

Оперативный самоконтроль ведется непосредственно перед началом любого упражнения, во время его выполнения и уже после его завершения. Во время данного вида самоконтроля применяется наблюдение частоты сердечных сокращений (определение частоты сердечных сокращений за 1 минуту). Помимо этого, оценивается общее самочувствие и желание дальше выполнять физические упражнения.

Окончательный самоконтроль проводится через полгода либо год после начала физических упражнений. В данном случае непосредственно применяются те же методы и критерии, что и при предварительном самоконтроле. Сущность такого самоконтроля состоит в сопоставлении итогов, полученных в начале занятий и по истечении продолжительного интервала времени. Согласно итоговым данным уже возможно дать оценку результативности физиологических упражнений [5].

Самоконтроль прививает человеку грамотное и осмысленное отношение к собственному здоровью, помогает регулировать тренировочный процесс и предотвращать состояние переутомления. Результаты самоконтроля заносятся в специальный дневник (таблица 1).

Табл. 1 - Примерная форма дневника самоконтроля

п/п	Объективные и субъективные данные	Дата		
		21.11.99	22.11.99	23.11.99
1.	Самочувствие	хорошее	хорошее	вялость
2.	Сон	8 ч, хороший	8 ч, хороший	7 ч, беспокойный
3.	Аппетит	хороший	хороший	удовлетворительный
4.	Масса тела (кг)	70,0	69,5	71,0
5.	Пульс (ударов в минуту) - лежа/стоя - разница - до тренировки - после тренировки	62/72 10 10 12	62/72 10	68/82 14 15 18
6.	Тренировочные нагрузки	1) бег 5 км 2) бег 4 x 200 м 3) выпрыгивания из глубокого приседа 5x10	нет	1) бег 5 км 2) бег 2 x 200 м 3) бег 2. ч 100м 4) подтягивания 4x10
7.	Болевые ощущения	нет	нет	тупая боль в области плеча
8.	Нарушения режима	нет	нет	был на дне рождения
	Спортивные результаты	бег 100м за 13,0 с		бег 100м за 13,4с

Для того чтобы иметь возможность сравнить полученные результаты, тестирование должно проводиться в одних и тех же условиях. Условия, которые желательно соблюдать при проведении тестирования:

1. Утренние часы – до 11 часов.
2. Натощак или через 1,5 – 2 часа после легкого завтрака.
3. В день, предшествующий тестированию, не должно быть интенсивных физических и чрезмерных психоэмоциональных нагрузок, употребления алкоголя и т.д.
4. Тестирование обычно не проводится на фоне острых заболеваний или обострения хронических, т.е. при ухудшении самочувствия - слабости, повышенной температуре тела и т.д.
5. Тестирование проводится не ранее, чем через месяц после выздоровления.
6. Обследование должно проходить в прохладном помещении, испытуемый должен быть одет в легкую, удобную одежду.
7. Желательно использовать одно и то же оборудование (весы, ростомер, динамометр и т.д.).

Несоблюдение этих условий приведет к искажению рассчитанных показателей [6].

С помощью самоконтроля есть возможность:

- научить ученика быть внимательным к своему здоровью;
- обучить простейшим методам самонаблюдения;
- научить регистрировать полученные данные;
- научить использовать полученные данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня физической подготовки и состояния здоровья;
- дополнить данные медицинского контроля [7].

Физические упражнения - это очень мощная техника для изменения физического и психического состояния человека. Рационально

организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую форму и работоспособность, оптимизируют функциональные системы человеческого организма.

Таким образом, очевидно, что физическая активность важна для всех, но при правильном применении. Систематические занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Тем не менее, стоит помнить, что самостоятельные занятия физкультурой нельзя проводить без медицинского наблюдения и, что еще более важно, самоконтроля.

Самоконтроль способствует своевременному определению наличия определенных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, принятию необходимых мер по их устранению. В то же время, благодаря самоконтролю, врач может проводить систематическое постоянное наблюдение, а тренер может вносить определенные изменения в планы тренировок.

Благодаря самоконтролю отслеживаются изменения в организме, которые появляются во время физических упражнений или тренинга. Это дополняет медицинскую поддержку, а также индивид имеет возможность своевременно принимать меры по изменению или отмене нагрузок, корректировать план. Кто-то хочет поправить свое здоровье с помощью физкультуры, другие предпочитают настоящий спорт. Так или иначе, самоконтроль во время физических упражнений проводится для фиксации изменений показателей здоровья. С его помощью устанавливается состояние параметров физиологии, выносливости, улучшение или ухудшение функций. Проводимый человеком самоконтроль позволяет врачам составить общую картину, а тренеры могут вносить коррективы в расписание занятий [8].

Список использованной литературы:

1. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С. И. Бочкарева, Т. П. Высоцкая, Н. Е. Копылова, О. П. Кокоулина; под ред. А. Г.

Ростеванова. — М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова. 2017. — 236 с.

2. Андриющенко Л. Б. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // Л. Б. Андриющенко, С. Ю. Витько, Т. Н. Шутова// Современные проблемы науки и образования. — 2016. — № 5. — С. 261.

3. Высоцкая, Т. П. Повышение физкультурно-спортивной активности студентов в России/Т. П. Высоцкая, Н. С. Ошеров//Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. тр. науч.-практич. конф. -Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г. Ю.), 2017. -С. 201–204.

4. Коледа В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель: ГГУ, 1999. – 214 с.

5. https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25763/1/RSVPU_2018_695.pdf

6. Батоцыренова, Т.Е. Самоконтроль студентов при занятиях спортом: учеб. Пособие / Т. Е. Батоцыренова, В. В. Пулина; Владим. гос. ун-т. – Владимир: Ред.-издат. комплекс ВлГУ, 2005. – 64 с.

7. https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25763/1/RSVPU_2018_695.pdf <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/446958-1suschnost-samokontrolja-pri-zanjatijah-fizi>

Svetikssko2003@gmail.com



Смолина Юлия Игоревна

АНАЛИЗ ПРЕДПОЧТЕНИЙ МОЛОДЁЖИ ГОРОДА КАЗАНИ В РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*ФГБОУ ФО «Поволжский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»
Институт физической культуры, 4 курс*

Научный руководитель:

Евграфов И.Е.

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Как известно, основой здорового образа жизни является физическая культура [1, 4], ведь именно умеренные физические нагрузки способствуют совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной системы, благотворно сказываются на работоспособности человека и активизируют иммунную защиту организма [2]. То же отмечает и А.В. Сарычева, говоря о том, что систематические занятия физической культурой укрепляют здоровье, улучшают настроение и самочувствие человека, а также способствуют появлению у человека бодрости и жизнерадостности [3].

Существует множество средств физической культуры, самыми популярными из которых являются базовые физические упражнения, физические упражнения с элементами различных видов спорта, а также спортивные и подвижные игры. Каждое из вышперечисленных средств имеет свои особенности, на основании которых каждый человек сам принимает решение о том, привлекает его избранное средство или нет.

Цель исследования – проанализировать предпочтения молодежи города Казани в различных средствах физической культуры.

Методы исследования. В ходе исследования был произведен анализ литературы, а также проведено анкетирование путем заполнения Google-формы среди молодежи 16-18 лет, проживающих в г. Казани, в количестве 174 человек [5].

Результаты исследования.

Так, на вопрос «Какие средства физической культуры привлекают вас больше всего?» были получены следующие результаты: большинство (75,9%) оппонентов привлекают базовые физические упражнения, чуть менее (70,7%) – физические упражнения с элементами различных видов спорта, часть (59,8%) – спортивные игры и оставшихся (33,3%) – подвижные игры (рис. 1).



Рисунок 1 – Предпочтения жителей города Казани в различных средствах физической культуры.

Выводы. Наиболее привлекательным средством физической культуры для молодежи города Казани оказались базовые физические упражнения, направленные на развитие сразу нескольких мышечных групп. Также, молодежь города привлекают физические упражнения с элементами различных видов спорта. Чуть менее привлекательными оказались спортивные игры, в то время, как подвижные игры почти не привлекают лиц подросткового возраста.

Перспективы дальнейших исследований. В ходе дальнейших исследований будет произведен анализ предпочтений в формах организации мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности, для

разработки и внедрения программы физкультурно-оздоровительной деятельности в учебные заведения г. Казани.

Список использованной литературы.

1. Зайцев, В.П. Методология физической рекреации: взгляд на проблемы, опыт, рекомендации / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, К.Я. Прусик, Е.К. Прусик, М.З. Цеслицкая, М.К. Шарк-Ецкардт - Текст: непосредственный // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. - 2013. - №. 4. - С. 13-19;

2. Колпакова, Е.М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека / Е.М. Колпакова - Текст: непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2018. - №1(8). - С. 94-109;

3. Сарычева, А.В. Физическая нагрузка как основа здорового образа жизни / А.В. Сарычева - Текст: непосредственный // Система ценностей современного общества. - 2013. - №29. - С. 111-114;

4. Череп, З.П. Роль физической культуры в формировании здорового общества в современном мире / З.П. Череп, Т.А. Андреевко, А.А. Рогожкина - Текст: непосредственный // Наука-2020. - 2019. - № 10 (35). - С. 6-8;

5. <https://forms.gle/2bwFtVd59gyV2Hqa8> (дата обращения: 13.11.2022).

smolina-1974@mail.ru



Степанова Яна Викторовна

ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

*Воронежская государственная академия спорта
Социально-педагогический факультет 3 курс*

Научный руководитель:

Бегидова Т.П.

заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, профессор

***Аннотация:** В статье рассматриваются основные проблемы в области адаптивной физической культуры в России. Уделяется внимание недостаткам обеспечения кадровым потенциалом, формирования нормативно-правовой и научно-методической базы. Предложены способы их решения.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, инвалид, человек с ограниченными возможностями здоровья, педагог.*

Введение. В современном мире и в России количество людей с ограниченными возможностями здоровья неуклонно растёт. В связи с этим всё более актуальна проблема интеграции и реабилитации таких людей в общество в качестве полноправных участников. Одним из средств такой интеграции или реинтеграции является адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни [2].

Развитие адаптивного спорта (АС) является одним из приоритетных направлений в стратегии развития спорта и физической культуры на период до 2030 года. Как отмечено в распоряжении, это обусловлено «позитивной динамикой статистических показателей» таких как: доля систематически занимающихся спортом людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, доля сооружений, подходящих для лиц с ограниченными возможностями здоровья, темп роста подготовленных специалистов в области адаптивной физической культуры [5].

Обзор литературы. Одним из основных документов, фигурирующих в статье, является Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года, рассмотренная и принятая Министерством спорта России [5]. Этот документ свидетельствует о тенденциях в государстве и раскрывает конкретную статистику по числу вовлечённых людей в сферу физической культуры и спорта. На основе информации можно делать выводы об успехах или недочётах в области реализации тех или иных программ, поэтому при рассмотрении проблем адаптивной физической культуры в России, этот документ является одним из важнейших.

В качестве обзора системы управления адаптивным спортом в России рассматривается статья «Система управления адаптивной физической культурой в регионах Российской Федерации» М.В. Бегидова и Т.П. Бегидовой [1]. В ней достаточно подробно рассматриваются основные аспекты и проблемы управления адаптивным спортом в регионах. Как отмечается и в стратегии развития физической культуры и спорта - в некоторых регионах крайне низкий показатель инвалидов, систематически занимающихся спортом, что влияет на общий показатель по стране. Это свидетельствует о недочётах при реализации программ адаптивного спорта в отдельных регионах, что и рассматривают авторы.

Цель и задачи исследований. Целью данной статьи является изучение современного состояния адаптивной физической культуры в нашей

стране и выявление основных проблем. Перед исследованием ставились следующие задачи:

1. Определить количества инвалидов, систематически занимающихся спортом, рост уровня вовлечённости и прочих факторов, отражающих распространённость адаптивного спорта;

2. Изучить факторы и события, негативно влияющие на рост числа людей с ограниченными возможностями, заинтересованных в регулярных занятиях спортом.

3. Выявить способы решения выявленных проблем.

Методы исследования:

- изучение, осмысление и систематизация научно-методической литературы, интернет-ресурсов, документальных и нормативно-правовых материалов по теме исследования; - педагогические наблюдения и беседы со специалистами по адаптивной физической культуре (АФК); - анализ и синтез изучаемых материалов

Результаты исследований. Несмотря на признание АФК как со стороны государства, так и со стороны общества, возникают трудности, из-за которых доля систематически занимающихся людей с ограниченными возможностями здоровья заметно ниже доли систематически занимающихся здоровых людей (19,4% к 43%) [5]. Это сигнализирует о том, что в сфере адаптивной физической культуры существуют проблемы, влияющие на вовлечение инвалидов в процесс интеграции и реабилитации.

Одной из распространённых проблем является дефицит квалифицированных кадров и уменьшение доли молодых специалистов в сфере физической культуры (сокращение на 5% за период с 2014 по 2019 год) [5]. Это напрямую отражается на сфере АФК. Данная сфера не имеет сформированного преподавательского состава за счёт своей новизны. Тем самым создаётся ситуация, в которой развитие отрасли во многом обеспечивается притоком молодых специалистов. Усугубляет ситуацию

сложность программ, так как педагогу необходимо знать не только теоретическую базу медицины, но и иметь практические навыки работы с инвалидами и более глубокое понимание анатомии человека, с которым он проводит занятия.

Нехватка квалифицированного персонала отмечается экспертами одной из наиболее значимых проблем в области АФК. Она возникает из-за низкой заработной платы и отсутствия ставок для специалистов, работающих с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья [1].

За счёт разнообразия видов спорта и нарушений у подопечных, тренеры зачастую оказываются без научно-методической базы для проведения занятий. Наглядным примером является самбо для лиц с нарушениями слуха в РФ. Как отмечается в статье, разработаны программы, методические пособия, рекомендации для здоровых спортсменов-самбистов, но для людей с ОВЗ, в том числе для глухих спортсменов, проблема научного и содержательно-методического обеспечения процесса подготовки самбистов является актуальной [4, С. 50]. Это свидетельствует о недостаточной научно-методической базе. В качестве подходов к решению частного случая предлагается увеличение доли людей, занимающихся самбо, включение большего количества регионов в развитие самбо среди людей с нарушениями слуха, увеличение научных исследований для формирования методической базы для тренеров и распространения в качестве пропаганды АС среди инвалидов. Решения частного случая могут быть применены для решения масштабных и общих вопросов в сфере АФК, так как сам по себе вопрос является следствием проблем, о которых сказано выше.

Отличительной особенностью этого направления является новизна в сфере физической культуры. Её нормативно-правовая база сформирована Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г., а развитие определяется положениями «Стратегии развития физической культуры и спорта в

Российской Федерации на период до 2030 года».

Понятие «адаптивный спорт» законодательно в нашей стране не закреплено. В тридцать основных понятий, используемых в основном спортивном законе России, не входит ни АФК, ни АС. В данном Федеральном законе рассматриваются основные принципы реализации законодательных актов о физической культуре и спорта, однако практически не рассматриваются принципы, относящиеся к развитию спорта инвалидов и лиц с ОВЗ [3]. Это отражается в неэффективной работе государства с инвалидами. В отделах по АФК существуют специалисты, цель которых сводится к координации деятельности по работе с инвалидами. Такой подход не помогает в организации секций и дополнительных спортивных кластеров, в которых бы проводились занятия или исследования в этой области. За счёт несформированности нормативно-правовой базы специалисты отрасли не имеют чётких прав и обязанностей, которые бы позволили развивать это направление [1].

Обобщение зарубежного опыта развития адаптивных направлений в физической культуре и спорте (ФК и С) показывает, что спортивная подготовка инвалидов осуществляется, в основном, с помощью общественных организаций при поддержке государства [3, С. 36]. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года отмечается необходимость совершенствования нормативно-правовой базы для регламентации адаптивного массового спорта и установление правового статуса физкультурно-спортивных клубов и мер их государственной поддержки. Это свидетельствует о том, что в этом направлении существует потребность в контакте государства и общественных организаций, отражающих интересы инвалидов. Такие организации особенно важны, т.к. для людей с ОВЗ невозможно использовать типичный подход из-за разности и тяжести нарушений, что в свою очередь формирует методику занятий.

Заключение. Можно отметить, что в сфере АФК, как в любой стремительно развивающейся отрасли, имеются проблемы, связанные с нехваткой нормативно-правовой базы, ограничивающей взаимодействие общественных организаций и государства; недостатком квалифицированного персонала и научно-методической базы для тренеров.

Решение каждой из проблем заложено в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, что свидетельствует о понимании государством проблем и способов их решения, таких как создание и развитие системы спортивно-адаптивных школ, совершенствование профессиональных стандартов обучения в области АФК, обеспечение инфраструктурных и организационных условий для населения с ОВЗ в шаговой доступности и прочее.

Перспективы дальнейших исследований в области управления АФК крайне важны, так как будут отражать актуальное состояние данной сферы, а также вносить корректировки в предпринимаемые государством действия, заложенные стратегией развития. Проведение дальнейших исследований важно для наработки нормативно-правовой базы.

Список использованной литературы

1. Бегидов, М.В. Система управления адаптивной физической культурой в регионах Российской Федерации / М.В. Бегидов, Т.П. Бегидова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, 22 октября 2015 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2016. – С. 558-562.
2. Шеина, Л.А. Адаптивная физическая культура в России / Л.А. Шеина, Д.В. Бровиков // Теоретические и практические проблемы развития современной науки: сборник материалов 7-й международной научно-практической конференции, 29 марта 2015 года. – Махачкала: ООО "Апробация", 2015. – С. 152-153.

3. Блохин С.А. Современное состояние и тенденции развития адаптивного спорта в России и за рубежом / С.А. Блохин Г.Д. Гейко, А. Г. Хайруллин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1(167). – С. 34-39.

4. Жалилов А.В. Проблемы и перспективы развития самбо для лиц с нарушением слуха в России / А.В. Жалилов, Махов А.С. // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №11 (117).

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://government.ru/docs/40966/> (Дата обращения: 25.10.2022)

Электронный адрес. step4nowajane@yandex.ru, begidova@yandex.ru.



Титаренко Евгения Романовна

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Государственная организация высшего профессионального
образования «Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского», 3й курс*

Научный руководитель:

Турчина Л.А.

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

Значимое место в системе физического воспитания занимает спорт. Он служит физическому развитию и укреплению здоровья людей, готовит их к труду и защите Родины. Регулярные занятия спортом расширяют функциональные пределы человеческого организма. Спорт является важным средством развития личности: он формирует трудолюбие и волю.

Целью спортивной тренировки является реализация возможностей оптимального физического развития людей, общее совершенствование присущих каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовно-нравственных качеств, характеризующих социально активной личности: обеспечить доступность каждого члена общества на этой основе для плодотворного труда и другой общественно значимой деятельности.

В структуру спортивной подготовки входят различные виды подготовки: общефизическая, специальная физическая, техническая, умственная, тактическая, теоретическая, а также внутренировочные и внесоревновательные факторы, в том числе спортивный инвентарь. В зависимости от специфики вида спорта соотношение вышеперечисленных видов тренировок может существенно различаться. А для повышения

эффективности тренировочного процесса необходимо четко определить наиболее важные виды тренировок.

Актуальность этой темы заключается в том, что каждый человек, а тем более спортсмен, должен понимать, насколько важны тренировки и весь тренировочный процесс даже в повседневной жизни.

Тренировочный процесс предполагает использование знаний, средств и методов, направленных на развитие спортсмена и гарантирующих степень его готовности к спортивным успехам.

Хотя он и является частью педагогической системы, но отличается от обучения тем, что его ход предполагает наличие повышенных требований к объему и интенсивности функциональных нагрузок.

Цель работы - изучить особенности оздоровительной спортивной подготовки в различных видах спорта.

Задачи:

- Рассмотреть цель, задачи и особенности спортивной тренировки;
- Изучить принципы, средства и методы спортивной тренировки;
- Выделить основные характеристики тренировочного процесса.

Физическая культура и спорт являются субъективной и объективной стороной жизни людей и поэтому являются неотъемлемой частью формирования условий труда и жизни человека. Физическая культура и спорт помогают сохранить и укрепить здоровье и работоспособность людей, давая им возможность подняться на вершины физического, духовного и культурного совершенства. Таким образом, они обогащают творческие способности людей, культуру, образование, воспитание, вселяют в них жизнерадостность, повышают профессиональную активность и являются существенным фактором формирования образа жизни каждого человека в отдельности и общества в целом. [1, с.10]

Является ли спорт сильной ношей для каждого человека?

Ответ можно найти в книге «Правила тренировок Брюса Ли. Раскрой возможности своего тела.», написанной Джоном Литтлом. Практически в самом начале книги Линда Ли Кэдвелл рассказывает следующее:

«Он использовал системный подход: 1) ставить новые цели для укрепления собственной физической формы и здоровья; 2) выяснить наилучшие способы достижения поставленных целей; 3) использовать научный подход в реализации новых методик, фиксируя прогресс и при необходимости внося коррективы. В системе тренировок Брюса не было ничего случайного, и он не родился с подходящими физическими данными. Самым главным, что он вложил в осуществление своей мечты, были ум и любознательность (в паре это сильнейшее сочетание), самоотдача и упорство (не отступать даже перед лицом непреодолимых обстоятельств) и концентрация (получать удовольствие не только от цели, но и от пути к ней).» [2, с.15]

Исходя из этого, можно сделать вывод: поставив перед собой цель, отдавши все свое упорство и желание, можно добиться грандиозных успехов не только в спорте, но и в реализации себя как личности.

Ценностный потенциал спорта позволяет решить ряд воспитательных задач. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Занятия спортом позволяют юному спортсмену переносить трудности, которые часто возникают у ребенка в школе, в семье и в других жизненных ситуациях. [3, с.5]

Но не стоит забывать о физических качествах - это врожденные качества, которые помогают нам двигаться. В категорию таких характеристик входят сила, гибкость, выносливость, ловкость и быстрота.



Рисунок 1-классификация физических качеств

При выполнении какой-либо деятельности задатки, совершенствуясь на основе приспособительных изменений организма (адаптации), перерастают в соответствующие способности.

Современные представления о физических (двигательных) качествах основываются на общих особенностях проявления двигательных навыков человека и определяются двумя группами факторов: врожденными (биологическими) и приобретенными в течение жизни.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т. д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно расширились [4].

Неудивительно, что тренировочный процесс состоит из разных видов тренировок: силовых, круговых, кардио и других.

Целью спортивной подготовки является подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для конкретного спортсмена уровня подготовки, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и обеспечивающего достижение запланированных спортивных результатов. [5, с.28]

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- овладеть техникой и тактикой выбранной спортивной дисциплины;
- улучшить двигательные качества и повысить возможности функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение запланированных результатов;
- воспитать необходимые морально-волевые качества;
- обеспечить необходимый уровень специальной психической готовности;
- приобрести теоретические знания и практический опыт, необходимый для успешной и конкурентоспособной деятельности.

Спортивную тренировку характеризуют некоторые отличительные черты, которые можно определить следующим образом:

- Тренировки всегда направлены на достижение максимально высоких индивидуальных результатов в одном виде спорта или виде спорта;
- Спортивные тренировки характеризуются регулярностью и регулярностью;
- Другой, все более отчетливо просматриваемой особенностью спортивной тренировки является ее научность;
- Как и любой другой педагогический процесс, спортивная тренировка характеризуется единством обучения и воспитания;
- Наконец, важной характеристикой спортивной подготовки является ведущая роль тренера при достаточно высокой степени самостоятельности спортсменов.

К специфическим свойствам спортивной тренировки относятся: направленность к высшим достижениям; продвинутая специализация; непрерывность процесса; постепенное увеличение активности до максимальных; волнообразность, цикличность и вариативность следов; единство соревновательной и соревновательной деятельности спортсмена.

Очевидные преимущества функциональных тренировок:

-ориентация тела на многосуставные упражнения, которые важные области мышц и которые наиболее полезны для тренировка силовых, выносливых и скоростных характеристик вовлеченный;

-развитие таких качеств, как равновесие и координация;

-максимальное сжигание калорий и оптимальная нагрузка на одну систему кости скелета и связочный аппарат;

-улучшение сердечной мышцы и вся сердечно-сосудистая система;

-способность переносить усталость различные комбинации нагрузок.

Продуктивная сторона физической культуры включает в себя совокупность результатов, которых человек достиг в процессе активного использования ценностей физической культуры в своей жизни. Эти результаты включают в себя:

-повышение физической работоспособности;

-двигательные навыки, приобретенные и усовершенствованные в процессе обучения;

-улучшение осанки и работа над «идеальной фигурой»;

-способность быстро осваивать новые движения, выработанные на занятиях;

-желание жить и действовать;

-способность преодолевать физические и психические трудности;

-стремление к самореализации.

Спорт позволяет формировать эти и многие другие качества, помогает сохранять равновесие в любых обстоятельствах, дополнительно развивает

память, обладает подвижностью, благодаря чему работа доставляет как можно меньше дискомфорта. Здоровый образ жизни способствует формированию научного мировоззрения: приоритетными становятся научные и духовные ценности, вырабатывается представление о смысле жизни.

Список литературы:

1. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Перевод с немецкого под ред. Кудина А.Н. — М.: Радуга, 1982. — 376 с.
2. «Правила тренировок Брюса Ли. Раскрой возможности своего тела.», Джон Литтл, 2018.
3. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. № 3. 2007.
4. Физические качества. Сила: методические рекомендации / сост. Е.В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2021. – 59 с.
5. Основы спортивной тренировки. Учебно-методическое пособие. Ю.В. Рыбалов, С.И. Рыбалова, М.В. Рудин. – Сураж, 2013.

evgesha.titarenko@gmail.com



Хузина Алсина Равиловна

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С НЕЙРОСКАКАЛКОЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма*

Институт спорта, 4 курс

Научный руководитель:

Емельянова Ю.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

Актуальность. На тренировочных занятиях юному баскетболисту необходимо осваивать технику двигательных действий, быстро и точно использовать приобретённые навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать действия на площадке, развивать координацию, повышать концентрацию внимания на занятиях.

Проблема. Современный спорт требует разнообразия и появления новых средств и методов для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и физических способностей. В связи с этим для развития координационных способностей, выносливости, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличения скорости мыслительных процессов в тренировочной деятельности можно использовать нейроскакалку.

Цель исследования. Изучить влияние нейроскакалки на организм баскетболистов, выявить особенности данного тренажёра, отличия от обычной скакалки и отрицательные стороны применения.

Нейроскакалка – современная скакалка, представляющая собой ось со светящимся колесом на конце и кольцом, которое нужно крутить на ноге, перепрыгивая через ось. Обычная скакалка развивает в первую очередь

выносливость, а также работу кистей рук и прыжковую силу ног. К особенностям нейроскакалки и главным отличием его от обычной, является необходимая разнонаправленная работа ног: одна нога совершает вращательные движения, а другая – прыжки. Нейроскакалка универсальна для всех возрастов и видов тренировочного воздействия. Её можно использовать на зарядке, в эстафетах, подвижных играх и при выполнении задач развития выносливости и координационных способностей.

У нейроскакалки можно выделить несколько специфических *положительных особенностей*:

1. Благодаря этому тренажёру мышцы быстро разогреваются, укрепляется сердечно-сосудистая система, развивается мозжечок, взаимодействие между полушариями головного мозга, а также внимательность и концентрация.

2. Для развития правого полушария головного мозга нужно выполнять прыжковые движения под музыку, а для развития левого – произносить автоматизированные ряды (времена года, дни недели и другие).

3. Улучшается работа вестибулярной системы и гармонизируется работа мозга, поднимается энергетический тонус, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов.

4. Профилактика гиподинамии – нарушения функций при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

5. Развивается крупная моторика.

6. Развивается чувство ритма и точность движений.

7. Нейроскакалка развивает способность «удерживать» в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

К *отрицательным особенностям* применения нейроскакалки можно отнести риск нарушения правильной согласованной работы рук и ног во время выполнения упражнений на нейроскакалке без оговорённых

преподавателем действий руками. Когда ноги работают, а руки болтаются «без дела», происходит разрушение согласованности в деятельности полушарий мозга. Как только ребёнок научился прыгать на нейроскакалке, ему нужно дать дополнительное задание для рук – перебрасывание теннисного или баскетбольного мяча, ловля и передача мяча (при продолжительном обучении техники прыжков) и другие средства.

Упражнения с применением нейроскакалки, несомненно, полезны для баскетболиста, поскольку и у баскетболистов происходит развитие координационных способностей. Ниже приведена лишь малая часть того, как именно проявляется *развитие координационных способностей баскетболистов* во время использования нейроскакалки:

1. Совершенствуется технические приёмы:

1.1. Бросок мяча как с места, так и в движении, бросок становится более «уверенным», точным.

1.2. Ведение мяча в движении.

1.3. Стойки, повороты с мячом на месте, передвижения без мяча.

2. Улучшается работа ног при передвижении – баскетболист значительно меньше «путается» в ногах, уверенно передвигается различными способами, быстро меняет направление движения.

3. Прогрессирует ориентирование в пространстве, видение площадки, а от лёгких столкновений дети меньше теряют равновесие, поскольку во время тренировок с нейроскакалкой развиваются мозжечок полушария головного мозга.

Рассмотрим некоторые *упражнения с применением нейроскакалки*:

1. Прыжки на левой ноге с вращением нейроскакалки на правой ноге (то же, поменяв ногу).

2. Прыжки через нейроскакалку со зрительными заданиями: говорить вслух цвета, количество пальцев и т. п., которые показывает преподаватель.

3. Прыжки через нейроскакалку с перебрасыванием баскетбольного мяча (при усложнении – теннисного, набивного и др.) из руки в руку.

4. Прыжки через нейроскакалку с вращением баскетбольного мяча вокруг туловища, перебрасывание мяча (баскетбольного, теннисного) с руки на руку.

5. Прыжки через нейроскакалку в движении вперёд-назад, с изменением направления движения.

Выводы. Упражнения с использованием нейроскакалки дают положительные результаты в развитии двигательных качеств баскетболистов, координации двигательных действий и технических приёмов, концентрации внимания. Во время использования нейроскакалки повышается положительный эмоциональный настрой, а также проявляется повышенный интерес к занятиям баскетболом, что позволяет рекомендовать применение упражнений с нейроскакалкой в процессе физической подготовки баскетболистов.



Чемарева Валерия Александровна

ОТЛИЧИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при главе донецкой народной республики»*

*Факультет стратегического управления и международного бизнеса
4 курс*

Научный руководитель:

Агишева Е.В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) – это современное понятие, базой которого стала именно лечебная физическая культура (ЛФК). Но между этими двумя видами физической культуры есть разница. Лечебная физическая культура предполагает лечение и реабилитацию, но при этом применяются различные методы физического воспитания. Адаптивная физическая культура – это более широкое понятие, потому в данном виде деятельности предполагается не только реабилитация, но и социализация, это очень важный вид деятельности позволяет инвалидам социализироваться в обществе при помощи различных методик физического воспитания и физической культуры, также инвалидам может быть предложено определенное спортивное направление или адаптивный спорт.

При этом существует между этими понятиями общие свойства такие как общая основа (теория и методика физической культуры), но ЛФК создана для того чтобы лечить, реабилитировать физически, вывести в ремиссию. Самособой, разумеется, что это очень важное направление и оно необходимо для адаптации инвалидов к современной жизни, а АФК гораздо шире, так как помимо базовых функций, которые указаны выше имеет еще такую функцию

как социальная реабилитация, то есть позитивное общение, компенсация утраченных функций (это спортивно-лечебное направление), но наиболее значимой является все-таки самореализация инвалидов и лиц, которые нуждаются в восстановлении.

Обзор литературы. В ходе данного исследования были изучены научные труды Беловой В.А. и Имамалыева Т.И., которые отмечают, что основные понятия в теории физической культуры, в качестве главной цели предусматривает «...восстановление временно утраченных функций после заболевания, травм и т.д.».

Цель исследования: проанализировать понятие адаптивной физической культуры и обосновать ее отличия от лечебной физической культуры.

Задачами исследования являются следующие пункты:

- раскрыть сущность понятия адаптивной физической культуры;
- проанализировать различия между понятиями «адаптивная физическая культура» и «лечебная физическая культура»;
- выявить функции адаптивной физической культуры.

Методы исследований: анализ и синтез научной литературы по теме исследования, при изучении теоретического материала, а также метод описания и сравнения.

Результаты исследований. Адаптивная физическая культура призвана не только лечить или проводить профилактику различных заболеваний хронического характера. Для некоторых людей такой вид спортивной активности может стать частью полноценной жизни при приспособлении к инвалидности или реабилитации после травмы. Адаптивный спорт, адаптивная физическая культура - это явления, которые стараются привлечь максимальное количество людей с инвалидностью и различными заболеваниями к спорту, при этом человек вместо того чтобы замыкаться в себе, начинает общаться с людьми, которые его при оптимистическом

подходе могут научить преодолевать трудности, также спорт в таком формате является активным отдыхом и позволяет человеку улучшить свое настроение. В результате инвалиды могут вернуться к нормальной жизни, вовлекаться в социальную деятельность.

АФК ориентируется именно на тех, кто страдает хроническими заболеваниями, является инвалидом. Это и отличает эту деятельность от ЛФК.

При этом можно найти сходство этих двух методик работы с инвалидами, потому что в любом случае есть стремление восстановить функции таких людей, привлечь к занятию физической культурой, а это в свою очередь может улучшить состояние здоровья тех, кто занимается, при этом, все базируется на определенном наборе физических упражнений, которые рассчитаны на то, чтобы максимально быстро реабилитировать инвалида или ребенка с инвалидностью для полноценной социальной жизни, служащими для улучшения функционирования отдельных систем и органов.

Но при этом адаптивная физическая культура – это не только спорт в рамках лечения инвалидов, но и образ жизни, своего рода философия, которая позволяет людям в тяжелом физическом состоянии выйти из депрессивного состояния, найти друзей, организовать помощь друг другу. Также немаловажна и психологическая поддержка, Учитывая то, что новое явление все-таки более расширенное, следует обратить внимание на то, каким образом повышать квалификацию кадров в этой области, то есть это должен быть специалист не только в области физкультуры, но и психологии. Цель АФК состоит в том, чтобы улучшить состояние здоровья человека, реабилитировать двигательные функции, но при этом деятельность держится на организации общения и возможности людей для самореализации.

АФК имеет широкие функции, следовательно, существует набор требований к такому специалисту.

Социализирующая функция. Социализирующая функция АФК – это основная социальная функция, которая состоит из различных связей, в результате мы имеем сочетание таких функций как коммуникативная, интегральная, гуманистическая (в процессе расширения деятельности возможно использование дополнительных функций). Эта функция наиболее актуальна при организации учебного процесса особенных детей с различными заболеваниями, именно по этой причине очень важна социализация, социальное развитие таких больных. Самое главное в этом процессе – адаптировать таких граждан для полноценной общественной деятельности, так как эти люди должны стать полноценными членами общества, а не его обузой.

Интегративная функция. Интеграция – одно из направлений реабилитации и подготовки детей инвалидов к будущей самостоятельной жизни и интеграции в обществе.

Коммуникативная функция. Эта функция теснейшим образом связана с социализирующей и интегративной. Общение как социальный процесс имеет особое значение для детей-инвалидов, поскольку входит в содержание человеческого взаимопонимания.

Выводы. Резюмируя все вышесказанное, хотелось бы подвести итоги исследования основанного на целях нашей статьи. Итак, можем сказать, что АФК является широким понятием, так как помимо таких функций как лечение, реабилитация инвалидов (эти функции доминируют в лечебной физической культуре) предполагается, что инвалидов необходимо социализировать в обществе, сделать их полноценными членами обществами, а не иждивенцами. Также в процессе занятий физической культурой люди общаются, оказывают друг другу помощь и поддержку, а это очень важно для инвалидов, так как общение и самореализация дает возможность инвалидам вернуться к полноценной жизни и реабилитироваться физически, избежать негативных эмоций. Адаптивная

физическая культура очень важна для социализации больных людей и инвалидов. Спортом должны заниматься не только здоровые люди, но и те, кто имеет полное право на освобождение от таких занятий, так как спорт укрепляет здорового и лечит больного.

Список использованной литературы

1. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. - 2021. – С. 215-218.

2. Шестопапов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопапов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. - 2022. - №3-1. - С. 122-125.



Чепурной Владимир Сергеевич

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АРМРЕСТЛИНГЕ

*Луганский государственный педагогический университет
Институт физического воспитания и спорта
I курс*

Научный руководитель:

Драгнев Ю.В.

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Армрестлинг – вид борьбы на руках между двумя участниками (вид спортивных единоборств). Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. На участников поединка накладывается ряд временных, технических и тактических ограничений. Не являясь олимпийским видом спорта, борьба на руках тем не менее популярна во многих частях света. В ходе поединка можно выделить следующие фазы: стартовая позиция, достижение преимущества, реализация преимущества.

Психологическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени.

Для повышения мастерства, как и в любом другом виде спорта, спортсмен, помимо физических тренировок, должен быть устойчив как психически, так и эмоционально. Поэтому психологическим тренировкам уделяется внимание не меньше, чем физическим. Успех спортсмена во многом зависит от стиля преподавания со стороны тренера. Спортсмен, обладающий высоким уровнем знаний, навыков и умений, высокой концентрацией, любовью к своему ремеслу, уважением к соперникам и

тренерам, а также значительной самоотдачей, является примером хорошей работы тренера и тренерского состава в целом. Пётр Квятковский говорил так: **«Родители ребенка зачинают, учителя обучают, а тренер формирует и направляет!»**.

Принципы морали нашего общества лежат в основании морально-волевых качеств спортсмена и пренебрежение этими принципами может привести к формированию у воспитанников отрицательных черт характера: эгоизма, пренебрежение к коллективу, замкнутость, излишняя самоуверенность, зазнайство и т.п. Тренер должен владеть не только знаниями и умениями в области спорта, но и хорошо знать такие дисциплины как педагогика, психология, физиология. Вместе с этим багажом знаний перед тренером стоит самая ответственная задача – воспитание спортсменов. Тренер должен обладать высокими моральными качествами, постоянно работать над собой и своим культурным уровнем. Одна из главных задач тренера – поддерживать своих воспитанников, а особенно во время соревнований, т.к. именно в это время спортсмен чувствует всю ответственность перед командой и перед тренером, и испытывает наибольшее волнение. Роль тренера в воспитании спортсменов переоценить невозможно. Тренер формирует личность спортсмена, вкладывая все свои умения и навыки, а также правильные моральные принципы жизни в обществе

Тренер – специалист в определённом виде спорта, руководящий тренировкой спортсменов.[2]

Личная жизнь спортсмена напрямую влияет на его спортивные достижения, его психоэмоциональную атмосферу в спортивной жизни. Нередко спортсмены, сталкиваясь с определенными трудностями в личной жизни, чувствуют внутренний дискомфорт при занятиях спортом. В основе психосоматических заболеваний лежит психологический фактор.

Психосоматика – наука в медицине, изучающая влияние психологического состояния на физическую составляющую человека.

Спортсмен зачастую использует спорт в качестве антистресса. Однако заикливаясь на достижении своих целей он гасит в себе агрессию, которую выплескивает на обычных тренировках, что ведет к накоплению неотрагированных эмоций. Они никуда не уходят, накапливаясь день за днем, эмоции – замораживаются, соматизируются и постепенно начинают нарушать функции организма. **Анастасия Тукитук** считает что: «Регулярная и правильно подобранная физическая нагрузка — залог не только стройного подтянутого тела, но и психологической и эмоциональной стабильности. Одна полноценная тренировка расслабляет мышцы и нервную систему на 90-120 минут, в организме вырабатывается гормон эндорфин, благодаря чему поднимаются настроение и самооценка...».

Почему спорт позитивно сказывается на ментальном здоровье?

Тело и разум — единая система. Занимаясь спортом, мы напрягаем тело и фокусируемся именно на работе мышц, суставов, внутренних органов под нагрузкой.

Классификация спортивной деятельности неразрывно связана с особенностями психологических составляющих определенного вида спорта. Психологическая подготовка характерна спортсменам всех уровней подготовленности, однако ее виды и формы отличаются. Во время поединка помимо физического превосходства участники соревнования стараются оказать психологическое воздействие на соперника. Психологическое воздействие должно быть направлено на деморализацию соперника. Одним из таких приемов является упрямый взгляд в глаза соперника. Дуэль взглядами проводится для того чтобы показать сопернику место на линии. Если соперник опускает взгляд это показывает явное психологическое превосходство второго. Это один из лучших примеров взбешивания соперника до поединка, это считается первым «испытанием на прочность» -

попыткой взять верх над соперником и повысить уровень уверенности в себе и понизить у соперника. Методику запугивания спортсменов выбирает себе ту, в которой будет уверен. Но может возникнуть ситуация, когда соперник не поддается на взгляд. В естественной среде такой прием может позволить избежать стычки с сильным противником, благодаря чему вы не получите никакой травмы. Такая ситуация выгодная для сильного соперника, так как это может ослабить соперника по слабее. Если соперник не сдается, тогда стоит одолеть за счет физической силы и техники. Поединок взглядов может морально ослабить соперника, что приведет к чрезмерной мышечной напряженности, склонности к ошибкам, он будет испытывать страх и уважение. Поэтому психика играет важную роль, а не только сила или техника. Следовательно, «испытание на прочность» перед соревнованием имеет большое значение, используя которое можно победить соперника еще до начала поединка.[1]

По мнению С. Максименко, личность, находясь в бодром состоянии, активно, действенно относится к предметам и явлениям окружающей действительности, к собственным переживаниям: что-то воспринимает, запоминает, вспоминает, о чем-то думает. В таких случаях она сосредотачивает свое сознание на том, что воспринимает, запоминает, переживает, то есть, в это время она бывает к чему-то внимательной. Далее рассмотрим внимание, как основной фактор психологической подготовки, через теоретическую наработку С. Максименко. [4]

Внимание – это особенная форма психической деятельности, которая проявляется в направленности и сосредоточенности сознания на значимых для личности предметах, явлениях окружающей действительности или собственных переживаниях

Дальше рассмотрим *свойства внимания*, на которые направлено влияние разнообразными методами, тренингами, технологиями с целью повышения уровня их развития.

С. Максименко выделяет такие его характерные свойства: сосредоточенность, или концентрацию внимания, стойкость, переключение, распределение и объем. Эти свойства являются основной предпосылкой производительности труда, обучения, спортивной и другой деятельности личности. В разных видах тренировочной и соревновательной деятельности эти свойства проявляются по-разному [4]

- *Сосредоточенность внимания* является центральной его особенностью. Оно проявляется по мере интенсивности сосредоточивания как на разных действиях соперника, которые являются предметом наблюдения, так и на собственных.

- *Концентрация внимания* может быть как узкой, так и широкой, когда спортсмен сосредоточивается не на одном, а на нескольких объектах. Широкая концентрация распределяется на несколько разновидностей. Армспортсмен может одновременно применять несколько из них, например: слушает объяснение тренера и представляет свои действия за столом.

Драгнев Юрий Владимирович предлагает такие варианты повышения концентрации внимания

Вариант № 1

Тренировка при наличии отвлекающих факторов. Не удивительно, что незначительный звук или движение одного из зрителей могут «разрушить» концентрацию внимания армспортсмена во время проведения приема борьбы. Армспортсмену необходимо научиться игнорировать отвлекающие факторы, регулярно проводя тренировочные занятия при наличии этих факторов. Например, использовать разные шумовые эффекты для того, чтобы армспортсмен адаптировался к проведению поединков в таких условиях

Вариант № 3 Контроль за направлением взгляда

Основным условием осуществления контроля за направлением взгляда является то, чтобы не допустить перемещение взгляда на второстепенные

объекты. Вот некоторые способы, которые можно использовать для осуществления контроля за направлением взгляда во время поединка:

- направлять взгляд на кисть соперника;
- направлять взгляд на пальцы соперника;
- направлять взгляд на соперника.

Также нужно обратить внимание на разновидности воображения, которые являются необходимой предпосылкой проведения успешного поединка.[3]

Заключение: Психология спортсмена играет важнейшую роль в его успехе. Время идет и психологические приёмы, как и психологическая подготовка совершенствуются. Меняется манера поведения спортсменов, как следствие и их психологические приёмы. Для того чтобы снизить влияние психологических факторов на исход поединка тренеры прививают им свою психологию-победителя, используя различные методики психологического воздействия. Тренер и его психология играют важную роль не только в спортивной карьере, но также и в личной жизни спортсмена, т.к. развивается и совершенствуется множество качеств, которые относятся к самой личности спортсмена.

Список литературы

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И. В. Бельский. – М. : ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с.

2. Дегтярев, В. И. Роль тренера в жизни спортсмена / В. И. Дегтярев, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышёва, М. В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №. 5. – С. 15–17.

3. 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-воДЗ „ЛНУ имени Тараса Шевченко”, Элтон-2, 2011. – 428 с.

4. Максименко С. Д. Общая психология : учеб. пособ. /С. Д. Максименко. – Вид. друге, перероб. та доп. – К. : Центр навч.л-ри, 2004. – 272 с.



Шашкова Алина Алексеевна

МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРАКТИКЕ

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
Факультет стратегического управления и международного бизнеса,
3й курс*

Научный руководитель:

Кривец И.Г.
старший преподаватель

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) и спорт с каждым годом приобретают все большее значение в обществе. У людей с ограниченными возможностями нарушения бывают самые разные: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха. Люди с ограниченными возможностями хотят быть активными, заниматься спортом и вести активный здоровый образ жизни. Для них адаптируется социальная среда и доступность для различных видов спорта и двигательной активности, в которых они могут соревноваться друг с другом. Таким образом, люди с ограниченными возможностями не чувствуют себя обделенными и могут обновить себя. При некоторых видах расстройств такие виды спорта и физкультуры являются наиболее эффективными методами реабилитации. Поэтому так важно развивать адаптивную физическую культуру и спорт во всех регионах и территориях. Но с развитием адаптивной физической культуры и спорта можно столкнуться с проблемами, важно уметь их решать и видеть перспективы развития.

Цель исследования: обобщить достаточно разрозненные сведения об адаптивной физической культуре как важнейшего научного познания и

разработать методы реализации проведения мероприятий по АФК на практике.

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятие АФК.
2. Обобщить цели, задачи и функции АФК.
3. Рассмотреть виды и принципы АФК.
4. Разработать методы реализации на практике.

Методы исследования: использовались методы теоретического познания, включавшие в себя анализ, синтез, обобщение.

Результаты исследования. Адаптивная – это название подчеркивает цель физического воспитания людей с ограниченными возможностями. Это говорит о том, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать положительные морфофункциональные изменения в организме, тем самым формируя необходимую двигательную координацию, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма [1].

Адаптивная физическая культура отличается от теории оздоровления или лечебной физической культуры в теории и внедрением на практике. Если первая направлена на общее улучшение здоровья, а вторая-на восстановление нарушенных функций организма, то адаптационная система предназначена для социализации людей с серьезными нарушениями здоровья, влияющими на адаптацию и самореализацию инвалидов в обществе. Адаптивная физическая культура-это целостная наука. То есть она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. Физкультура для инвалидов сочетает в себе знания из таких областей, как общая физическая культура, медицина и коррекционная педагогика, психология. Целью адаптационной системы является не столько улучшение здоровья инвалида, сколько восстановление его социальных функций, коррекция психологического состояния [2].

Адаптивное физическое воспитание часто становится единственной возможностью для человека с ограниченными возможностями стать членом общества. Участь и соревнуясь с людьми со схожими физическими способностями, человек способен реализовать себя как личность, развиваться, добиваться успеха и научиться общаться в обществе. Поэтому основной целью специального физического воспитания является адаптация инвалида в обществе и труде. Исходя из индивидуальных физических возможностей человека, уровня оснащенности профессиональными кадрами и материалами, ставятся различные задачи адаптивной физической культуры. Однако основные направления деятельности остаются неизменными [3, 4]. Общие цели заключаются в следующем:

- Коррекционно-компенсаторная работа по выявленным физическим отклонениям. В большинстве случаев такие мероприятия проводятся как для основного заболевания, так и для сопутствующих проблем. Например, при ДЦП внимание уделяется не только развитию мышц, суставов и координации движений, но и зрению, речи и другим выявленным проблемам со здоровьем.

- Профилактическая задача заключается в проведении мероприятий, направленных на улучшение общего самочувствия человека, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета.

- Важное значение имеют также воспитательные, воспитательные и развивающие задачи адаптивной физической культуры. Цель-привить людям с ограниченными возможностями понятие физической активности как неотъемлемой части повседневной жизни, научить культуре спорта, правилам поведения в коллективе и во время соревнований.

- Психологические задачи являются важными составляющими направления физического воспитания людей с ограниченными возможностями здоровья. Часто социализация человека происходит не столько из-за каких-либо отклонений в здоровье, сколько из-за

неуверенности в собственных силах, неумения общаться с другими людьми, непонимания своего места в обществе.

Следующим этапом нашей работы стало определение основных направлений (видов) адаптивной физической культуры:

1. Специальное образование предполагает обучение людей с ограниченными возможностями здоровья теоретическим и практическим основам физической культуры.

2. Направление реабилитации включает в себя разработку комплексного подбора спортивных упражнений, направленных на социализацию инвалида через раскрытие и совершенствование физических навыков.

3. Занятия адаптивной физической культурой могут носить экстремальный характер. Они несут в себе субъективную или объективную опасность.

4. Отдельно следует отметить непосредственно адаптивные виды спорта. С каждым годом развитие этого направления значительно ускоряется и совершенствуется. Существуют паралимпийские, специальные и сурдлимпийские направления. Благодаря появлению спорта для людей с ограниченными возможностями десятки тысяч людей с ограниченными возможностями во всем мире смогли реализовать свой потенциал и стать социально активными членами общества.

Цели адаптивной физической культуры и спорта ясны. Как реализовать их на практике? Для этого нужно овладеть специальными педагогическими приемами.

При работе с инвалидами по физической культуре эффективно используются следующие методы:

- Формирование знаний. Помимо овладения необходимым объемом информации, данный метод предполагает развитие мотивации, определение ценностей и стимулов. Они используют вербальные и образно-визуальные

способы передачи информации. В зависимости от типа болезни студента необходимо выбрать наиболее эффективный метод или совместить дозировку и зафиксировать вербальную информацию на наглядном примере. Средства адаптивной физической культуры подбираются по-разному. Например, слепому человеку можно предложить тактильный способ ознакомления со строением человеческого скелета или отдельных мышц как визуальный способ получения знаний, тем самым изучая основы анатомии и физиологии. А вербальный метод для глухих осуществляется совместно со специалистом по языку жестов или путем отображения таблиц [5].

- Методика развития практических навыков. Используются стандартизированные подходы и авторские частные методики адаптивной физической культуры, предназначенные для людей с определенными ограниченными возможностями.

Выводы. Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры инвалида в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и результаты формирования готовности человека к жизни; оптимизация его состояния и развития; процесс и результат деятельности человека.

Целью адаптивной физической культуры как вида физической культуры является максимально возможное развитие жизненных сил человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, путем обеспечения оптимального режима функционирования его физических и двигательных характеристик и духовных сил, высвобождаемых природой и имеющихся (остающихся в процессе жизнедеятельности).

Для многих инвалидов и людей с отклонениями в развитии адаптивная физическая культура-это единственный способ "прорваться" через закрытое пространство, войти в общество, встретиться с друзьями, получить возможность общения, получить полноценные эмоции и знания о мире.

Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и с достоинством переносить поражения, осознавая счастье преодоления себя.

Адаптивная физическая культура является важнейшей составляющей всей системы реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, всех ее видов (адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, творческие физические практики адаптивной физической культуры) и форм. Она отчетливо присутствует во всех сферах жизни человека, а потому составляет основу, основу социальной работы, социально-бытовой и социокультурной реабилитации; Она выступает как важнейшее средство и метод медицинской, технической, психолого-педагогической реабилитации. Двигательная подвижность инвалида является одним из важнейших критериев характеристики реабилитационного процесса.

Адаптивное физическое воспитание должно помочь людям с ограниченными возможностями найти баланс между их воплощением в качестве социальной единицы и их персонализацией в качестве автономной личности. Индивид должен научиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

Практически нет видов заболеваний (за исключением острых стадий), при которых средства и методы адаптивной физической культуры не были бы полезны. Эффект от этих упражнений будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения необходимой интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов.

Список использованной литературы

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – Москва: Владос-Пресс, 2017. – С. 127-130.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Москва: Альфа-М, Инфра-М, 2016. – С. 89-90.

3. Евсеев, Сергей Петрович Адаптивная физическая культура в практике работы / Евсеев Сергей Петрович. – Москва: Советский спорт, 2014. – С. 16-21.

4. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – Москва: Радуга, 2017. – 187 с.

5. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук. – Москва: Речь, 2014. – С.115-117.

Электронный адрес: shashkovaalina1209@gmail.com



Шигабутдинова Элина Рустамовна

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
Институт спорта 4 курс*

Научный руководитель:

Серебренникова Н.А.

старший преподаватель

Емельянова Ю.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

Введение. Современный баскетбол показывает насколько высокая двигательная активность игроков, носит динамический характер работы переменной интенсивности, поэтому и отличается неравномерностью физических нагрузок с чередованием работы и отдыха [2]. Специалисты в области баскетбола отмечают, что развитие силовых способностей игроков, находит свое отражение в повышении плотности игровых действий [1], связанным со снижением времени на выполнение как отдельных фаз технических приемов, так и их целостного выполнения и сочетание нескольких приемов, а также со скоростью тактических взаимодействий в нападении и защите и в общем повышении количества индивидуальных игровых действий в единицу времени [2].

Одним из важнейших физических качеств в баскетболе является «сила», поэтому ее развитию уделяют много внимания. В баскетболе спортсмены выполняют действия с собственным весом и весом мяча, т.е. используют свою силу в основном для преодоления инерции собственного тела, а также их действия выполняются в борьбе и контакте с соперником, где они проявляют силу в сопротивлении действий соперников. Кроме того,

баскетболист должен уметь проявлять свои силовые качества в минимальный промежуток времени, то есть обладать взрывной силой (перехват, быстрый пас, борьба на щите, рывки и контратаки) [3].

Повышение интенсивности в соревновательной деятельности у баскетболистов 14-15 лет нередко приводит к тому, что увеличение объема движений и технико-тактических действий не сопровождается повышением их эффективности, что связано с отсутствием последовательности в атлетизме и способности к работе в режиме силовой мощности [4].

Важным значением в повышении уровня силовой подготовки баскетболистов именно в том возрасте, когда происходят наибольшие изменения силовых показателей. По мнению многих опытных специалистов в области баскетбола, возраст 14-15 лет является наиболее оптимальным для развития силы у юных баскетболистов. Поэтому решение проблемы развития силовых качеств у юных баскетболистов в этом возрасте имеет первостепенное значение [2, 3, 6].

По средствам силовой тренировки по общей классификации все силовые тренировки можно разделить на обще-подготовительные, специальную подготовку и формы соревновательной подготовки.

К обще-подготовительным средствам относятся упражнения, направленные на увеличение силы всей мышечной системы. Используются разнообразные упражнения, в которых проявляются все виды динамической и статической напряженности. При этом в упражнениях используется внешнего сопротивления собственного веса, внешнего сопротивления веса предмета и сопротивления противодействия партнера.

Специальные подготовительные упражнения имеют непосредственно-воздействующий характер. Для баскетболистов характерны скоростно-силовые упражнения, взрывные рывки вперед, прыжки вверх. Есть и такие, для которых, например, бег с затруднением движения растягивающейся

резиной, прикрепленной к стене и по поясу спортсмена, необходимой для быстрого движения.

Таким образом, проблема исследования заключается в поиске ответа на вопрос: «Какие средства являются наиболее эффективными для развития силовых способностей баскетболистов 14-15 лет?»

Целью исследования является: теоретическое обоснование и разработка комплексов упражнений для развития силовых способностей баскетболистов 14-15 лет.

Организация и методы исследования: в качестве методов исследования были использованы анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы показывает, что непосредственное развитие силовых возможностей происходит только при достижении максимального напряжения мышц, заключающееся в обеспечении достаточной степени напряжения мышц в процессе выполнения упражнения [4]. Развитие силовых способностей баскетболистов зависит от количества и объема применяемых упражнений. К основным средствам развития силовых способностей баскетболистов можно отнести: упражнения, отягощенные собственным весом тела, упражнения с весом внешних отягощений, изометрические упражнения (удержание мышц в напряжении с небольшим весом).

Основным методом развития силовых способностей на данном этапе подготовки целесообразно использовать - метод выполнения упражнения «до отказа», а форму организации – круговую. Организация занятий по принципу круговой тренировки используется в тренировочном процессе юных спортсменов всех возрастов. В основном, используется как средство повышения показателей физической подготовленности. Эффективность формата организации тренировочных занятий посредством круговой тренировки заключается в том, что он значительно увеличивает

интенсивность тренировок, развивает навыки самостоятельной работы, повышает общую работоспособность юных баскетболистов. По мнению исследователей, круговая тренировка способствует разностороннему развитию спортсмена и дает возможность индивидуализировать и избирательно нормировать величину нагрузки [4, 5].

С учетом вышеизложенного, нами были разработаны 2 комплекса упражнений, по 6 упражнений в каждом, направленностью: комплекса №1, имеет преимущественно силовую направленность и задействует мышцы верхнего плечевого пояса; комплекса №2, состоит из упражнений для мышц нижних конечностей и брюшного пресса.

Комплекс упражнений №1. Содержит 6 упражнений, которые направленные на силу мышц верхнего плечевого пояса:

1. Поднимание прямых рук вверх над головой, удерживая набивной мяч весом 4 кг из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вытянуть перед собой на уровне плеч.

2. Сгибание, разгибание рук в локтевом суставе за голову с набивным мячом весом 4 кг из исходного положения ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе над головой.

Передача партнеру набивного мяча весом 4 кг с обводкой вокруг тела. Мяч передается спереди и сзади. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе перед собой. Сохранять вертикальное положение туловища, хлесткое движение кистями, ноги согнуты в коленях.

3. Имитация передачи набивного мяча весом 4 кг: вправо; влево; перед собой. Из исходного положения стойка тройной угрозы, руки согнуты в локтевом суставе перед собой.

4. Выпрямление рук вперед и поднимание их с мячом весом 4 кг. вверх. Из исходного положения, мяч в руках на уровне груди, начинается движение рук.

5. Подбрасывание мяча весом 4 кг перед собой. Руки выпрямлены вверх и кистями рук выполняем бросок мяча вверх. Из исходного положения стойка тройной угрозы, руки согнуты в локтевом суставе перед собой.

Комплекс упражнений №2. Содержит 6 упражнений, которые направлены на силу мышц нижних конечностей и брюшного пресса:

1. Приседания с подниманием мяча весом 4 кг. Во время приседа мяч в руках на уровне груди, во время подъема руки поднимают мяч вверх над собой. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе. Не прогибаться в поясничном и грудном отделах позвоночника, стопы параллельно. Угол в коленях при выпаде 90 градусов. Выполняем имитацию приседа на стул, фиксируемся в данном положении и начинаем движения стороны.

2. Выпад назад с набивным мячом весом 4 кг, мяч в руках на уровне груди. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе.

3. Полуприсед с зашагиванием в стороны, с набивным мячом весом 4 кг. Мяч на уровне груди. Из исходного положения стойка тройной угрозы, руки согнуты в локтевом суставе перед собой.

4. Подъем на носки с мячом весом 4 кг в руках. Выполняется максимальный подъем на носки и при спуске ногу на пятки не ставим. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе.

5. Поднимание рук и ног с упора лежа на спине с передачей мяча весом 4 кг. Мяч передается между руками и ногами. Из исходного лежа на спине, руки вытянуты над головой.

6. Скрещивание ног. В упоре лежа на спине, руки параллельно телу, ноги чуть приподняты, выполняют одновременное движение. Из исходного лежа на спине, ноги не касаются пола.

Каждый комплекс выполняется 3 круга по 6 упражнений с продолжительностью выполнения каждого – 30 секунд, интервал отдыха между ними – 30 секунд, а отдых между кругами – 2 минуты (время выполнения комплекса 25 минут). Комплексы необходимо применять в начале или середине основной части занятия. Вес отягощения подбирается индивидуально и составляет 20-25% от максимального.

Выводы. Силовые способности являются фоном, на котором проявляются такие стороны силы как контактная игра, различные единоборства, борьба за отскок мяча. Определено то, что в развитии силы результат зависит не только от уровня физических, но и от наследственных качеств спортсмена.

Таким образом, значимость силовых способностей заключается в возможности применения разработанных комплексов упражнений в процессе физической подготовки баскетболистов 14-15 лет для повышения уровня развития их силовых способностей, что будет способствовать достижению высокой скорости передвижения, быстроты выполнения передач, остановок, отбора мяча в борьбе с соперником, повышению прыгучести игрока.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – 2-е изд. – Москва: Физкультура и спорт, 2021. – 332с.–ISBN 978-5-00129-094-0 – Текст: непосредственный.
2. Клименко, В.В. Психомоторные способности юного спортсмена / В. В. Клименко. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 110 с. – Текст: непосредственный.
3. Кудряшов, В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов / В.А. Кудряшов, 2005. – 230 с. Текст: непосредственный.

4. Шерри, К., Энтони, Д. Х. Силовая подготовка баскетболистов / К. Шерри, Д.Х. Энтони / [Электронный ресурс] – 2010 Режим доступа к книге:<http://footballtrainer.ru/physic/117-kniga-skorostno-silovaya-podgotovka>

5. Шолих, М. Круговая тренировка: Пер. с нем / М. Шолих. – Москва: Физкультура и спорт, 1996. – 76 с. – ISBN 978-5-907225-67-1. – Текст: непосредственный.

6. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов; Санкт Петербург государственный университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта; Высшая школа тренеров по баскетболу. – 4-е изд., стереотипное. – Санкт Петербург: Олимп, 2008. – 134 с. Текст: непосредственный.

Elina Shigabutdinova 79047184452@yandex.com



Янгнаева Лейсан Рустемовна

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
магистрант 3 курса*

Научный руководитель:

Касмакова Л.Е.

кандидат педагогических наук, доцент

Актуальность исследования. В настоящее время наблюдается тенденция к увеличению детей с нарушением зрения. Снижение зрения ведет к затруднению в восприятии, замедлении скорости переработки информации и служит препятствием в развитии личностной сферы детей. Эти особенности определяют проблемы в освоении младшими школьниками с нарушением зрения в овладении двигательными образцами. Именно поэтому тренеру необходимо рассматривать более тщательно методику и средства плавательной подготовки детей с нарушениями зрения.

Обзор литературы. В своем учебном пособии Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова, К.Н. Бараковских рассматривая детей с нарушением зрения считают, что плавание - одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств в работе с детьми с нарушениями зрения. Особенности обучения незрячих детей плаванию является: затруднение восприятия (осязательно-слухового) учебного материала, отсутствие возможности зрительного подражания, страх неизведанного пространства, отсутствие навыка пространственной ориентировки в водной среде, относительно низкая температура воды, необычное положение тела, боязнь столкновений и др. [1].

Рассматривая работу И.Н. Минка отметим, что автор отмечает необходимость разработки определенной методики плавательной подготовки детей с нарушением зрения младшего школьного возраста. Он отмечает, негативное влияние по отношению к здоровью детей младшего школьного возраста оказывает ряд факторов, связанных с организацией учебного процесса в школе: увеличение учебной нагрузки, увеличения объема информации в учебном процессе, отсутствие хорошо организованного, качественного питания в школах, отсутствие адаптации учебного процесса к индивидуальным психофизиологическим особенностям детей. В связи с этим необходимо использовать наиболее эффективные средства и методы плавания для дальнейшего укрепления здоровья детей [3].

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Задачи исследования:

- 1) Рассмотреть методику обучения плавательной подготовки детей с нарушением зрения;
- 2) Выявить влияние плавания на детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения.

Результаты исследования. В практике обучения детей с нарушениями зрения необходимо придерживаться следующих установок: выбор упражнений для каждого ребенка должен быть индивидуален на основе функционального состояния зрительной системы, ознакомление ребенка должно происходить в свободной деятельности, а не в процессе напряженной зрительной работы, внимательно наблюдать за внешними зрительными и поведенческими реакциями ребенка после выполнения им подряд нескольких подобных действий, обсуждать ощущения ребёнка в момент выполнения упражнений [4].

Косоглазие и амблиопия как сложный зрительный дефект обуславливает появление отклонений в развитии двигательной сферы ребенка, приводит к снижению двигательной активности, сложностям ориентировки в пространстве и овладения движениями: ходьбой, бегом, метанием, прыжками. Во многом эти нарушения определяются состоянием и характером зрения, уровнем зрительно-пространственной ориентации. Дети с косоглазием и амблиопией за счет снижения остроты зрения и монокулярном его характере затрудняются в видении предметов и объектов в пространстве, в выделении расстояния и глубины пространства. Поэтому во время ходьбы, бега, плавания дети затрудняются в сохранении дистанции, наталкиваются друг на друга [2].

В работе с данными категориями детей используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебный материал, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличии предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением. При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу) так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
- изменять формы и условия выполнения двигательных действия;
- варьировать объём нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- чередовать физическую нагрузку с паузами отдыха;
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств.

Рассматривая методику плавательной подготовки детей младшего школьного возраста с нарушением зрения стоит отметить, что обучение плаванию начинается с формирования навыка пространственной

ориентировки в воде: с ориентировки детей относительно места проведения занятий, определения входа и выхода из воды, глубины в различных местах бассейна. Традиционные методические приемы показа, используемые в обучении нормально видящих детей, незрячему ребенку не доступны. Поэтому применение дополнительных звуковых, осязательных и обонятельных ориентиров поможет адаптации к непривычной водной среде. В качестве ориентиров в условиях водной среды особое значение приобретает звуковая сигнализация. Занимающихся предварительно знакомят с командами и терминологией, которыми они будут пользоваться во время занятий.

Первый этап обучения технике плавания начинается с разучивания на суше плавательных упражнений имитационного характера, дающих представление о движениях в воде, с последующим переносом разученного умения в водную среду. К таким упражнениям можно отнести следующие задания: «подуй на воду как на горячий суп», «двигай ногами так, чтобы образовался фонтан», в положении лежа имитация работы ног способом кроль и на спине, в положении стоя у стены имитация рук способом кроль и на спине. Таким образом, на данном этапе необходимо на суше добиваться правильного выполнения имитации плавательных движений. Целесообразно использовать метод наглядности.

Вторым этапом обучения является непосредственное обучение в маленькой части бассейна, где дети стоят на ногах. На данном этапе у детей происходит формирование базовых навыков: погружение в воду, упражнение «поплавок», «звездочка» на груди и спине, плавание с досочкой на груди и спине работая ногами, упражнение «стрелочка» на груди. Отметим, что в начале упражнения выполняются у неподвижной опоры (бортика, поручня).

Закрепление навыка выполнения того или иного движения у детей с нарушениями зрения происходит значительно медленнее, чем у нормально развивающихся детей. В связи с этим следует на одном занятии выполнять не

более трех новых упражнений. Каждое последующее необходимо начинать только после усвоения предыдущего [1]. Так, задача тренера по плаванию состоит в том, чтобы дать точное описание техники изучаемых движений, используя конкретные яркие сравнения и понятия, доступные для обучаемых. Воображение пловцов с нарушениями зрительного анализатора довольно ограничено, поэтому тренер должен периодически проверять правильность их восприятия путем выполнения как частей движения, как движения в целом. Ошибки тут же исправлять, чтобы у пловцов сложилось правильное представление о самом движении со словесными сравнениями и образами.

Выводы. Одной из важнейших задач занятий плаванием с лицами, имеющими нарушения зрительного анализатора, является коррекция двигательных недостатков, возникших в результате дефекта зрения. У слепых и слабовидящих детей отмечается отставание в физическом развитии. У большинства слепых и слабовидящих детей наблюдаются нарушения осанки, плоскостопие, поэтому большое значение следует придавать упражнениям, формирующим правильную осанку и позы. Нарушения и аномалии развития зрения отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей, таких, как сила, быстрота, выносливость, координация, статическое и динамическое равновесие. Если зрение снижается или утрачивается в более раннем возрасте, то отклонения в развитии детей более выражены. Развитие двигательных качеств у лиц с нарушениями зрительного анализатора находится в прямой зависимости от уровня утраты зрения [5].

Таким образом, плавание является уникальным физическим упражнением, с помощью которого укрепляется сердечно-сосудистая, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат, развиваются психофизические качества.

Список использованной литературы:

1. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш, Н. В. Третьякова, К. Н. Баракловских ; под редакцией Т. В. Андрюхиной. — Екатеринбург : РГППУ, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-8050-0665-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/222386> (дата обращения: 31.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Медико-психолого-педагогическое сопровождение детей с нарушениями зрения в образовательных организациях : учебное пособие / составитель Н. Г. Минаева. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 188 с. — ISBN 978-5-8156-1135-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/163518> (дата обращения: 31.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Минка, И.Н. Влияние занятий плаванием на уровень физической подготовленности младших школьников / И.Н. Минка // Амурский научный вестник. — 2016. — № 4. — С. 117-120. — ISSN 9999-5022. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/299708> (дата обращения: 31.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Никулина, Г.В. Охраняем и развиваем зрение: учителю о работе по охране и развитию зрения учащихся мл. шк. возраста: Учеб.-метод. пособие для педагогов образоват. учреждений общ. назначения / Г.В. Никулина, Л.В. Фомичева. - СПб. :. Детство-пресс, 2002 - 127 с.

5. Хомякова, Ю. Ю. Влияние психофизиологических показателей на эффективность освоения программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки в спортивном плавании / Ю. Ю. Хомякова, О. Е. Балаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 7(209). — С. 387-391.

Электронный адрес: lyangnaeva@mail.ru

Научное издание
«Студенческая наука: физическая культура и спорт»

материалы
V международной заочной студенческой
научно-практической конференции
17-18 ноября 2022 года

Под редакцией Р.В. Филиппова
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта