

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Сборник материалов

V Международной научно-практической конференции

14 октября 2021 года

**Грозный
2021**

УДК 796.011.2

ББК 75.1

А - 43

Ответственный редактор

Доктор педагогических наук, профессор *Элипханов С.Б.*

Редакционная коллегия:

Алиева М.А. – старший преподаватель кафедры теории и методики преподавания физической культуры Чеченского государственного педагогического университета.

А-43 Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: сборник материалов V Международной научно-практической конференции (г. Грозный, 14 октября 2021 г.). – Грозный: изд-во ЧГПУ, 2021. – 379 с.

ISBN 978-5-91692-882-2

В основу создания сборника материалов конференции легли доклады, рассматривающие наиболее актуальные проблемы современных технологий совершенствования системы физкультурного образования, инновационные подходы к подготовке специалистов, методологические и психолого-педагогические аспекты формирования физической культуры личности, нравственного, патриотического воспитания, социализации молодежи, развития туризма, межкультурных и межэтнических коммуникаций, уделяющие внимание факторам, обеспечивающим высокое качество и продолжительность жизни. Статьи публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-91692-882-2



9 785916 928822

© ФГБОУ ВО «ЧГПУ», 2021
© Коллектив авторов, 2021
© ИП Магарин О. Г., 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Авакян А.Г., Левицкий А.Г. Нормативный парадокс присвоения юношеских разрядов по виду спорта самбо	8
Агамирзаев С.У., Хамсуев Р.Н., Ахмедов А.О. Анализ влияния физической активности на детей школьного возраста	13
Ахмедов Б.С., Абубакарова Н.А. Основные технические приемы и методы обучения в баскетболе	21
Базоркин А.М. Сравнительный анализ зависимости уровня профессиональной подготовки студентов специалитета и бакалавриата в выборе педагогической деятельности	27
Батукаев А.А. Двигательная активность как средство укрепления здоровья школьников	34
Батукаев А.А. Применение элементов спортивных игр на уроках по физической культуре	40
Выходцев В.А., Стрельников Р.В. Разновидности и особенности использования круговой тренировки в процессе подготовки юных баскетболистов	50
Гайсумова Л.Д., Батырова А.А. Развитие альтернативных видов туризма в Чеченской Республике	58
Гончаров А.С., Мхце Б.А. Средства лечебной физической культуры при профилактике сердечных заболеваний (в рамках высшего учебного заведения)	65
Дадабаев О.Ж., Собирова Л.Б. Обоснование эффективных средств юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации	71
Демильханова Ж.А., Алиева М.А. Проблемы развития туризма в Чеченской Республике.	79
Доронин А.М., Коломийцева Н.С., Жуков В.И., Доронина Н.В., Гуножиков И.К. Анализ внедрения комплекса ГТО в Кошехабльском районе Республики Адыгея	85

Дунаев М.К., Дунаев Х.К., Мамадиев А.Х. Отношение школьников к регламентированным занятиям физического воспитания в общеобразовательной школе	92
Дунаев К.Ш., Умаров А.А-К., Арсланов Ш.А. Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников	100
Дунаев М.К., Абдурасулов Ш.Х. Содержание спортивно-ориентированного физического воспитания с учётом особенностей региона и национального менталитета на основе единоборств ...	107
Еганов А.В., Рзаев Д.О., Цветков С.В. Параметры координационных способностей, определяющих профессиональную подготовленность курсантов	117
Епифанова Е.С. Морфофункциональные показатели девочек тяжелоатлетов на начальном этапе совершенствования	123
Зоитова Г.М., Кадырова А.Б., Хамдамова Ё.Т. К вопросу об истории плавания	129
Ибракова Д.С., Довлетукаева Ж.Н. Особенности организации и методики проведения уроков физической культуры с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста	135
Изиева Ф.И. Методика занятий ЛФК при дефектах осанки у студентов	145
Иоакимиди Ю.А., Карягина Н.В., Каширина О.С. Методика формирования психической подготовленности спортсменов, занимающихся легкоатлетическим многоборьем к соревнованиям	151
Исраилова Р.Г., Корбут В.М., Исраилова З.У., Агафонов Е.А., Эгамбердиев И.О. Основы организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов	159
Карягина Н.В., Иоакимиди Ю.А. Домашние задания как одна из форм самостоятельной деятельности по физической культуре учащихся младших классов	168
Ким В.Г., Рузиматов С.Г. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми, отнесенных к медицинской группе	179

Куванов В.А. Повышение уровня развития координационных способностей у юных дзюдоистов в группах начальной подготовки	184
Матаева Р.С., Дунаев К.Ш., Ураимов С.Р. Физическая подготовка старшеклассников на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию в общеобразовательной организации	191
Маткаримов Р.М., Оманова С.Г. Воспитание у волейболистов качества быстроты простыми и сложными методами	199
Машарипов Ф.Т. Особенности и возможности модульной технологии в системе физического воспитания	203
Мохаммед Валид Хасан Хебах, Элипханов С.Б., Кайсаров М.Т. Особенности упражнений программного обучения при подготовке юных футболистов	210
Моцуев М.Л., Исаев Л.А. Исторические аспекты развития шахмат	216
Мухиддинова У.А., Мухиддинова Ф.А. Определение вариабельности сердечного ритма и индекса стресса у спортсменов-бадминтонистов	222
Неверкович С.Д., Цакаев С.Ш. Формирование личности спортсмена, создающей объективные условия эффективной реализации в профессиональной деятельности	228
Омархаджиева Ф.С. Формирование правильной осанки у школьников посредством физических упражнений	234
Полунина Т.И., Жакпарова О.С., Митусова Е.Д. Психологические особенности при обучении плаванию детей младшего школьного возраста	240
Примаченко П.В., Молчанов В.С., Боровая В.А. Повышения уровня физической подготовленности юных метательниц диска с помощью круговой тренировки	246
Псыщаница А.В., Яковлев А.Н. Особенности развития физических качеств у детей младшего школьного возраста средствами подвижных и спортивных игр	254

Сабилова З.Б. Формирование профессиональной компетентности студентов ВУЗов физической культуры в процессе обучения английскому языку	258
Саидов А.Р., Батукаев А.А. Туризм как один из факторов устойчивого развития территорий	263
Сиддиков Ф.З. Эффективность акцентированной методики на повышение уровня физической подготовленности юных баскетболистов	272
Убайдуллаев Р. Оценка физической подготовленности учащихся школьной системы образования	277
Ханкельдиев Ш.Х. Исследование готовности выпускника факультета физической культуры к инновационной деятельности	282
Хажмухамбетова Ш.Ж., Хажмухамбетова И.Ш. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом	288
Чуйкова М.В., Хагай В.С. Исторические аспекты развития физической культуры и спорта	292
Швец Г.В., Митусова Е.Д. Комплексный подход, применяемый на уроках физической культуры в начальной школе	301
Шлее И.П., Ионова П.В., Дорошенко А.Ю. Организация работы и подготовка студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО	308
Эдильханова С.А., Эниев М.М. Основные тенденции и перспективы развития международного туризма	323
Эниев М.М., Ахмедов А.О. Кадровое обеспечение туристской сферы Чеченской Республики	336
Эрназаров Г.Н. Педагогическая валеология в учебном процессе системы высшего образования	344
Эшиев Р.М., Иналов А.А. Проблемы функционирования физической культуры и спорта в системе непрерывного физкультурного образования	349

Эштухтарова С.М. Анализ эффективности атакующей игровой деятельности высококвалифицированных гандболистов в период соревнований	358
Яковлева Е.В. Формирование готовности профессиональной деятельности будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры в условиях экспериментального обучения	364

НОРМАТИВНЫЙ ПАРАДОКС ПРИСВОЕНИЯ ЮНОШЕСКИХ РАЗРЯДОВ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО

THE NORMATIVE PARADOX OF ASSIGNING JUNIOR RANKS IN SAMBO

*Авакян А.Г., преподаватель,
Национальный государственный Университет физической
культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,
Россия, г. Санкт-Петербург
e-mail: avakianzh@mail.ru*

*Andranik H.A., teacher,
P.F. Lesgaft National State University
of Physical Culture, Sports and Health,
Russia, St. Petersburg
e-mail: avakianzh@mail.ru*

*Левицкий А.Г., доктор педагогических наук, профессор,
Национальный государственный Университет физической
культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,
Россия, г. Санкт-Петербург
e-mail: al.judo@yandex.ru*

*Levitskii A.G., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
P.F. Lesgaft National State University
of Physical Culture, Sports and Health,
Russia, St. Petersburg
e-mail: al.judo@yandex.ru*

Аннотация. Цель нашего исследования обратить внимание Всероссийской федерации самбо на существующие недостатки в системе присвоения разрядов ЕВСК. В статье рассматриваются пункты системы присвоения юношеских разрядов в самбо, а также влияние этой системы на подрастающее поколение.

Ключевые слова: юноши, квалификация спортсмена, присвоение разрядов, самбо.

***Annotation.** The purpose of our research is to draw the attention of the All-Russian Sambo Federation to the existing shortcomings in the system of assigning the categories of EWSK. The article discusses the points of the system of assigning youth ranks in sambo, as well as the impact of this system on the younger generation.*

***Keywords:** boys, athlete qualification, assignment of categories, sambo.*

Введение. Не так давно, тренеры по виду спорта самбо столкнулись с тем, что для участия в соревнованиях юному спортсмену необходимо иметь разряд, подтверждающий его квалификацию. Так, в любом официальном Положении о соревнованиях по самбо среди любых возрастов (в данном случае речь идет о юношеских соревнованиях) в графе «требования к участникам» появилось уточнение «не ниже 3 юношеского разряда», что стало обычной практикой не только в самбо, но с недавнего времени и в дзюдо.

Цель исследования: обратить внимание Всероссийской федерации самбо на существующие недостатки в системе присвоения разрядов ЕВСК.

Полученные результаты. Обращаясь к нормативам ЕВСК 2018-2021 гг. мы видим следующее: на сегодняшний день разряд (квалификация спортсмена) определяется количеством побед, одержанных в соревнованиях различного уровня [2]. Чтобы спортсмену ступить на первую ступень спортивного роста, для присвоения 3-го юношеского разряда достаточно двух побед на официальных соревнованиях, обратите внимание на рисунок 2.

Теперь ознакомимся с требованиями к присвоению 1-го и 2-го юношеских разрядов, рисунок 1. Главным критерием также является количество побед. Парадокс в том, что и для 1-го юношеского, и для 2-го юношеского разрядов необходимое количество побед одинаково и равно 10.

В требованиях по присвоению взрослых разрядов гораздо больше ясности и логики. Повышение квалификации обусловлено следующими критериями: для 3-го взрослого разряда необходимо 6 побед в официальных соревнованиях, и 8 и 10 побед для выполнения 2-го и 1-го разрядов соответственно. В дзюдо дело обстоит примерно также. Там для присвоения 1-го и 2-го юношеских разрядов, необходимое количество побед равняется 8.

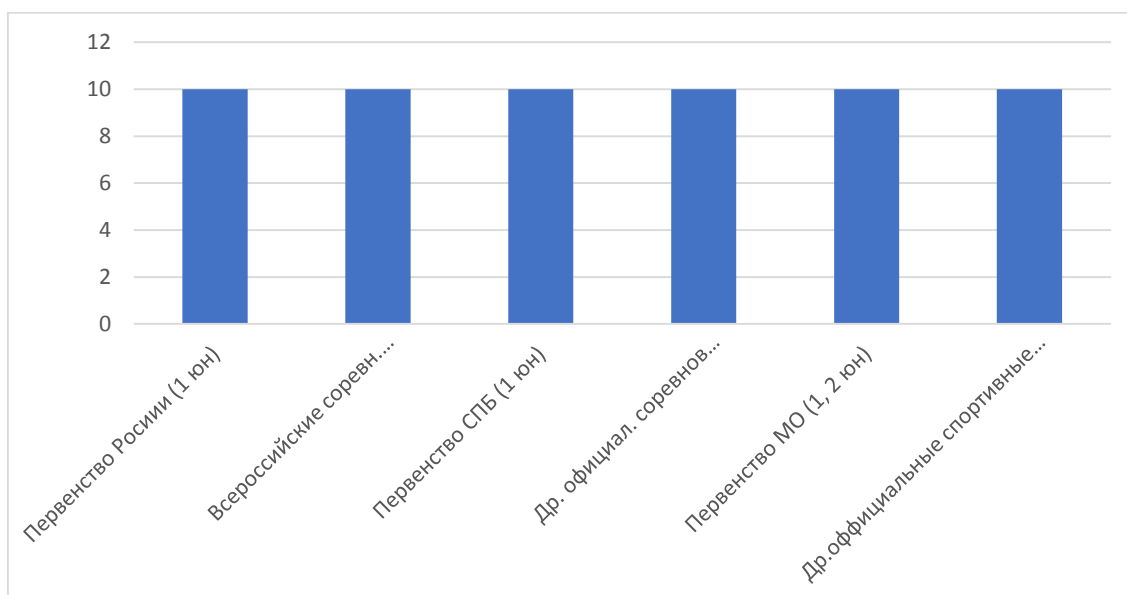


Рис. 1. Количество побед для присвоения 1 и 2 юн. спортивных разрядов

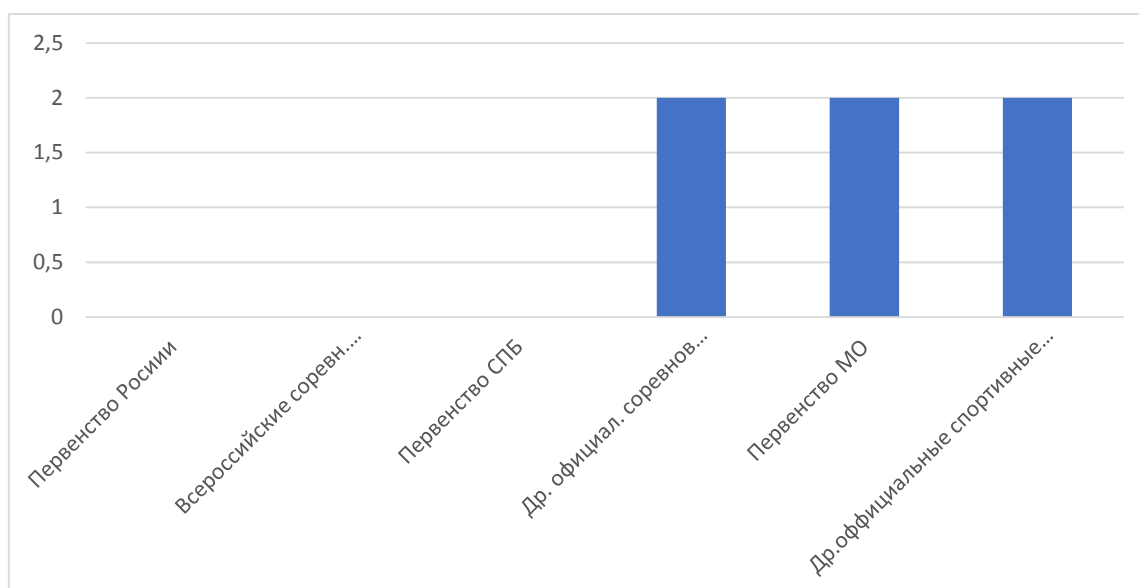


Рис. 2. Количество побед для присвоения 3 юношеского спортивного разряда

Рассуждая о самой системе присвоения разрядов в самбо, а точнее о её эффективности, для сравнения рискнем обратиться к опыту дзюдо, в частности к Японской и Европейской системе присвоения ученических степеней КЮ.

Как известно, дзюдо является олимпийским видом спорта и одним из самых массовых по числу занимающихся в мире, но, чтобы завоевать сердца и внимание миллионов любителей, была проделана огромная работа, как родоначальником дзюдо профессором Дзигоро Кано, так и его последователями, которые разъехались по всему миру пропагандировать и развивать, ставший в последствии столь популярным, этот вид единоборств.

Миконосукэ Кавайси считается первым, кто ввел цветные пояса в Европе в 1935 году, когда начал преподавать дзюдо в Париже. Он чувствовал, что западные студенты проявляли бы большой интерес, если бы у них была видимая перспектива получить цветной пояс, подчеркивающий достижения занимающихся. Цветовую гамму составили белые, желтые, оранжевые, зеленые, синие и фиолетовые пояса [1].

Как мы видим, однажды успешно проведенная модернизация позволила массово привлекать молодёжь к занятиям и, как уже было сказано выше, послужила серьёзным стимулом к освоению техники дзюдо.

Мы считаем, что количество побед не определяет и не должно определять уровень мастерства юношей. Так как зачастую тренеры уделяют внимание ограниченному числу эффективных приёмов, благодаря которым их ученики побеждают. Но затем, в юниорском возрасте и при переходе во взрослую борьбу, где требуется значительно более высокий уровень мастерства, мы видим пробелы в освоении базовой техники и отток спортсменов из-за нереализованных амбиций и, как результат, не зрелищную, не эффективную борьбу.

Спортсмены, которые не отличались высокими результатами в юношеском возрасте, но планомерно и последовательно изучавшие основы техники под руководством квалифицированного тренера, который ставил перед собой цель добиться максимальных результатов именно в отдаленной перспективе и заботился о спортивном долголетии спортсмена, со временем начинают использовать всё более насыщенные, сложные комбинации, разнообразные технические варианты и тактические схемы, что становится не разрешимой задачей для соперников.

Юношеский возраст является фундаментом для закладки необходимых двигательных умений и навыков. Юношеский разряд должен присваиваться за правильную, четкую, безошибочную демонстрацию способов перемещений, захватов и приёмов – базовой техники, соответствующей возрасту спортсмена, что практикуется в Японии и Европе.

Самбо претендует на включение в программу олимпийских игр. В целях популяризации Международная Федерация самбо проводит огромную работу. Строятся дворцы самбо, самбо продвигается в школы, создаются студенческие лиги и т.д.

Однако одним из упущений, на наш взгляд, является отсутствие в спортивной форме самбистов видимых отличий, позволяющих определить уровень мастерства спортсмена.

Если перед началом тренировки мы поставим рядом чемпиона мира и перворазрядника, то не увидим никаких отличий в их форме. Куртки и пояса, будут одинаковыми. Также, тренер по самбо одевает такой же пояс и такую же куртку, как и ученики. Но стоит в ту же куртку продеть черный пояс, то дети начинают говорить: «О, здорово, черный пояс и мы хотим такой же» и т.д. К тому же, когда юный спортсмен видит ребят, которые готовятся к соревнованиям по дзюдо с зелёными, оранжевыми и др. поясами, он спрашивает: «Как мне получить такой же пояс»?

Эта проблема затрагивается не впервые. Некоторые специалисты в самбо, а также спортсмены, уехавшие в Европу для популяризации нашего отечественного феномена, уже поднимали этот вопрос и отмечали, что на Западе сложно переключить внимание детей с тех видов единоборств, где есть стимулирующая поясная система. Взрослые так же нуждаются в поощрении и получении атрибутов, подчеркивающих уровень их мастерства.

Подобная система является мощным механизмом повышения мотивации молодёжи и привлечении их в спортивные залы.

К счастью, Исполком Международной федерации самбо принял реестр квалификационных степеней самбо тренеров и спортсменов (Рис. 3). Теперь и у самбистов предусмотрены цветные нашивки на пояса (их можно посмотреть на сайте международной федерации самбо) [3].

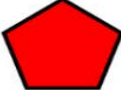
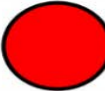
Тренерские степени		
Наименование этапа	Степень	Отличительный знак
МАСТЕР 1 уровня	1 тренерская	
МАСТЕР 2 уровня	2 тренерская	
МАСТЕР 3 уровня	3 тренерская	

Рис. 3. Отличительные знаки тренерских степеней

В дополнение к сказанному, нельзя не заметить бросающийся на сегодняшний день в глаза низкий приток желающих заниматься и отсутствие массовости в женском самбо. В Санкт-Петербурге за год проводится не более трёх соревнований для лучшей половины человечества. Не редки случаи, когда на пьедестале можно увидеть, лишь одну спортсменку.

Обозначенную проблему и возможные пути ее решения предполагается раскрыть в следующих публикациях.

Список литературы

1. Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схалыхо - 2006. – 794 с.

2. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации [Электронный ресурс]: утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 февраля 2017 г. № 108 // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Информ. банк. «Версия Проф». Разд. «Законодательство» (дата обращения: 14.03.2021).

3. Международная Федерация самбо: сайт. – 2011. – URL: <https://sambo.sport/ru/> (дата обращения: 01.02.2021).

УДК 796.11.3

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ANALYSIS OF THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON SCHOOL-AGE CHILDREN

*Агамирзаев С.У., студент,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: suagam@mail.ru*

*Agamirzaev S.U., student,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: suagam@mail.ru*

*Хамсуев Р.Н., старший преподаватель,
Чеченский государственный университет, Россия, г. Грозный
e-mail: roman_1978@lis.ru*

***Khamsuev R.N.**, senior lecturer,
Chechen State University, Russia, Grozny
e-mail: roman_1978@lis.ru*

***Ахмедов А.О.**, магистрант,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: akhmedovmartin@gmail.com*

***Akhmedov A.O.**, master student,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: akhmedovmartin@gmail.com*

***Аннотация.** В данной статье анализируется влияние занятий физической культурой на организм детей школьного возраста. В данной работе подробно рассмотрено значение физкультурно-оздоровительных мероприятий, формы таких занятий, объемы различных видов двигательной активности для детей школьного возраста и её значение в функциональности органов ребёнка. Цель исследования: определить значение физической культуры для детей школьного возраста. Задачи: изучить литературу по данной теме, дать характеристику двигательной активности учащихся школы в режиме дня, обусловить необходимость физического развития детей школьного возраста.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, обучение; зарядка, спорт, активность.*

***Annotation.** This article analyzes the impact of physical education on the body of school-age children. In this work, the importance of physical culture and health-improving activities, the forms of such activities, the volume of various types of physical activity for school-age children and its importance in the functionality of the child's organs are considered in detail. Purpose of the research: to determine the importance of physical culture for school-age children. Tasks: to study the literature on this topic, to characterize the physical activity of schoolchildren during the day, to determine the need for the physical development of schoolchildren.*

***Keywords:** physical culture, physical education, training, exercise, sport, activity.*

Актуальность данной темы состоит в том, что проблемы физического воспитания за последние годы все больше и больше привлекают интерес педагогической и врачебной общественности, а

также родителей. И это совсем не случайно. Известно, какой огромной значимостью обладает правильно организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного спортивного развития, увеличения трудоспособности их организма и расширения многофункциональных способностей. Создание дифференцированного физического развития – нелёгкий и кропотливый процесс, требующий, в первую очередь, накопления огромного теоретического материала и существенного обогащения наших познаний об особенностях роста и формирования организма детей, подростков и юношей. Для того чтобы совершенствовать каждого школьника, необходимо постоянно реализовывать контроль за уроками спортивной подготовки, физическим развитием, состоянием здоровья и создавать определённые рекомендации по методике улучшения физической культуры.

Цель исследования: определить значение физической культуры для детей школьного возраста.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Дать характеристику двигательной активности учащихся школы в режиме дня.
3. Обусловить необходимость физического развития детей школьного возраста.

Уже несколько десятилетий специалисты отмечают ухудшение физического состояния детей. Например, в 2009 году 17 % детей в возрасте от 6 до 11 лет страдали ожирением или избыточной массой тела. Надо сказать, что молодые люди двигаются гораздо меньше, чем раньше, поэтому очень важно поощрять физическую активность младшего поколения.

Преимущества физической активности для детей многочисленны. Активность приносит пользу по нескольким аспектам.

Физическая активность способствует здоровому росту и развитию. Во время движения ребенок все больше овладевает двигательными навыками и заставляет свои мышцы работать. Таким образом, он развивает свою силу и выносливость. Регулярное выполнение упражнений на растяжку также повышает его гибкость. Наконец, физическая активность – это хорошая возможность для ребенка улучшить координацию, а также осанку, ловкость и равновесие.

Активный человек видит, что его кардиореспираторные и сердечно-сосудистые способности увеличиваются, что способствует

контролю веса и уровня сахара или холестерина в крови. Таким образом, физическая активность снижает риск сердечных заболеваний, диабета, ожирения и некоторых видов рака во взрослом возрасте.

Физическая активность – это хороший способ увеличить расход калорий. Таким образом, движение может снизить риск избыточного веса или ожирения. Это тем более важно тем, что люди, страдающие ожирением с детства, чаще страдают ожирением в зрелом возрасте.

Действия, которые заставляют ребенка поддерживать свой вес, например, когда он поднимается или прыгает, позволяют увеличить плотность его костей и, следовательно, их прочность. Этот вид деятельности также улучшит внутреннюю организацию костей, что делает их более прочными.

Активные дети больше уважают себя, доверяют друг другу и лучше владеют своим телом. Физическая активность также помогает уменьшить стресс, а также симптомы депрессии и беспокойства.

Физическая активность – это возможность для ребенка развить свои социальные навыки и отношения с другими людьми. Таким образом, движение позволит разрушить изоляцию и способствовать социальной интеграции.

Физическая активность может улучшить результаты в школе по нескольким причинам. Во-первых, занятия спортом требуют запоминания правил и последовательностей движений или принятия быстрых решений. С другой стороны, движение активировало бы определенные области мозга и увеличило бы потребление крови, которое они получают. Кроме того, уверенность и расслабление, обеспечиваемые физической активностью, будут стимулировать интеллектуальные способности ребенка. И наконец, молодые люди, которые активны, будут лучше себя вести и больше развивать чувство принадлежности к своей школе. Все эти факторы помогут ребенку лучше работать в школе.

Начиная с 5 лет, если ребенок регулярно двигается, должен овладеть основными навыками, такими как бег, бросание, ловля и прыжки. После этого его рост и эволюция будут продолжать развиваться.

В возрасте от 6 до 9 лет его баланс улучшается. Ребенок начинает осваивать более сложные навыки, например, бросать дальше. Он лучше оценивает скорость объектов, но пока не оценивает их ориентацию. Ему также трудно оценить сразу несколько деталей, чтобы

быстро принять решение. Поскольку его внимание остается недолгим, инструкции должны быть краткими, а правила-гибкими.

Согласно рекомендациям, многих известных специалистов в данной области детям требуется:

- 60 минут физической активности от умеренной до высокой интенсивности каждый день;
- занятия высокой интенсивностью не реже 3 раз в неделю;
- занятия, способствующие укреплению мышц и костей 3 раза в неделю. (Это не означает занятия силовыми тренировками, а скорее занятия, которые заставляют мышцы работать.)

Однако говорится, что малоактивные дети должны начинать постепенно. Они должны сначала выполнить всего несколько упражнений, а затем постепенно увеличивать, пока не достигнут предложенных целей. Например, они могут начинаться с 1-3-минутных занятий с высокой интенсивностью, чередующихся с периодами активного отдыха (например, ходьба), в общей сложности от 10 до 15 минут за сеанс. Действительно, даже небольшое упражнение принесет пользу ребенку.

Кроме того, рекомендации были сделаны в большей степени с медицинской точки зрения и не способствовали бы изменению поведения среди молодежи. Согласно выводам, многих ученых, частота активности ребенка важнее, чем продолжительность его деятельности. По этой причине детям рекомендуется заниматься как можно большей физической активностью.

Наконец, дети должны вести активный образ жизни на постоянной основе, чтобы связанные с этим положительные эффекты не исчезли со временем. Так существуют различные виды физической активности. У каждого вида деятельности есть свои преимущества, и ни один из них не может полностью заменить другой.

Активность умеренной интенсивности: частота сердечных сокращений ребенка немного увеличивается, и он слегка задыхается, при этом он может поддерживать беседу с партнером (например, быстрая ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, катание на скейтборде, игра в парке).

Активность с высокой интенсивностью: частота сердечных сокращений у ребенка сильно увеличивается, он потеет и задыхается до такой степени, что не может говорить (например, бег, плавание, футбол, беговые лыжи).

Аэробная активность: заставляет большие мышцы работать с низкой или умеренной интенсивностью в течение длительного периода времени. Это упражнение помогает улучшить кардиореспираторные навыки (например, плавание, бег, езда на велосипеде).

Укрепляющая деятельность: упражнение, которое развивает и укрепляет мышцы и кости, используя легкие веса или вес тела, когда это возможно (например, бег, прыжки со скакалкой, скалолазание, гимнастика, теннис).

Важно, чтобы ребенок занимался самыми разными физическими упражнениями. Это позволит ему создать прочную основу для всех двигательных навыков, таких как равновесие, бросание, ловля, прыжки, плавание и бег. Исследования показали, что у детей, которые в раннем возрасте специализируются на одном виде спорта, двигательные навыки развиваются хуже.

Физическая активность может принимать различные формы в жизни ребенка. Конечно, есть организованные виды спорта, такие как футбол, карате, хоккей, гимнастика или плавание. Семейные мероприятия – это еще одна прекрасная возможность для передвижения: прогулки в парке, у бассейна или на детской площадке, прогулки, походы, бросание мяча перед ужином или музыка и танцы в гостинной.

Хорошие привычки к физической активности появляются очень рано. Следовательно, родители играют важную роль в передаче важности движения и активности. Кроме того, детям легче проявлять активность, если они чувствуют одобрение окружающих, а их родители ценят физическую активность.

Чтобы поддержать своего ребенка, не стесняйтесь поощрять его и играть роль тренера. Создайте возможности для активности, а также убедитесь, что у вашего ребенка есть необходимое оборудование для передвижения.

Наконец, хорошо подготовьте занятия, в которых участвует ваш ребенок. Заставьте его упорствовать, не оказывая на него давления. В этом возрасте важно, прежде всего, чтобы он обнаружил и получил удовольствие от движения.

По некоторым данным, после 5 лет дети не должны проводить больше 2 часов в день перед экраном (телевизор, видеоигры, интернет). Однако не следует ограничиваться закрытием экранов. Детям необходимо предлагать альтернативные мероприятия, которые заставят их двигаться.

Действуйте в контексте физической активности: ребенок должен практиковать важные элементы для правильного движения, такие как равновесие и координация. Для этого ему необходимо объединить действия или осуществить одновременную двигательную активность.

Взаимодействие в контексте физической активности: ребенок учится корректировать свои действия в соответствии с действиями других. Таким образом, он должен синхронизироваться и общаться с ними. Затем он разовьет способность работать в команде и иметь приемлемые реакции на победу или поражение.

Вести здоровый и активный образ жизни: ребенок разработает инструменты для ухода за своим здоровьем и поддержания активности. Он научится оценивать влияние своих действий на его благополучие, чтобы таким образом сделать правильный выбор в отношении своего образа жизни.

Таким образом, занятия по физическому воспитанию в начальной школе предлагают разнообразные занятия, которые подходят для развития ребенка. Это, прежде всего, знакомство со спортивной практикой, которое поможет молодым людям позитивно относиться к физической активности и даст им возможность быть активными вне школы. По этой причине основное внимание уделяется развитию физических навыков. Тем не менее, занятия конкурентного характера также имеют свое место, поскольку они являются источником мотивации для некоторых учащихся.

Выводы. Влияние каждого урока на учащихся должно быть разносторонним. Физические, интеллектуальные и волевые действия ребёнка должны сочетаться так, чтобы в полной мере осуществлялся эффект гармоничного формирования школьников на фоне поддержания оптимального уровня их трудоспособности. По этой причине сложные упражнения должны сочетаться с более лёгкими, увлекательные – с наименее интересными, однако необходимыми, обязательные – с упражнениями по выбору детей и тому подобное.

Спорт – значимый элемент существования человека. Спортивные занятия оказывают большое влияние на организм любого человека, однако в особенности спорт важен для растущего и формирующегося организма ребёнка школьного возраста.

В ходе исследования мы пришли к выводу, что:

1. Стабильные занятия физической культурой содействуют оздоровлению ребёнка, усиливают нервную, сердечно-сосудистую и

дыхательную системы, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата.

2. Занятия физкультурой – залог хорошего самочувствия, развития и роста ребенка.

Список литературы

1. Варламов, Д.Б., Егорычева, Е.В., Чернышева, И.В. Значение физической культуры для детей школьного возраста // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. Ст. По мат. XIX междунар. Студ. Науч.-практ. Конф. № 4 (19). URL: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf)

2. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни – Москва: Советский спорт, 1996.

3. Влияние физической культуры на здоровье младших школьников [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://videouroki.net/razrabotki/material-dlya-uchiteley-nachalnykh-klassov-vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorove-mladshikh-shkolnikov.html>

4. Гафурова, Д.А. Влияние спортивных занятий на состояние детей младшего школьного возраста // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. Ст. По мат. XLI междунар. Студ. Науч.-практ. Конф. № 6(41). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/6\(41\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/6(41).pdf)

5. Двигательная активность в начальной школе [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://65-school.ru/vneklassnaya-rabota/dvigatel'naya-aktivnost-v-nachalnoj-shkole.html>

6. Малярчук, Н.Н. Сохранение здоровья воспитанников младшего школьного возраста в семье: Учебно-методические материалы для педагогов по организации работы с семьёй. – Тюмень, Департамент образования и науки Тюменской области, 2012.

7. Физическая культура в младших классах [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635a3ad78a5d53a89521306d27_0.html

8. Фирсин С.А. Физическая культура и спорт в системе ценностей школьников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №1. – С. 185.

ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

BASIC TECHNIQUES AND METHODS OF TRAINING IN BASKETBALL

*Ахмедов Б.С., старший преподаватель,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: axmedov310157@mail.ru*

*Akhmedov B.S., Senior Lecturer,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: axmedov310157@mail.ru*

*Абубакарова Н.А.,
старший преподаватель,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: abubakarova59@bk.ru*

*Abubakarova N.A., Senior Lecturer,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: abubakarova59@bk.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются основные принципы и методы обучения в баскетбол. Также описаны качества необходимые занимающимся и как достичь их совершенства, посредством двигательных упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования и все это при пристальном контроле учителя или тренера.

Ключевые слова: баскетбол, мяч, упражнения, прыжки, ловля, передача, средства, воспитание.

Annotation. The article discusses the basic principles and methods of teaching basketball. It also describes the qualities necessary for the trainees and how to achieve their perfection, through movement exercises, additional equipment and equipment, and all this under the close supervision of a teacher or trainer.

Keywords: basketball, ball, exercise, jumping, catching, passing, means, education.

Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире.

В данной работе рассмотрим основные принципы обучения игры в баскетбол. Баскетбол состоит из движений без мяча: ходьбы, бега, прыжков и остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д., а также из движений с мячом: ловля, передача, ведение, броски. Цель игры – это взятие корзины соперника и защита своей.

Для достижения результата в игре от игроков требуется: целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, уверенность в себе, чувства коллективизма.

Баскетбол является наиболее действенным средством физического и нравственного воспитания в различном возрасте.

Занимающиеся спортивными играми имеют значительное преимущество в быстроте принятия решения, что особенно важно при изменяющихся игровых ситуациях, а также при принятии быстрого решения в напряженных условиях.

Баскетболисты, особенно центровые (самые высокие игроки команды), выполняют огромную работу и должны быть готовы к таким нагрузкам. Контактная, жесткая борьба под щитом, за подбор мяча в защите, добивание, броски сверху в атаке – все это требует от игроков выносливости, тем более что в борьбе за мяч участвуют несколько соперников.

Надо знать, что интенсивность должна соответствовать возможностям игрока, его способности к восстановлению. Чередование работы и отдыха, массаж, питание, условия тренировок – все это способствует эффективному восстановлению. А для этого, кроме баскетбольных тренировок, физическая подготовка может включать: кроссы, поход в горы, игры в футбол и гандбол, плавание и элементы других видов спорта.

В программе физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств воспитания.

Техника игры в баскетбол очень разнообразна. Важнейшими техническими приемами являются: броски, передачи, ловля, ведение мяча и различные передвижения. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре.

Сильные руки часто выигрывают борьбу после отскока мяча от

щита, в борьбе на полу. Силу и цепкость кистей, пальцев рук обязательно надо тренировать постоянно.

Ловкость – это быстрая реакция движений в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, где сочетаются быстрота, координация, чувства равновесия, пластичность, гибкость. Другими словами, ловкость – это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол обладают отличными свойствами для формирования важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Двигательные действия игры в баскетбол являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации, которые с успехом могут использоваться человеком в своей жизни самостоятельно.

Обучение технике перемещений проходит в следующем образом: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки.

Необходимо добиваться мягкости в перемещениях, готовности изменить характер и направление в действиях. Этому в, основном, способствует стойка. Стойка является исходным положением для выполнения любого действия в баскетболе.

Ходьба используется в игре для смены позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег – быстрая смена позиции. Вначале обучается бег лицом вперед, потом приставным шагом в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед.

Остановка – необходимый прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Сначала изучается остановка шагом, затем прыжком. Важно научить остановке, чтобы перед остановкой не менялась ширина шага и не снижалась скорость бега.

Повороты используются для укрывания мяча от соперника, когда игрок находится на месте. Поворотам вперед и назад надо обучать параллельно.

При обучении поворотам надо следить за положением опорной ноги и распределением центра тяжести тела.

Прыжки – все приемы в баскетболе выполняется с обязательным сочетанием прыжков вверх. При обучении прыжкам необходимо: обучить правильному отталкиванию, высоте прыжка, координации в безопорном положении и правильному приземлению.

Вначале обучить прыжкам с места, а потом в движении толчком с одной и двумя ногами.

После показа и объяснения техники прыжка обучение начинать с: отталкивания из обозначенного места, прыжки с доставанием предметов и приземление в обозначенном месте. В дальнейшем прыжок совершенствуется в единое целое и доводится до автоматизма. При этом важно обращать внимание на подсед перед толчком, активный взмах маховой ногой в момент прыжка и движения рук вверх.

При обучении технике владения мячом надо соблюдать такую последовательность: ловля, передачи, броски, ведение. Изучение этих приемов очень сильно зависит от стойки баскетболиста с мячом. Для правильного захвата и удержания мяча в стойке рекомендуются упражнения с мячом и без мяча.

Ловля мяча – очень важный прием в баскетболе. Сначала обучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения – это ловля мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от пола и катящегося мяча.

При изучении любого способа последовательность такова: исходное положение для ловли мяча; концентрация внимания на летящем мяче, контролируя весь его полет; выполнение амортизирующих движений; сближение с мячом во время ловли.

Вначале уделить пристальное внимание умению правильно ловить мяч, приходя в исходное положение стойки, одновременно с этим обучаемый учится правильному положению рук на мяче.

Передача мяча – самый основной прием в баскетболе и во всех командных играх, посредством чего обеспечивается взаимодействие партнеров по команде. Обучение надо начинать со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Основная цель данного приема – умение выполнять передачи в различных направлениях, скрытно и быстро. После показа и объяснения, занимающиеся самостоятельно выполняют передачи, а учитель акцентирует их внимание: на исходном положении, согласованности рук и ног, заключительном движении кисти.

Как только занимающиеся освоили передачу мяча на месте, следует перейти к изучению передач в движении.

Упражнения надо подбирать в такой последовательности: сначала один игрок работает на месте, а другой в движении, затем оба выполняют в движении.

Броски. Конечной целью всех передвижений по площадке с мячом и без мяча игроков и всей команды являются броски в корзину. Точность броска в корзину, в первую очередь, зависит от техники броска, стабильности движений, правильности напряжения и расслабления мышц, силы и подвижности кистей рук, их заключительным усилием, а также траектории полета и вращения мяча.

Для хорошей техники важное значение имеет исходное положение. Вместе с обучением движениям броска надо прививать навык прицеливания, видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до завершения броска.

Почему мяч должен вращаться в обратную сторону полета мяча? Такое обратное вращение замедляет скорость полета мяча, при встрече с кольцом тем самым увеличивая шансы на то, что он залетит в корзину, а не отскочит наружу.

Броски с близкой дистанции выполняются одной рукой с ударом по щиту с использованием его в качестве ориентира для прицеливания.

При этом могут быть следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх; нарушение ритма шагов при ловле.

При броске все действия должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча – это продолжение броска, а взгляд игрока все время направлен на цель. Такое сопровождение гарантирует полет мяча по намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью.

Требования ко всем броскам, следующие:

- выполнять бросок быстро;
- в исходном положении удерживать мяч близко к туловищу;
- если бросок одной рукой, то локоть бросающей руки смотрит на корзину;
- выпускать мяч через указательный палец;
- сопровождать бросок рукой и кистью;
- постоянно смотреть на цель, т.е. на корзину;
- полностью сосредоточиться на броске;
- следить за мягкостью и легкостью броска;
- для равновесия тела плечи держать параллельно.

Ведение мяча – важнейший прием, который дает возможность продвигаться с мячом по площадке с разной скоростью и в любом направлении.

Ведение выполняется мягкими толчками мяча одной рукой вниз и вперед по направлению площадки и в стороне от ступней ног. От пола игрок встречает мяч кистью после отскока, не давая ему достичь наивысшей точки, вновь давящим движением направляет вниз. Рука во время ведения сгибается в локтевом суставе, кисть с разведенными пальцами образует подобие воронки. Пальцы при ведении играют важную роль – направляют мяч в любую сторону.

Ноги полусогнуты для сохранения равновесия и для мгновенного изменения направления. Туловище наклоняется вперед, плечо свободной от мяча выставляется вперед для укрывания мяча от противника, при этом зрительный контроль периодически переключать с мяча на поле и обратно.

Самое главное в технике ведения мяча – это отсутствие зрительного контроля, работа рук и ног, равноценность правой и левой рук, высокая скорость передвижений. Ведение мяча может выполняться по прямой, дуге, кругу, с изменением направления и скорости движения, с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча перед собой и за спиной.

Баскетбол имеет не только оздоровительное и гигиеническое значение, но и воспитательное. Баскетбол, как игра формирует настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. В системе образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольников, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол – увлекательная атлетическая игра и является эффективным средством физического воспитания, и он очень популярен среди школьников. Закрепление результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства переплетаются с оздоровительной работой и подготовкой наиболее талантливых юношей и девушек.

Технические и тактические действия в баскетболе и игровая деятельность являются уникальными свойствами для формирования важных навыков и умений, всестороннего развития физических и психических качеств. Разученные двигательные действия игры и физические упражнения являются эффективными средствами для укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении своей жизни в самостоятельных занятиях физической культурой.

Список литературы

1. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин - М.: ИЦ Академия, 2004.
2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. [Текст] / Нестеровский Д.И. – М.: Академия, 2007.
3. Степанова Н.М. Подготовительные упражнения в баскетболе. [Текст] / Степанова Н.М., Прилипко И.В. – Павлодар: ПГУ, 2007.

УДК 77.01.79

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЗАВИСИМОСТИ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИТЕТА И БАКАЛАВРИАТА В ВЫБОРЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF THE LEVEL OF PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS OF THE SPECIALTY AND BACHELOR'S DEGREE IN THE CHOICE OF PEDAGOGICAL ACTIVITY

*Базоркин А.М., кандидат педагогических наук, доцент,
Ингушский государственный университет, Россия, г. Магас
e-mail: bazorkin_07@mail.ru*

*Bazorkin A.M., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Ingush State University, Russia, Magas
e-mail: bazorkin_07@mail.ru*

Аннотация. В статье дан анализ уровня профессиональной подготовки студентов, поступивших на специальность «Физическая культура» – 5 лет обучения и студентов, поступивших на бакалавра – 4 года обучения. Особое внимание уделяется проблемам планирования и распределения программного материала в структуре подготовки учителей физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональная подготовка, учитель, студенты, методика, кадровое обеспечение.

Annotation. The article analyzes the level of professional training of students who entered the specialty "physical culture" – 5 years of study and students who entered the bachelor's degree-4 years of study. Special attention is

paid to the problems of planning and distribution of program material in the structure of training teachers of physical culture.

Keywords: *physical culture, professional training, teacher, students, methodology, personnel support.*

С образованием Республики Ингушетия стал вопрос не только о привлечении профессиональных работников – управленцев, способных обеспечить функционирование всех структур правительства, но и создание институтов по подготовке специалистов из числа молодежи республики.

В 1994 году был открыт Ингушский государственный университет. Открытие в молодой Республике Ингушетия государственного университета позволило в какой-то мере ликвидировать кадровый дефицит во многих сферах жизнедеятельности республики.

В 2004 году при университете была открыта специальность «Физическая культура» 033100 по подготовке педагогов по физической культуре. Необходимость открытия специальности «Физическая культура» была обусловлена недостаточностью кадровым обеспечением профессиональными работниками физической культуры учреждений образования. По данным Института повышения квалификации работников образования на 1998 год кадровый контингент учителей физической культуры в учреждениях образования представлял собой:

- учителей с высшим профессиональным образованием – 34 %;
- учителей, имеющих среднее специальное профессиональное образование – 33 %;
- учителей с высшим не профессиональным образованием – 30 %;
- учителей со средним не профессиональным образованием – 3 %;
- в учреждениях дошкольного образования работники физической культуры составляли единицы.

Кроме этого, обоснованием открытия специальности послужила тенденция повышения социальной роли физической культуры в жизнедеятельности республики. Это проявлялось в поддержке развития массовой физической культуры и спорта в сфере оздоровительной и спортивной деятельности и необходимости развития инфраструктуры спорта в отдельных видах спорта с учетом интереса и менталитета населения. В условиях перехода России к рыночной

экономике и демократическому общества развитие национальной модели физкультурно-спортивного движения напрямую касается выпускников физической культуры, которая должна решать следующие задачи:

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки и развивать разносторонние двигательные физические качества молодежи;

- воспитывать способность молодежи противостоять негативным явлениям;

- развивать народные и национальные системы физического воспитания;

- в системе национальных традиций и рамках единой государственной системы образования развивать ингушские игры, включенные в состав Кавказских игр;

- использовать свои профессиональные возможности для проведения инструкторских и методических занятий со всеми слоями населения.

Потребность в специалистах также связана:

- с повышением роли государства в физической культуре и спорте;

- в продлении активного долголетия;

- в увеличении роста доходов от спортивной инфраструктуры;

- в возрастании объема телерадиовещания, пропаганде и развитии всего спортивного движения.

В соответствии с общей мировой тенденцией в нашей стране, вопрос развития физической культуры и спорта становится ключевым направлением в социальной политике Ингушетии. Наиболее значимыми и характерными для системы образования является ориентирование на развитие физической культуры, используя подготовку педагогов по физической культуре с необходимыми организаторскими умениями, знаниями методики преподавания, необходимые для применения их в профессиональной деятельности в учреждениях образования и социальной сфере республики.

Центральная задача высшей школы в условиях гуманизации образования, как считают Виленский М.Я., Лубышева Л.И., Понамарев Н.А., формирование общей культуры студентов, органичной частью которой является физическая культура. Физическая культура, имея огромный потенциал не только в плане улучшения физической подготовленности, но и как средство, формирующее воздействие на

личность студентов, как никакая другая область деятельности может быть направлена на решение ряда эстетических и социально-психологических задач [2].

Алфимов Н.Н., Евсеев С.П., Шашкин Г.А., размышляя о перспективах развития физкультурного профессионального образования, акцентируют внимание на том, что основной задачей в высшей школе на современном этапе является повышение интереса и желания у молодых людей к освоению новых разделов знаний и подготовка их к жизни в условиях нового развития общества [1].

«Система высшего физкультурного образования стоит перед фактом необходимости выхода за рамки того, что является традиционным в деятельности преподавателей ВУЗа, работающих по учебным программам, не вполне соответствующим современным требованиям науки и жизни. Пришло время социально-психологического переосмысления системы преподавания и предлагаемых объемов знаний» [2].

Особое внимание в научно-литературных источниках уделяется проблемам планирования и распределения программного материала в структуре подготовки учителей физической культуры. Современные подходы в создании учебных программ профессиональной подготовки, предполагают определение теоретико-методологических основ многоуровневого образования, новых технологий обучения и воспитания, гуманизации учебно-познавательной деятельности [2].

Преподавательский состав выпускающей кафедры «Спортивных дисциплин» взял на себя всю ответственность, связанную с подготовкой профессиональных работников физической культуры.

После четырехлетнего функционирования специальности «Физическая культура» нами была предпринята попытка получения информации от студентов об их отношении к обучению на факультете, перспективах развития специальности, а также для определения уровня реальной помощи школам, связанной с пополнением их профессиональными работниками физической культуры.

Особое значение приобрело анкетирование с внедрением бакалавриата.

Как и в нашем университете, так и в большинстве вузов страны мы были вынуждены наряду с высококвалифицированными спортсменами, обладающими существенным запасом специальных знаний и практических умений в спортивной деятельности, принимать на учебу студентов со средним и низким уровнем физической и

технической подготовки. Проводимые беседы и анонимные анкетирования (через каждые 2 года) всех выпускников специальности «Физическая культура» с 2008 по 2020 гг. дали нам достаточный материал для повышения качества работы со студентами и коррекции содержания учебных программ, планов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к современным учителям физической культуры. В анкету были включены вопросы прикладного характера, ответы на которые дали нам информацию о реальном отношении студентов к высшему образованию вообще, а в частности, к качеству содержания преподавания дисциплин профессиональной подготовки. А главное – нам удалось выявить количество потенциальных учителей физической культуры.

Перечень вопросов, включенных в анкету:

1. Как я оцениваю свой школьный уровень спортивной подготовки (оценить: удовлетворительно, хорошо, отлично).

2. Мотивы поступления на специальность «Физическая культура».

3. Изменилось ли ваше мнение о специальности после 3-х лет обучения на факультете?

4. Какие дисциплины профессиональной подготовки вам нравятся (расставить по ранжиру 5 дисциплин)?

5. Ваше отношение к практикам и какие из них оказали положительное влияние на ваше образование?

6. Оцените ваши итоговые методико-практические знания по 10 бальной шкале.

7. Где собираетесь применить свое профессиональное образование?

В ответах на 1й вопрос мы определили, что студенты специалитета и бакалавриата реально оценивают свой уровень спортивной подготовки.

При оценке ответов на 2-й вопрос прослеживаются основные мотивы поступления на специальность, ответы студентов бакалавриата вызывают некоторую обеспокоенность выбора профессии.

При анализе ответов на 3-й вопрос прослеживается недостаточное понимание содержания образования в ВУЗе у 50 % студентов специалитета и глубокое заблуждение о системе обучения в ВУЗе 81 % у студентов бакалавриата.

В ответах на 4-й вопрос можно определить общий интерес к спортивным играм и к теории и методике физического воспитания.

На 5-й вопрос можно определить равномерное распределение интересов по практикам у студентов специалитета. Студенты бакалавриата предпочтение отдают учебным сборам 50 % и 42 %, а школьной практике выделяют 8 %.

Таблица 1 – Содержание ответов проведенного анкетирования

Специалитет		Бакалавриат	
№ вопр.	Ответы	№ вопр.	Ответы
1.	65 % оценили свой школьный уровень спортивной подготовки – отлично; 22 % хорошо, 3 % – удовлетворительно	1.	15 % оценили свой школьный уровень спортивной подготовки – отлично; 75% – хорошо, 10%-удовлетворительно
2.	81 % – продолжить спортивную карьеру, стать тренером. 19 % – хочу быть учителем физкультуры.	2.	35 % – продолжить спортивную карьеру, стать тренером. 25 % – хочу быть учителем физкультуры. 40 % – интересна студенческая жизнь (от знакомых).
3.	50 % – немного изменилось по количеству общеобразовательных дисциплин 50 % – не изменилось	3.	81 % – изменилось, учиться сложнее, чем предполагали. 19 %.– не изменилось
4.	92 % – практические занятия по спортивным играм 8 % – теория и методика физической культуры.	4.	30 % – лекции по истории Олимпийского движения 10 % – теория и методика физической культуры 60 % . – спортивные игры с футболом
5.	36 % – учебные практики по спортивным играм и легкой атлетике. 35 % – практики по туризму и лыжной подготовке 29 % – школьные практики	5.	50% – учебные практики по спортивным играм и легкой атлетике. 42 % – практики по туризму и лыжной подготовке 8 % – школьные практики
6.	8.6 баллов	6.	7 баллов

Год поступления	% абитур. спорт. разряд	% работы по профессии	Год поступления	% абитур. спорт. разряд	% работы по профессии
2008	93 %	95 %	2014	68 %	61%
2009	90 %	95%	2015	63 %	44 %
2010	85%	92 %	2016	65%	40 %
2011	97 %	90 %	2017	54 %	42 %
2012	87 %	82%	2018	54 %	42 %
2013	85 %	85 %	2019	63 %	53%

При ответах по самооценке уровня методической подготовки шкала близка к идеальной: 8.6 баллов у студентов специалитета и 7 баллов у студентов бакалавриата. При оценке результатов на главный вопрос, связанный с выбором будущей профессии, мы получили следующие результаты каждого выпуска бакалавриата и специалитета с 2008 года по 2019 годы.

Общая тенденция снижения ориентации в выборе профессии педагога у специалитета – с 93 % в 2008 г. снизилась до 85 % в 2013 г.

У выпускников бакалавриата – с 61 % в 2014 г. снизилась до 53 % в 2019 г.

При оценке результатов на главный вопрос, связанный с выбором будущей профессии, мы сравнили результаты каждого выпуска бакалавриата и специалитета с 2008 года по 2019 годы.

При анализе результатов анкетирования можно увидеть некоторую зависимость уровня спортивной подготовки контингента студентов с определением педагогической деятельности. С одной стороны – хороший уровень спортивной подготовки студентов, поступивших на специалитет, желание освоить методику преподавания спортивных дисциплин, 5 лет обучения по специальности и 90 % выбор выпускниками профессии педагога из них – 89 % имели спортивные разряды разного достоинства.

С другой стороны – у студентов бакалавриата низкий уровень профессиональной подготовки связан с недостаточной предвузовской спортивной подготовкой, желание получить образование в облегченной форме по их интересам, и как следствие недостаточная методико-практическая подготовка, 4 года обучения по бакалавриату и неопределенность в выборе будущей профессии составило 47 %. При том, что из выбравших профессию педагога 61 % студентов имели республиканские спортивные достижения.

Сочетание уменьшения срока обучения с уменьшением часов учебного плана, выделенных на профессиональную подготовку, пассивность студентов в какой-то мере отразилось на недостаточный уровень профессиональной подготовки.

Мы понимаем, что немаловажное значение имеет преподавательский состав, реализующий содержание учебного плана профессиональной подготовки педагога физической культуры. При освоении методико-практических знаний важен также и стартовый уровень физической и спортивной подготовки студентов.

И чем он ниже – тем сложнее поднять его до необходимого

базового уровня преподавателя физической культуры. Известно, что профессионалом выпускник становится только, занимаясь профессиональной деятельностью, творчески применяя полученные знания. Поэтому так велико значение обучения студентов в вузе, где он получает необходимый уровень профессиональной готовности. Чем выше этот уровень, тем больше предпосылок к становлению профессионализма.

Список литературы

1. Алфимов, Н. Н. Гигиена спортивных сооружений: (Лекция для студентов ин-та физ. культуры) / Н. Н. Алфимов, А. А. Синюрин. - Л.: ГДОИФК, 1979. – 38 с.
2. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с.
4. Железняк, Ю.Д., Нестеровский, Д.И., Иванов, В.А., Голенко, В.А., Левин, В.С. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. Учреждений высш. Образования / – М: Издательский центр «Акадкемия», 2014. – 464 с.

УДК 77.01.21

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

MOTOR ACTIVITY AS A MEANS OF STRENGTHENING THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

*Батукаев А.А., кандидат педагогических наук, доцент,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: batukaev_abu@mail.ru*

*Batukaev A.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: batukaev_abu@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос двигательной активности наших школьников в режиме учебного дня школы. Наше исследование посвящено рассмотрению благоприятного воздействия на

организм оптимальной двигательной активности (ДА). В связи с этим для правильной организации воспитательного и учебного процесса, а также нормирования нагрузок различного характера важно учитывать функциональные возможности организма, на повышение которых влияет нормированная ДА школьника. Предполагается, что организация и проведение занятий с использованием средств, методов, методических приемов физической культуры позволит повысить объем, интенсивность и продолжительность ДА учащихся школы.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, школьники, здоровье.

Annotation. *The article discusses the question of the motor activity of our schoolchildren in the school day mode. Our study is devoted to the consideration of the beneficial effects on the body of optimal motor activity (DA). In this regard, for the correct organization of the educational and educational process, as well as the regulation of loads of various nature, it is important to take into account the functional capabilities of the body, the increase of which is influenced by the normalized YES of the student. It is assumed that the organization and conduct of classes using the means, methods, methodological techniques of physical culture will increase the volume, intensity and duration of DA of schoolchildren.*

Keywords: *physical culture, physical activity, schoolchildren, health.*

Здоровье детей – это фундаментальная основа формирования его адаптационного потенциала, а также важный фактор поддержания национальной безопасности Республики и всей страны, показатель ее благополучного состояния и развития. Здоровье наших школьников – важнейшая проблема, поскольку она связана с будущим нашей республики и даже всей страны, она касается генофонда нашего этноса, научного, образовательного, производственно-экономического потенциала общества в котором мы с вами живем.

Сегодня мы отмечаем заметное снижение уровня здоровья наших школьников, что отрицательно влияет на эффективность их учебной и других видов деятельности.

Здоровье школьников определяется влиянием множества экологических, биологических, гигиенических, социальных факторов, а также условиями образовательной среды, где протекает их обучение, воспитание, развитие и оздоровление молодого организма. По мнению М.А. Руновой, одна из причин прогрессирующего ухудшения здоровья детей – именно недостаточная двигательная активность (ДА). Таким образом, действенным фактором, определяющим

состояние здоровья и показатели физической и умственной работоспособности школьника, является именно ДА – естественная потребность в движении растущего и развивающегося ребенка, важный фактор его всестороннего воспитания и развития [2].

Сегодня важно понимать, что ДА может быть эффективным средством укрепления физического здоровья школьников в условиях образовательного учреждения только в том случае, если она имеет четко выраженную оздоровительную направленность. Поэтому в настоящее время вопросам оздоровительной физической культуры школьников уделяется достаточно много внимания, как в нашей республике, так и в целом по стране.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников по теме работы; опрос; наблюдение; педагогический эксперимент, статистическая обработка данных исследования.

Исследование проводилось на базе ГБОУ № 2 Надтеречного района с. Надтеречное. В исследовании принимали участие 18 школьников в возрасте 7-8 лет.

Теоретическая и практическая значимость работы заключается в систематизации знаний по повышению двигательной активности учащихся в условиях ОУ. Полученные в результате исследования данные способствует обоснованию подходов к формированию научно-методических основ оптимизации физической культуры, направленной на укрепление физического здоровья школьников.

Для реализации поставленной цели, решения поставленных задач и подтверждения гипотезы использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературы по нашей теме.

Для получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методики исследования изучалась литература о двигательной активности, ее видах и методах ее повышения. Анализировалась литература об индивидуальных особенностях физического развития в том числе детей старшего дошкольного возраста. Были изучены литературные источники о роли и значении двигательной активности в жизни дошкольников, а также методические рекомендации о методиках ее повышения.

Исследование проводилось в СОШ № 2 с. Надтеречное. В исследовании принимали участие 18 учащихся. При проведении констатирующего эксперимента соблюдались следующие условия:

- 1) эксперимент проводился в знакомой для детей обстановке;
- 2) экспериментатор был знаком учащимся;
- 3) сохранялись одинаковые условия эксперимента для всех испытуемых на протяжении всего времени исследования.

В констатирующем эксперименте использовались методы определения двигательной активности с последующим распределением детей на уровни (высокий, средний, низкий). Подобранные методики для повышения уровня ДА у школьников вносились в содержание их физкультурных занятий, проводились на прогулке. Физкультурные занятия проводились 3 раза в неделю.

На третьем заключительно-обобщающем этапе исследования проводилось повторное педагогическое тестирование, осуществлялась обработка полученных данных, затем на основе их обобщения были сформулированы выводы и практические рекомендации.

Наше исследование школьников выявило, что их средние значения несколько ниже оптимального уровня для этой возрастной категории. Выявлены и различия в показателях ДА этих детей.

Сравнивая объемы ДА в режиме дня с рекомендуемой нормой установлено, что у четырех школьников средняя величина этого показателя превышает уровень нормы ($15658,5 \pm 454,9$) (табл. 1).

Таблица 1 – Средние показатели объема ежедневной ДА экспериментальной группы (n=18)

№ п/п	Группа	Кол-во детей	Средний показатель объема ДА по шагомеру ($M \pm m$)
1	Выше нормы	4	$15658,5 \pm 454,9$
2	Норма	2	$14564,0 \pm 88,7$
3	Ниже нормы	12	$12235,3 \pm 1708,6$
	Всего	18	$13254,7 \pm 2054,9$

У двух учащихся (11,11 %) он соответствует норме ($14564,0 \pm 88,7$). У остальных двенадцати представителей ЭГ средний показатель ДА существенно ниже нормы ежедневного объема ДА ($12235,3 \pm 1708,6$).

Что касается такого показателя как продолжительность ДА школьников (табл. 2), то средний результат большинства испытуемых находится ниже оптимума.

Таблица 2 – Соотношение средних показателей ежедневной продолжительности ДА учащихся (n=18)

№ п/п	Группа	Кол-во детей	Средний показатель продолжительности ДА по секундомеру/мин (M±m)
1	Норма	6	269,9±5,8
2	Ниже нормы	12	252,7±13,4
	Всего	18	258,4±13,9

Так, было выявлено, что у шести детей с объемом ДА, близкой к оптимальной, средняя ее продолжительность в пределах нормы (269,9±5,8). У остальных 12 средняя величина существенно ниже нормы (252,7±13,4).

Изучение интенсивности ДА младших школьников (табл. 3) выявило у большинства из них не достигающий нормы ее средний результат. Например, у 6 детей с нормальным и превышающем норму объемом ДА средний показатель интенсивности ДА оказался в пределах нормы (56,8±5,8).

Таблица 3 – Средние показатели продолжительности ежедневной интенсивной ДА ЭГ (n=18)

№ п/п	Группа	Кол-во детей	Средний показатель продолжительности ежедневной интенсивной ДА (M±m)
	Норма	6	56,8±5,8
	Ниже нормы	12	48,5±6,3
	Всего	18	51,3±6,6

У остальных 12 учащихся средний показатель продолжительности интенсивной ДА значительно ниже нормы (48,5±6,3).

С учетом данных о ДА и ориентировочных ее норм, а также того, что у каждого школьника двигательный режим индивидуален, степень подвижности детей бывает высоким, средним и низким [1, 2].

Средний уровень ДА имеют двое детей, у них же – средняя интенсивность разнообразной ДА самостоятельно осуществляемых физических упражнений и игр. Эти школьники на занятиях по физической культуре были всегда активны, подвижны и отличаются стремлением к лидерству и способностью правильно и качественно и самостоятельно выполнять учебные задания. Они всегда уравновешены, сдержаны, нераздражительны, внимательны. Низкий уровень

ДА в сочетании с малой ее продолжительностью и интенсивностью у 12 детей. Им свойственна однообразная малоподвижная ДА. Они не уверены в своих силах и не хотят выполнять трудные задания. В сложных условиях и при выполнении заданий они достаточно пассивны и нуждаются в помощи учителя. Их отличает также медлительность, нерешительность и индивидуализм. Эти школьники, как правило, отстают в двигательном развитии из-за своих особенностей.

По результатам констатирующего эксперимента можно сказать, что у большинства детей низкий уровень ДА, скудность и однообразие движений. У них наблюдается низкая техника движений, неспособность в умеренном темпе выполнять ДА. Таким образом, можно утверждать, что ДА школьников не соответствует нормам. Поэтому необходимо повышать уровень ДА за счет подбора и использования наиболее приемлемых и привлекательных для них средств для стимулирования организованной и самостоятельной ДА детей.

Данные о различиях видов ДА и нагрузках, испытываемых нашими школьниками, легли в основу подбора методики и определения условий организации, характера и содержания их физкультурных занятий в интересах оптимизации ДА. Потому ДА повышалось с учетом индивидуальных потребностей учащихся. Мы посчитали более рациональным распределять учащихся на две подгруппы с учетом уровня их ДА.

Первую подгруппу составили дети со средним и высоким уровнями активности, а вторую – дети с низким уровнем ДА. Установив уровни ДА и личностные характеристики школьников, мы смогли дифференцировать ДА в подгруппах детей.

В ходе эксперимента особое внимание уделялось детям второй группы. И дифференцированный подход к нормированию ДА этих школьников предполагал повышение до уровня средней, а также формирование у них интереса к подвижным играм и спортивным действиям и умений использовать ранее освоенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях ДА.

В конце эксперимента проводилось повторное тестирование школьников. Если до эксперимента у большей части учащихся были выявлены низкие уровни объема, продолжительности и интенсивности ежедневной ДА, то в его конце показатели ДА заметно возросли почти у всех детей.

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Укрепление здоровья школьников, приобщение их к здоровому образу жизни возможно через повышение объема, интенсивности и продолжительности их двигательной активности. Решение этой задачи обеспечит использование специально разработанного комплекса средств, методов и приемов повышения двигательной активности учащихся, а на этой основе – их умственной и физической работоспособности.

2. Экспериментальная проверка комплекса средств, методов и приемов повышения уровня двигательной активности учащихся нашей школы показала его значимую эффективность. Об этом свидетельствуют результаты эксперимента. Школьники повысили объем, интенсивность и продолжительность двигательной активности. При этом оказалось, что возросло количество школьников со средним уровнем двигательной активности и соответственно уменьшилось число учащихся с низким уровнем двигательной активности.

Список литературы

1. Рунова, М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. 2009. – №9. – С.42 – 52.; №10. С.56 – 63.

2. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2009. 212 с.

3. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

4. К.Д. Ушинский о воспитании: для педагогов, родителей и студентов педвузов / сост. Н. М. Матвеева. – М.: Шк. пресса, 2003. – 190 с.

5. Формирование двигательной активности школьников – http://schohon.ru/dnevnic_zdorovja.files/Page362.htm.

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ИГР НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

APPLICATION OF ELEMENTS OF SPORTS GAMES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

*Батукаев А.А., кандидат педагогических наук, доцент,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: batukaev_abu@mail.ru*

*Batukaev A.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: batukaev_abu@mail.ru*

***Аннотация.** В статье рассматривается методика применения спортивных игр на уроках по физической культуре и ее эффективность, и что применение специально разработанного комплекса упражнений с элементами спортивных игр на уроках физической культуры будет способствовать развитию физических качеств школьников.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спортивные игры, средний школьный возраст, тестирование, физическая подготовленность.*

***Annotation.** The article discusses the methodology of using sports games in physical culture lessons and its effectiveness, and that the use of a specially developed set of exercises in the classroom with elements of sports games in physical education lessons will contribute to the development of the physical qualities of schoolchildren.*

***Keywords:** physical culture, sports games, middle school age, testing, physical fitness.*

Здоровье – это не только отсутствие заболеваний, но и определенный уровень физического развития, функционального состояния организма, который является основой физического и психического благополучия. По мнению Г.Л. Апанасенко, основным критерием здоровья считают энергетический потенциал биологической системы, поскольку жизнедеятельность человека зависит от потребления энергии из окружающей среды, ее накапливании и мобилизации для обеспечения физиологических функций организма.

По мнению В.И. Вернадского, организм человека является открытой термодинамической системой, устойчивость которой определяется ее потенциалом энергии.

На сегодняшний день для учащихся характерны эмоциональные и нервные перегрузки, это основная причина снижения работоспособности и увеличения заболеваемости среди них. Одной из основных проблем становится поиск средств, способствующих адаптации организма к неблагоприятному воздействию различных факторов окружающей среды. Следует отметить, что в настоящее время в укреплении здоровья, повышении работоспособности и профилактике болезней учащихся большую роль играет применение средств и методов физической подготовки.

Школьный возраст – это важный период жизни ребенка. Формирование физического здоровья и навыков, способствующих его укреплению, совершенствованию и сохранению в будущем – вот основная задача физического воспитания. Поэтому результатом физического воспитания должны стать высокий уровень здоровья и формирование основ физической культуры будущего взрослого человека.

Игра – это тип осмысленной непродуктивной деятельности, где мотив лежит не в ее результате, а в самом процессе. Игра представляет собой сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение определенной цели, добровольно установленной играющим. Во время игры ребенок удовлетворяет свои потребности, как физические, так и духовные, в ней развиваются его умственные способности, волевые качества. Поэтому, игра производит благоприятное воздействие на детский коллектив. Согласно проведенному анализу литературы имеется достаточно большое количество средств физического воспитания, используемых в оздоровлении детей школьного возраста.

Формирование наиболее важных базовых двигательных умений и навыков требует поиска эффективных средств педагогического воздействия в сфере физического воспитания в общеобразовательной школе.

Наибольший интерес на уроках физической культуры школьники проявляют к занятиям спортивными играми. Например, это такие игры как баскетбол, волейбол, футбол, это те спортивные игры, которые практикуются сегодня в наших школах. Исследования отечественных педагогов и психологов показали, что игра является ведущей формой деятельности, обеспечивающей всестороннее воспитание и развитие школьников.

В этой связи, разработка методики применения подвижных игр с элементами спортивных игр в значительной мере облегчает переход учащихся из первой ступени обучения во вторую, что и определило актуальность настоящего исследования, которое мы проводили.

Цель исследования: рассмотреть использование элементов спортивных игр на уроках по физической культуре.

Объект исследования: процесс воспитания физических качеств школьников.

Предмет исследования: спортивные игры как фактор развития физических качеств школьников.

В исследовании были поставлены следующие **задачи**:

1. На основе анализа литературы изучить возрастные особенности детей 13-14 лет, а также рассмотреть особенности использования элементов спортивных игр на уроках физической культуры общеобразовательных школ.

2. Разработать экспериментальную методику с применением элементов спортивных игр на уроках физической культуры для развития физических качеств школьников.

3. Выявить эффективность экспериментальной методики на основе применения спортивных игр.

Для решения поставленных нами задач мы применили следующие **методы**:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Контрольное тестирование.

4. Педагогический эксперимент.

5. Математико-статистические методы.

Практическая значимость исследования. Разработанная методика с применением элементов спортивных игр на уроках физической культуры для развития физических качеств школьников может быть использована в общеобразовательных школах, спортивных секциях, детских оздоровительных лагерях, дополнительных образовательных учреждениях.

Наше исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 17 г. Грозного на протяжении трех месяцев, то есть в это время студенты проходили педагогическую практику. В эксперименте принимали участие учащиеся 8 «А» класса – 24 детей в каждом. Учащиеся были поделены на 2 группы по 12 чел.

Проведённое исследование включало три этапа.

Первый этап: был проведен анализ научно-методической литературы, который позволил сформулировать проблему, определить методологию исследования. Были определены тесты по общей и специальной физической подготовленности участников эксперимента.

Второй этап: включал проведение педагогического тестирования. Было проведено диагностическое исследование развития физических качеств у школьников на начало эксперимента.

На основе полученных данных констатирующего эксперимента была разработана методика проведения спортивных игр с учащимися на уроках физической культуры.

Третий этап исследования: включал в себя проведение основного эксперимента. Статистическая обработка полученного материала.

Педагогическое тестирование.

Педагогическое тестирование является частью мониторинга состояния физического здоровья и решает ряд педагогических задач, в частности:

1. Формирование в данной школе базы данных об индивидуальном и групповом состоянии физической подготовленности учащихся.

2. Выявления учащихся с низким, средним и высоким уровнем развития основных физических качеств.

3. Создание условий для эффективного физического воспитания учащихся.

4. Обеспечение контроля за достижениями и результатами работы учителей по физической культуре.

5. Осуществление коррекции в развитии физических качеств учащихся школьников.

Тестирование и оценка физической подготовленности школьников 8-х классов проводилась по контрольным нормативам, предложенным общим перечнем тестовых методик [2]:

- наклон вперед из положения сидя, см;
- поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине (30с), кол-во раз;
- прыжок в длину с места, см;
- отжимание от пола, кол-во раз;
- бег на 30м, сек.

При оценке навыков игры в баскетбол применялись следующие тестовые задания:

1. Ведение мяча змейкой 30 м (2 раза по 15 м), сек.

По команде “Марш!” обучающиеся начинают выполнять ведение мяча, выполняя при этом обводку стоек, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. Время учитывается при правильном выполнении ведения.

2. Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 с, кол-во раз. Обучающийся располагается в 2-х метрах от стены и выполняет передачи двумя руками от груди в стену, на которой находится круг диаметром 50 см, на высоте 2 м от пола. Учитывается количество точных передач.

3. Бросок мяча в кольцо с расстояния 1,5 м, кол-во раз.

Обучающиеся в парах: один подаёт, другой с линии выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Учитываются количество попаданий.

Полученный в ходе исследования материал был обработан методами математической статистики [1].

Методика проведения спортивных игр с учащимися 8-х классов по физической культуре в общеобразовательной школе основана на курсе игр (с элементами спортивных игр) и представлена в соответствии с «Требованиями к уровню подготовки учащихся 5-х классов» и «Примерной программой по образовательной области «Физическая культура».

Методика направлена на всестороннее развитие физических качеств и двигательных навыков учащихся посредством применения спортивных игр. Данная методика особенно полезна в тех случаях, когда перед учителем остро стоит задача существенно повысить физическую (двигательную) подготовленность учащихся. Дополнительно следует отметить, что методика применения спортивных игр включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре [3].

Цель физического воспитания: формирование у школьников умения управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями посредством спортивных игр.

В рамках реализации этой цели настоящая методика для учащихся 8-х классов ориентируется на решение следующих задач:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма детей;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, физкультминутками, утренней гимнастикой и подвижными играми;

– воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Предлагаемая комплексная методика применения спортивных игр характеризуется направленностью:

– на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-

половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа доступности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса,

достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Экспериментальным фактором использования методики формирования

двигательных навыков у детей 8-х классов является комплекс подвижных игр с элементами спортивных игр.

Собственно, как подвижные, так и спортивные игры дают возможность реализовать двигательный и воспитательный потенциал развития физических качеств и двигательных навыков на уроках физической культуры.

Учебный материал включает в себя: описание спортивных игр для каждого класса (8-х классов), направленных на развитие физических качеств:

- спортивные игры на развитие быстроты;
- спортивные игры на развитие выносливости;
- спортивные игры на развитие гибкости;
- спортивные игры на развитие ловкости;

- спортивные игры на развитие силы;
- спортивные игры на развитие двигательно-координационных способностей;
- спортивные игры с элементами волейбола;
- спортивные игры с элементами баскетбола.

Комплекс подвижных игр с элементами спортивных игр на уроках физической культуры является наиболее эффективным, т.к. расширяет возможности совершенствования умений и навыков учащихся и применение их в дальнейшем обучении двигательным действиям в игровых видах спорта.

В отличие от программы, применяемой в контрольном классе, программном материале экспериментального класса, предлагаемые подвижные игры согласуются с базовыми видами спорта (в частности с баскетболом) и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Эти игры направлены на развитие физических качеств и двигательных навыков на уроках физической культуры и являются подводящими упражнениями (играми) к изложению учебного материала для каждого класса. Такая структура позволяет учителю отбирать подвижные игры по разделам программы и отдельно на развитие физических качеств, планировать динамику нагрузок, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Результаты исследования. Особенностью рациональной организации урока физической культуры с детьми в 8-х классах является распределение программного материала в учебных часах на уроках физической культуры. В программном материале рекомендуется реализовать методику поэтапно, то есть постепенного, в соответствии с учебным планом [2].

В результате педагогических исследований нами была апробирована методика формирования двигательных навыков у школьников 8-х классов.

Согласно гипотезе исследования, увеличению двигательных навыков у школьников 8-х классов способствуют специально направленные спортивные игры на уроках физической культуры.

Для оценки эффективности методики обучения спортивным играм (баскетболу) школьников нами были проведены исследования.

Учащиеся были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

При выборе тестовых заданий мы руководствовались требованиями программы по физической культуре для школьников в общеобразовательных школах: ведение мяча змейкой, передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 с; бросок мяча в кольцо с расстояния 1,5 м.

В процессе исследования было установлено, что в начале педагогического эксперимента уровень двигательных навыков у школьников в обеих группах не имели достоверных различий.

Анализируя полученные данные, после формирующего эксперимента мы увидели положительную динамику прироста результатов по всем тестовым заданиям для оценки физической подготовленности учащихся. Однако наибольший прирост произошел в экспериментальной группе.

У школьников экспериментального класса прирост показателей в наклоне вперед вырос на 27,9 %, в тесте подъем туловища на 24,01 %, в прыжке в длину с места на 10,9 %, в беге на 30 м на 9,6 %, в сгибании-разгибании рук в упоре лежа на 16,3 %. У учащихся контрольной группы прирост показателей был значительно ниже. В наклоне вперед – 6,4 %, в тесте подъем туловища на 6,6 %, в прыжке в длину с места на 8,1 %, в беге на 30 м на 3,2 %, в сгибании – разгибании рук в упоре лежа на 10,1 %.

Наибольшие сдвиги в улучшении навыков игры в баскетбол произошли в экспериментальной группе.

При оценке навыков игры в баскетбол мы руководствовались требованиями программы по физической культуре для школьников.

Тестовые задания по баскетболу: ведение мяча змейкой, передача мяча от груди в стену, бросок мяча в кольцо.

При анализе полученных данных в конце эксперимента при оценке показателей навыков игры в баскетбол мы так же наблюдаем положительную динамику прироста результатов по всем тестовым заданиям. Однако наибольший прирост произошел в экспериментальной группе.

У школьников экспериментальной группы наблюдается прирост показателей в тестовом задании: ведение мяча змейкой вырос на 6 %, в тесте передача мяча в стену на 10,3 %, в тесте бросок в кольцо на 34,6 %. У учащихся контрольной группы прирост показателей был значительно ниже. В тестовом задании: ведение мяча змейкой вырос

на 1,7 %, в тесте передача мяча в стену на 4 %, в тесте бросок в кольцо на 10 %.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Игра занимает важнейшее место в жизни каждого ребёнка, и потому рассматривается педагогами как одно из главных средств развития и воспитания. Именно игра наполняет эмоциональными переживаниями, стимулирует деятельность учащихся и повышает интерес к уроку физической культуры. Игра делает урок насыщенным и интересным. Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведения детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых учащийся не может не проявить воспитываемые качества.

2. Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Как физическое упражнение они обладают рядом особенностей. Непрерывная смена игровых положений в процессе игры заставляет участников немедленно реагировать на действия противников и партнеров, совершая нужные, чаще новые движения. Благодаря этому спортивные игры больше, чем другие физические упражнения, в которых последовательность движений заранее определена (как в гимнастике) или они в основном повторяются (бег, плавание и др.), развивают такие ценные качества, как находчивость, решительность, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке. Необходимость соблюдать установленные правила воспитывает у учащихся дисциплинированность; игра в команде воспитывает также умение действовать в коллективе, чувство взаимной выручки.

3. В практической части проведено экспериментальное исследование по использованию элементов спортивных игр на уроках физической культуры. В эксперименте принимали участие учащиеся 8 «А» класса – 24 детей в каждом. Учащиеся были поделены на 2 группы по 12 чел.

4. С целью определения эффективности разработанной методики проведен сравнительный анализ данных, полученных до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

5. Методика направлена на всестороннее развитие физических качеств и двигательных навыков учащихся 8-го класса посредством применения спортивных игр. Данная методика особенно полезна в

тех случаях, когда перед учителем остро стоит задача существенно повысить физическую (двигательную) подготовленность учащихся. Дополнительно следует отметить, что методика применения спортивных игр включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Список литературы

1. Кузнецова, Г.Г. Развитие личностных качеств школьников на уроках физической культуры // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Коломна, 2018. С. 62 – 66.

2. Рузмикина, Т.Н. Повышение двигательной активности младших школьников посредством использования подвижных и спортивных игр на уроках физической культуры // в сборнике: Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации. Материалы IV международной научно-практической конференции: в 2-х частях. Под редакцией Е.А. Богачевой. 2017. С. 339 – 341.

3. Семенов, Д.В., Спиридонов, Д.Е. Повышение эффективности уроков физической культуры в начальной школе на основе физкультурно-спортивной деятельности // в сборнике: Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 85 – 86.

УДК. 796.015.132

РАЗНОВИДНОСТИ И ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

VARIETIES AND FEATURES OF USING ROUND TRAINING IN THE PROCESS OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS

*Выходцев В.А., студент,
Ставропольской государственной педагогической институт,
Россия, г. Ставрополь
e-mail: vykhodtsev01@bk.ru*

*Vykhodtsev V.A., student,
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol
e-mail: vykhodtsev01@bk.ru*

Стрельников Р.В., кандидат педагогических наук, доцент,
Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, г. Ставрополь
e-mail: r.strelnikov2016@yandex.ru

Strelnikov R.V., scientific advisor, candidate of pedagogical sciences,
associate professor,
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol
e-mail: r.strelnikov2016@yandex.ru

Аннотация. В процессе подготовки баскетболистов большую роль играет круговая тренировка. Она стимулирует детей к самостоятельному мышлению, развитию физических качеств и навыков, высокой работоспособности и целеустремленности. В круговой тренировке происходит строгое выполнение конкретных упражнений, определённым образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени.

Ключевые слова: баскетбол, игра, круговая тренировка, интервальный метод, быстрота, координация, способности.

Annotation. In the process of training basketball plays an important role circular training. It stimulates students to independent thinking, development of physical qualities and skills, high efficiency and commitment. In the circular training there is a strict implementation of specific exercises, in a certain way selected and concentrated in a given time interval, ensuring the rapid development of motor qualities in a relatively short period of time.

Keywords: basketball, game, circular training, interval method, speed, coordination, abilities.

Круговая тренировка – это разновидность интервальной тренировки. Особенностью круговой тренировки является специфичный подбор упражнений, направленных на развитие наиболее важных для баскетболистов скелетных мышц и вегетативной системы. Но круговой метод очень редко используется в тренировочном процессе, что является большой проблемой, хотя он очень эффективен.

Основная цель круговой тренировки – эффективное развитие моторики. Такая цель подразумевает комплексное развитие силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

В физическом воспитании использование круговой тренировки

дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества и навыки, совершенствовать индивидуальные навыки и умения, позволяет добиться высоких показателей тела.

Круговая тренировка учит детей самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, выработке алгоритмов двигательных действий, близких по структуре к спортивной деятельности. Очень важно то, что он позволяет эффективно использовать время, отведенное на занятия физическими упражнениями.

Круговая тренировка – строгое выполнение упражнений, выбранных определенным образом и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени.

Создание определенной модели физического развития двигательных качеств для формирования и совершенствования определенных навыков, воспитываемых во взаимодействии и единстве, повышает сопротивляемость организма стрессу и расширяет объем двигательных возможностей спортсмена.

Традиционная круговая тренировка основана на трех методах:

1. Непрерывный поток, заключающийся в совместном выполнении упражнений друг за другом с короткими интервалами отдыха. Особенностью этого метода является постепенное увеличение индивидуальной нагрузки за счет увеличения мощности работы (до 60 % от максимальной) и увеличения количества упражнений на один или несколько кругов. При этом время выполнения упражнений сокращается (до 15-20 секунд). Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

2. Интервал-поток, основанный на 20-40-секундном выполнении простых технических упражнений (50 % от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Его цель - сократить контрольное время на 1-2 круга. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, улучшает дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный режим используется при повышении уровня физической подготовленности спортсменов. Мощность его задач составляет 75 % от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 секунд). Его цель - сократить время работы при стандартном объеме и сохранить временные параметры отдыха (до 40-90 секунд). Такой режим развивает максимальную и «взрывную» силу. Интервалы

отдыха 30-40 с обеспечивают повышение результатов в упражнениях на скоростную и силовую выносливость.

Круговые тренировки можно использовать как для развития силовой, так и скоростной выносливости. Круговая тренировка выполняется следующими способами:

- непрерывные упражнения (направленность – развитие общей выносливости);

- интервальная тренировка с короткими интервалами отдыха (фокус – развитие скоростной выносливости);

- интервальное упражнение с интервалами полного отдыха (направленность – развитие скоростно-силовых качеств);

- регулирующие упражнения (ориентировка – развитие скоростных и скоростно-силовых качеств).

В круговой тренировке существует взаимосвязь между силой, скоростью, выносливостью, а также различие в тренировках на ловкость и гибкость. Вводя силовые упражнения в круговые тренировочные комплексы, можно добиться значительного увеличения силы за счет рационального моделирования силовой работы. Наряду с развитием силовых качеств на станциях круговых тренировок можно запрограммировать развитие выносливости, которое развивается в сочетании с развитием трудолюбия и готовности переносить значительные физические нагрузки.

Не менее важное качество – скорость передвижения – тоже можно ввести в модель и успешно улучшить на круговых тренировочных станциях. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к скорости и некоторым формам ее проявления: скорости двигательных реакций, частоте движений и т.д. Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (скоростные упражнения), используются как средство развития быстроты на круговых тренировочных станциях. Широко используется метод повторных упражнений, суть которого состоит в стремлении обучаемого на каждом следующем занятии превышать свою максимальную скорость. Этому принципу подчиняются все составляющие нагрузки в скоростных упражнениях, а именно: длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, количество повторений [5, 8].

Одним из основных способов развития ловкости на круговых тренировочных станциях является освоение новых моторных навыков и упражнений. Это приводит к увеличению их запаса и положи-

тельно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора, что важно для баскетболиста.

При программировании комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, важно помнить, что организм подростка хорошо адаптируется к скоростным нагрузкам и гораздо менее переносит нагрузки, требующие проявления выносливости и силы. Для развития выносливости и силы в подростковом возрасте хороших результатов можно ожидать от чередования круговых тренировочных станций, направленных на развитие силовой выносливости, со станциями, развивающими скорость и гибкость.

Таким образом, при направленном подходе круговые тренировки должны быть направлены на развитие организма, укрепление органов и систем, а также повышение их функциональных возможностей [8].

Круговая тренировка – важная организационная форма силовой тренировки. Использование позволяет добиться универсальности и высокой эффективности развития силы. Обычно круг состоит из 6-10 станций, включающих разные упражнения с малой и средней нагрузкой (25-45 % от максимальной). Время работы 15-20 с; упражнения выполняются в максимальном темпе, так как время отдыха отводится на переход от одной станции к другой. Перерыв между раундами 2-4 минуты, количество раундов не менее 3.

Важным условием правильного развития силы является постоянное сочетание силовых упражнений с упражнениями на расслабление и гибкость.

Силовые тренировки требуют предельно точного соблюдения всех внешних условий упражнений, их тщательного планирования и методически правильного выполнения на основе строгой индивидуализации тренировочного процесса.

Приемы силовой тренировки в круговой тренировке основаны на законах чередования работы с нагрузками и отдыхом, а также на соотношении интенсивности и величины нагрузки.

Самый эффективный способ развить силу – работать с отягощениями, близкими к максимальной и максимальной массе и сопротивлению. Работать необходимо непродолжительное время, потому что организм ребенка не в состоянии выдержать максимальное напряжение мышц из-за нехватки достаточного количества кислорода, необходимого для преобразования энергии. После максимальных усилий

для восстановления работоспособности необходим «полный интервал» отдыха в течение 3-5 минут.

При работе с небольшими нагрузками и сопротивлением до отказа тренировочный эффект в основном достигается при последнем усилии, когда нервная регуляция по своему характеру аналогична регуляции, которая имеет место при работе с примерно максимальными нагрузками. На это нужно обратить внимание, чтобы учащиеся сознательно подходили к своим пределам и пытались частично их расширить. Развитие силы с помощью небольших нагрузок имеет свои преимущества: легко контролировать правильность движений и дыхания, предотвращает чрезмерное сжатие мышц, что особенно важно в работе с девушками.

Для развития динамической силы на круговых тренировочных станциях предпочтительно использовать упражнения с относительно небольшими нагрузками в среднем темпе и с большим количеством повторений.

Эффективность силовых упражнений в круговой тренировке зависит от того, насколько рационально запрограммирована и распределяется нагрузка в каждом занятии и отдельном цикле, а также от правильного выбора весов и силы сопротивления амортизаторов и эспандеров. Необходимо составить комплекс упражнений таким образом, чтобы поочередно нагружать все основные группы мышц. При этом одни упражнения должны иметь общий эффект, другие – целенаправленные, направленные на развитие определенной группы мышц, а третьи – особенные, относящиеся к конкретному программному материалу.

Наибольший эффект от силовых упражнений достигается при выполнении упражнения не более 15-25 раз подряд на одной станции круговой тренировки в течение 30 секунд. Если упражнение выполнять больше раз, оно разовьет не силу, а силовую выносливость. Кроме того, силовые упражнения следует применять в начале или в середине основной части упражнений, когда они выполняются на фоне оптимального состояния центральной нервной системы, что способствует формированию и совершенствованию нейро-координационных взаимодействий, которые обеспечить прирост мышечной силы. При выполнении силовых упражнений в паузах используется как пассивный, так и активный отдых. В качестве активного отдыха используются ходьба, упражнения на растяжку и расслабление.

Воспитание быстроты на станциях круговой тренировки

направлено на развитие у детей умения выполнять скоростные движения и быстрые двигательные реакции. Это достигается введением в программу специальных упражнений, таких как бег на скорость, бег с ускорением, выполнение упражнений с элементами спортивных игр, различных прыжков и т.д.

Выполнение повторяющихся движений, выполняемых с определенной скоростью, способствует развитию скорости. Их продолжительность определяется временем, в течение которого можно поддерживать максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие скорости двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством тренировки скорости отдельных движений.

Мышечное напряжение играет важную роль в упражнениях на скорость. Эти упражнения можно рассматривать как упражнения на скорость. Чтобы увеличить скорость движений, нужно развивать как силу, так и скорость мышц. Последнее достигается включением упражнений с небольшими весами в круговую тренировку, чтобы дети сознательно развивались и увеличивали свою силу.

Помимо непосредственной работы на скорость следует широко использовать специальные упражнения, направленные на совершенствование тех умений и навыков, от которых в целом зависит скорость выполнения упражнений. Для этого на станциях используются скоростно-силовые упражнения на растяжку, расслабление, а также упражнения, связанные со структурой скорости.

Главный принцип воспитания общей выносливости на станциях круговых тренировок – постепенно увеличивать физические упражнения разной интенсивности, вовлекая в работу как можно больше мышечной массы.

Общая и специальная выносливость в круговых упражнениях развивается в ходе регулярных упражнений, выполняемых не реже двух раз в неделю. Развитие достигается постепенным увеличением времени тренировочной работы за счет большого количества упражнений, выполняемых на станциях комплекса, а затем увеличением его интенсивности и скорости.

Повышение «игровой выносливости» достигается как увеличением количества станций круговой тренировки с игровой направленностью, так и увеличением интенсивности упражнений или количества пройденных кругов с постепенным увеличением сложности заданий.

Систематические круговые тренировки увеличивают выносливость в несколько раз. Но для этого нужно долго тренироваться, постепенно увеличивая как нагрузку на станциях, так и количество кругов.

Обучение ловкости на станциях круговых тренировок связано с совершенствованием функций различных анализаторов, в первую очередь двигательного анализатора. Эффективное влияние на функциональное совершенство двигательного аппарата и, как следствие, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие определенную координационную сложность для юных спортсменов.

Работа по воспитанию и повышению ловкости должна проводиться непрерывно на всех тренировках, так как ловкость – это сложное комплексное качество, направленное на обогащение новыми двигательными навыками, развитие отзывчивости на резкие изменения окружающей среды, умение ориентироваться в пространстве и времени, для уравнивания тела в различных условиях, развитие скорости выполнения отдельных упражнений, движений, действий [6].

Итак, метод круговой тренировки включает специальные упражнения, развивающие необходимые физические качества.

Особенность метода комплексной круговой тренировки заключается в том, что в течение одного круга все дети выполняют определенную последовательность упражнений, перемещаясь в тренажерном зале по кругу. Смена упражнений также производится по общему сигналу тренера. Количество кругов, выполняемых за одно занятие, зависит от степени подготовленности юных баскетболистов.

Можно немного модернизировать круговой метод, включив в него упражнения для улучшения техники. Упражнения подбираются таким образом, чтобы нагрузка на мышечный аппарат распределялась равномерно и правильно, чередовалось напряжение и расслабление.

В условиях учебного процесса с использованием круговой тренировки организм обучаемого вступает в сложное взаимодействие с окружающей средой. Под влиянием внешней и внутренней среды происходит эффективное целенаправленное воздействие на психику и все системы организма в целом. На протяжении всего тренировочного процесса между спортсменом и тренером существует прямая и обратная связь.

Шолич, Гуревич и другие авторы доказали важность использования круговой тренировки в различных видах спорта, но в баскетболе она практически не используется для развития особых физических качеств, что является важной проблемой.

Список литературы

1. Берговина, М.Л. Баскетбол: средства и методы обучения [Текст]: учебное пособие. Сыктывкар: Сыктывкарский гос. ун-т, 2011, 111 с.
2. Бушманова, О.И. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов: учеб. пособие для студентов вузов по дисциплине ГСЭ.Ф - физическая культура/ Вологда: Вологодский гос. технический ун-т, 2006, 99 с.
3. Лепёшкин. В.А. Баскетбол [Текст]: подвижные и учебные игры. Москва: Советский спорт, 2011, 98 с.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" – 5-е изд., стер- Москва: Академия, 2010. 335 с.
5. Сысоев, А.В. Повышение эффективности соревновательной деятельности на основе развития познавательной активности баскетболисток 13-15 лет: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Сысоев Александр Владимирович; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.- Петерб.]. – Санкт-Петербург, 2012. – 25 с.
6. Сысоев, В.И. Обучение девушек игре в баскетбол / В. И. Сысоев, Е. В. Суханова. – Воронеж: Истоки, 2009. – 124 с.

УДК 338

РАЗВИТИЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА В ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

DEVELOPMENT OF ALTERNATIVE TYPES OF TOURISM IN THE CHECHEN REPUBLIC

*Гайсумова Л.Д., кандидат экономических наук, доцент,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: gaysumova-69@mail.ru*

*Gaisumova L.D., Candidate of Economic Sciences, Associate Professor,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: gaysumova-69@mail.ru*

Батырова А.А., студентка,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: gaysumova-69@mail.ru

Batyrova A.A., student,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: gaysumova-69@mail.ru

Аннотация. Уже сегодня во многих странах туризм является одной из бурно развивающихся отраслей народного хозяйства, а в некоторых из них – основополагающей отраслью экономики, во многом определяющей развитие страны. Туристический потенциал Чеченской Республики достаточно высок, но используется очень слабо и зачастую нерационально.

Ключевые слова: альтернативный туризм, трекинг-туризм, речной туризм, экотуризм, агротуризм (сельский туризм).

Annotation. Already today, in many countries, tourism is one of the rapidly developing sectors of the national economy, and in some of them – the fundamental sector of the economy, largely determining the development of the country. The tourist potential of the Chechen Republic is quite high, but it is used very poorly and often irrationally.

Keywords: alternative tourism, trekking tourism, river tourism, ecotourism, agritourism (rural tourism).

Индустрия туризма является одним из динамично развивающихся и высокодоходных отраслей современной мировой экономики. Удельный вес туризма в общемировом ВВП составляет примерно 10 % и 9 % мирового капитала сконцентрировано в туристической индустрии. Следует отметить, что в некоторых странах экономическое развитие во многом определяется изменением числа посетивших страну туристов. С учетом этого все больше стран стремятся извлечь максимум выгод от развития этой отрасли. Конечно же, априори, наибольшие преимущества имеют те страны, которые отличаются благоприятностью природно-климатических условий, разветвленностью и развитостью транспортной инфраструктуры и сервисных услуг, их конкурентоспособностью и проводят соответствующую политику по стимулированию развития туризма.

Предпосылки для развития туризма имеет и Чеченская Республика, поэтому важным представляется более полное использование

имеющегося потенциала для развития туристской отрасли. Своеобразие условий экономического развития Чеченской Республики, при котором добыча нефти и газа остается ведущей отраслью хозяйства, обуславливает необходимость содействия развития и других отраслей экономики. В соответствии с этим стимулирование развития этого сектора со стороны правительства нашло свое отражение и в возрождении туристской индустрии в республике. А развитию туристической индустрии в нашей республике уделяется высокое внимание и со стороны руководства. Так, основы туристической деятельности в стране регламентируется принятым законом «О туризме», а также реализуется государственная программа Чеченской Республики «Развитие культуры и туризма в Чеченской Республике».

В соответствии с этой программой за последние годы в республике построены и введены в строй несколько крупных туристических комплексов.

В рамках реализации Федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011-2018 гг.)» и Государственной программы «Развитие культуры и туризма в Чеченской Республике» на мероприятие «Создание туристско-рекреационного кластера «Кезеной-Ам» Ростуризм предоставил бюджету Чеченской Республики субсидию на софинансирование строительства объекта, обеспечивающей инфраструктуры туристско-рекреационного кластера «Кезеной-Ам», межпоселкового газопровода «с. Харачой Веденского района – Кезеной-Ам» (1 этап) протяженностью 34,8 км, в общем объеме бюджетных ассигнований 87 765,0 тыс. рублей, в том числе федерального бюджета – 81 180,0 тыс. рублей, республиканского бюджета – 6 585,0 тыс. рублей (соглашение от 23 декабря 2014 г. № 116-14-12-23-01). Средства из республиканского и федерального бюджета освоены и реализованы в 2015 году в полном объеме.

Заключен государственный контракт от 5 февраля 2015 г. № 001 на оказание услуг по строительству спортивно-туристического комплекса «Казеной-Ам» Веденского района Чеченской Республики, межпоселковый газопровод высокого давления: с. Харачой Веденского района – Казеной-Ам (1 этап).

Разрешение на строительство газопровода от 22 ноября 2013 г. № 9 выдано Комитету Правительства Чеченской Республики по туризму. Разрешение на ввод объекта в эксплуатацию от 26 августа 2015 г. № RU20-502000-21-2015.

Также согласно соглашению от 29 декабря 2018 г. № 42/18 о реализации инвестиционного проекта «Туристско-рекреационный кластер «Кезеной-Ам», Чеченской Республикой приняты обязательства по привлечению внебюджетных средств в размере 1 021 892,99 тыс. рублей. Указанные обязательства исполнены в полном объеме.

Туристско-рекреационный кластер «Кезеной-Ам» специализируется на внутреннем и въездном туризме и ориентирован на удовлетворение потребностей туристов в спортивном и познавательном туризме. Целевой аудиторией являются люди, предпочитающие активные виды отдыха в живописной местности, а также спортсмены и организаторы спортивных соревнований. Гостиничный комплекс предлагает также услуги по организации спортивных соревнований.

Основным центром притяжения туристов в рамках туристско-рекреационного кластера «Кезеной-Ам» является уникальное высокогорное озеро «Кезеной-Ам» и построенный на берегу озера – спортивно-туристический комплекс с одноименным названием «Кезеной-Ам». Комплекс представлен гостиницей на 54 номеров, 18 коттеджами для семейного отдыха, а также объектами спортивного и культурного назначения.

На территории туристско-рекреационного кластера работает фитнес-центр, обустроены веревочный городок, скалодром, вейк-парк, детская площадка с горками, ресторан-музей «Кунаки». В ресторане доступна европейская и национальная кухни, для гостей отеля сервируется завтрак «шведский стол» или халяльный завтрак. Установлены летние беседки. Также можно воспользоваться популярным экстремальным развлечением – зиплайнинг.

Всего в двух километрах от комплекса находится историко-архитектурного комплекс с. Хой, который является одним из основных туристских достопримечательностей региона. Это удивительный древний аул, бывшее сторожевое селение-крепость, расположенная на горном склоне. Здесь была возведена целая система укреплений и башенных комплексов, которая удивляет своими древними архитектурными сооружениями. Первые башни были возведены в 14-15 веках. Все они построены из гладко отесанных камней без применения цемента или иного строительного раствора. Камни просто подгоняли друг под друга. Во все эти постройки можно войти.

В 2017 году принят проект восстановления аула, и он был зарегистрирован как региональный объект культурного наследия в едином государственном реестре памятников истории и культуры РФ.

В 2020 году состоялась официальная церемония открытия историко-архитектурного комплекса Хой после реставрации, которая проводилась по поручению Главы Чеченской Республики Р.А. Кадырова. На территории комплекса отреставрировано 136 жилых помещений и 37 арочных загонов, две боевые и четыре полубоевые башни.

На территории курорта также функционирует ТИЦ «Кезеной-Ам». Туристско-информационный центр позволяет гостям эффективно планировать свой отдых в режиме «одного окна»: ознакомиться со всеми достопримечательностями региона; узнать о национальных продуктах для приобретения; получить печатную продукцию (буклеты, туристические карты и т.д.) о туристическом потенциале Чеченской Республики.

Также позволяет заказывать и оплачивать услуги вейкбординга, зиплайна, тубинга, проката лодок и квадроциклов, экскурсии и походы по туристической тропе вокруг озера и в древнее чеченское селение Хой. Курорт работает круглогодично. В зимнее время для туристов доступна зона катания на «ватрушках» (тубинге).

Важное значение имеет расположенный по пути следования основных туристских маршрутов региона – торгово-офисный гостиничный комплекс «Шали-Сити». Суммарная площадь номерного фонда коллективных средств размещения отель «Шали-Сити» составляет 6 593,78 кв.м. Общее количество койко-мест в коллективных средствах размещения составляет 310 ед.

О востребованности туристско-рекреационного кластера «Кезеной-Ам» говорит динамика туристского рынка региона, которая свидетельствует о тенденциях к росту числа туристов, посещающих Чеченскую Республику.

Несмотря на прослеживаемые позитивные сдвиги в развитии отрасли, имеющийся рекреационно-туристический потенциал республики используется не в полной мере. При этом, как основные формы развития массового туризма, свои лидирующие позиции в республике сохраняют горный туризм и горно-лесной туризм. Создание современных туристических центров именно в этих природных зонах определяет основной вектор развития туристической индустрии в республике. Однако разнообразие природно-климатических условий и рекреационных ресурсов предопределяет необходимость рассмотрения потенциальных возможностей организации и развития новых форм туризма в республике. Одним из путей повышения эффективности

рационального использования этих ресурсов является рост конкурентоспособности туризма и развитие в республике альтернативных видов туризма. В условиях республики наиболее привлекательными видами могут быть экотуризм, агротуризм (сельский туризм), речной туризм, треккингтуризм. Если по первому виду уже имеются определенные сдвиги, то по остальным практически ничего не сделано. Следует принять во внимание, что значительная часть Терека – крупнейшей реки в республике проходит по территории Чечни, с востока на запад. Речной туризм в республике будет способствовать решению нескольких задач. С одной стороны, будут открыты новые рабочие места, откроются новые возможности вовлечения туристско-рекреационного потенциала в хозяйственный оборот, получит развитие туризм в аридных районах республики, а с другой стороны – передвижение прогулочных судов средних размеров будет содействовать предотвращению заиления дна реки, улучшению условий развития рыбного хозяйства и уменьшению частоты случаев затопления береговых зон. Параллельно с этим будет развиваться инфраструктурная составляющая прибрежных районов. Конечно же, для начала, необходимо проведение речных дноуглубительных работ, с целью обеспечения ее проходимости, а также организация пристаней и сервисных отраслей. Считаем, что для возрождения речного туризма в республике важным представляется обеспечение государственной поддержки в рамках реализуемой государственной программы по развитию туризма в республике. Опыт ряда зарубежных стран (Коста-Рика, Марокко, Тунис, Андорра, Хорватия и др.) показывает, что все большее предпочтение дается относительно «мягким» формам туризма, развитие которых в наименьшей степени воздействует на природную среду. К таким формам туризма можно отнести треккинг-туризм. Термин треккинг, в переводе с английского слова «trekking», означает походы, предусматривающий пешие туры по пересеченной местности без специальной подготовки участников. Обычно так называют увлекательные пешеходные путешествия по красивым местам природы. Треккинги могут быть как краткосрочные, так и длительные прогулки по живописным местам. Наиболее распространенными являются пешеходные походы в горы на несколько дней. Треккинг, как активный вид отдыха, позволяет рекреанту непосредственно участвовать в познании своеобразий природной среды. В условиях распространяющейся гиподинамии среди жителей город-

ской среды содействии развитию треккинг туризма приобретает особую значимость. Поэтому неудивительно, что многие люди в мире сейчас все больше предпочитают именно этот вид отдыха пляжам известных курортов. Путешествие в форме треккинга доступно любому, вне зависимости от возраста и здоровья. Одновременно это является уникальной возможностью воочию увидеть свою республику как бы изнутри с ее природным своеобразием, укладом жизни местных сообществ, бытом и традициями проживающих народов на территории Чечни, а также составить себе представление о состоянии природной среды отдельных ее районов. Вместе с этим, организация треккинг-туризма может способствовать решению задач социально-экономического развития районов республики. К ним можно отнести: обеспечение занятости определенной части местного населения (гидов по отдельным маршрутам, рост числа людей, занятых в производстве местных промыслов и в других сервисных сферах), появление возможностей дополнительных источников доходов, распространение информации о специфике района (об укладе жизни, быте, местной кухне, обычаях и традициях) и другие.

Для развития агротуризма в республике имеются все предпосылки, и благодаря сельскому туризму в районах Чеченской Республики, особенно северных и южных районах, будут создаваться новые рабочие места, будет расти сеть каналов продаж фермерской продукции и будет формироваться положительный имидж региона.

Таким образом, Чеченская Республика, имеет высокий потенциал развития туристско-рекреационного комплекса. Используя уникальные природно-климатические и историко-культурные возможности, в республике возможно создать мощный комплекс объектов туристско-рекреационной сферы.

Имеющиеся туристические ресурсы используются не полностью, однако динамика туристического рынка региона свидетельствует о тенденциях к росту числа лиц, посещающих Чеченскую Республику.

Можно предположить, что дифференциация предлагаемых видов туристической индустрии сыграет важную роль в привлечении иностранных туристов в Чеченскую Республику.

Список литературы

1. Трухачев, В.И. Туризм. Введение в туризм: учебник / И.В. Таранова; Ставропольский гос. аграрный ун-т; В.И. Трухачев. — Ставрополь: АГРУС, 2013. — 396 с

2. Кусков А. С.К94 Основы туризма: учебник / А.С. Кусков. Ю.А, Джа-
ладян. — М.: КНОРУС, 2008, – 400 с.

3. Тамаев, М.Л. Состояние и перспективы развития туризма в Чеченской
Республике // Проблемы и перспективы экономики и управления: материалы
IV Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). СПб.: Свое
издательство, 2015. – С. 205-207.

4. Назаева, М.И. Роль и место сферы туризма в экономике Чеченской
Республики. «Управление социально-экономическим развитием регионов:
проблемы и пути их решения»: материалы 7-й Международной научно-прак-
тической конф. Курск: Университетская книга, 2017. – С. 56-59.

5. Потапов, П. Экономическое развитие регионов за счет совершенство-
вания сферы туризма [Текст] / АЛ. Потапов // Творчество молодых - региону:
итоги и перспективы: материалы II Межрегион. науч. практ. конф». Волгоград,
март 2006. / ВолГУ; редкол.: О. И. Сгибнева (отв. ред.) [и др.]; предисл. д-ра
экон. наук, проф. О. В. Иншакова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2006.

УДК 796.012.65

**СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
(В РАМКАХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ)**

**THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION MEANS
FOR THE PREVENTION OF HEART DISEASES
(IN THE FRAMEWORK OF A HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTION)**

*Гончаров А.С., студент, лаборант,
Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, г. Ставрополь
e-mail: raven-moon-34999@mail.ru*

*Goncharov A.S., student, laboratory assistant,
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol
e-mail: raven-moon-34999@mail.ru*

*Мхце Б.А., кандидат педагогических наук,
Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, г. Ставрополь
e-mail: borismkhtse@rambler.ru*

*Mkhtse B.A., candidate of pedagogical sciences,
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol
e-mail: borismkhtse@rambler.ru*

***Аннотация.** Данная статья посвящена определению средств лечебной физической культуры при работе со студентами, имеющими сердечные заболевания. Среди частых заболеваний разной степени тяжести, таких как порок сердца или мерцательная аритмия, выделяются общие особенности для снижения их вреда организму на занятиях физической культурой и спортом. Ход исследования построен на определении средств и методики смягчения тяжести данных заболеваний. Методический аспект исследования определен возможностью использования результатов статьи в рамках высшего учебного заведения.*

***Ключевые слова:** студенчество, лечение, физическая культура, профилактика, заболевание, реабилитация, аритмия.*

***Annotation.** This article is devoted to the definition of remedial physical culture when working with students with heart disease. Among common diseases of varying severity, such as heart disease or atrial fibrillation, there are common features to reduce their harm to the body in physical education and sports. The course of the study is based on determining the means and methods for mitigating the severity of these diseases. The methodological aspect of the research is determined by the possibility of using the results of the article within the framework of a higher educational institution.*

***Keywords:** students, treatment, physical education, prevention, disease, rehabilitation, arrhythmia.*

Введение. Актуальность темы заключается в необходимости частного изучения методик лечебной физической культуры (ЛФК) в высшем учебном заведении с ориентацией на лиц с такими частыми сердечными заболеваниями, как с мерцательной аритмией или с пороком сердца. Особый интерес вызывает методика проведения лечебной физической культуры в группе, где присутствуют студенты с ярко выраженными болезнями сердца или проявлениями тяжелых форм аритмии.

Практическая значимость исследования выражена в возможности использования материалов работы при занятии лечебной физической культурой в рамках высшего учебного заведения, а также при самостоятельном использовании обучающимися средств общего комплекса при самостоятельных занятиях с целью профилактики заболевания и стабилизации психофизиологического состояния организма.

Цель исследования: комплексный анализ лечебной физической культуры для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца.

Методика и организация исследования. В методологический аппарат исследования вошли следующие методы. Общенаучные: анализ и синтез данных, сравнение, аналогия, дедукция и индукция. Психологические: наблюдение, беседа, дифференциальный метод. Методы физического воспитания: целостно-конструктивный метод, интерактивный метод.

Источниковой базой исследования служат рекомендации по проведению лечебной физической культуры для студентов с мерцательной аритмией или с пороком сердца отечественных специалистов в данной области М.А. Арсанукаева [1] и М.Б. Ингерлейба [4].

Целевая аудитория – студенты с пороком сердца или с мерцательной аритмией, учащимися заболеваниями, связанными со снижением физической активности при ведении занятий средней и повышенной сложности.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическое воспитание студентов с нарушениями функций и деятельности организма – одна из важнейших проблем общественной жизни. Совершенствование образовательного процесса опирается на передовые идеи и концепции, как современные, так и ранее сложившиеся и требующие переосмысления [1]. Одной из таких идей является метод лечебной физической культуры позволяющий развить у студентов первичные физические навыки. Так, усложнение характера и функций педагогического взаимодействия и образовательного процесса обуславливают необходимость обращения к таким важным качествам личности, как самостоятельность, выдержка, решительность, организованность и самоконтроль.

В этом ключе планомерное изучение индивидуально-психологических особенностей личности базируется на отечественной теории воспитания и дидактике, которые, развиваясь, заимствует часть принципов зарубежной педагогики и теории воспитания, что предоставляет возможность постепенно расширять область теории преподавания и развивать непосредственно сами методические средства.

При этом, в современном обществе все возрастает потребность в активных, деятельных людях, которые могли бы быстро приспосабливаться к меняющимся информационно-поисковым условиям, обладать исследовательскими навыками, умениями работать с

информационными ресурсами современного общества. Именно это и предлагает современная методика лечебной и адаптивной физической культуры.

Комплексы по предотвращению и уменьшению влияния заболевания сердца на повседневную студенческую жизнь являются востребованными по двум позициям: во-первых, в связи с требованиями ФГОСа, предполагающих реализацию ЛФК при различных заболеваниях легкой и средней степеней на занятиях в высшем образовательном учреждении и, во-вторых, из-за ускоряющегося, согласно социологическим данным Федеральной статистической службы, роста числа детей с выраженными чертами мерцательной аритмии или с пороком сердца [1].

Лечебная физическая культура предлагает множество средств, позволяющих создать целостные комплексы по ослаблению влияния заболеваний сердца на повседневную жизнь. При серьезном заболевании, связанном с сердцем, либо при высокой степени развития аритмии требуется консультация у врача, в остальных случаях профилактика развития может осуществляться самостоятельно и при поддержке педагога с соответствующей специальностью. Такой педагог обычно подбирает комплексы индивидуальных упражнений с учетом степени поражения позвонков, при наличии разного рода сопутствующих заболеваний. В зависимости от первичных факторов проведения упражнений, эти упражнения могут иметь позитивный или негативный характер, быть рекомендованы или противопоказаны [2].

Приведем основные правила, необходимые для подготовки к проведению комплекса ЛФК для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца.

1. Перед занятием нужно измерить пульс и давление. Если они отклоняются от нормы, то стоит либо отказаться от тренировки в этот день, либо сократить нагрузку.

2. Желательно заниматься в проветриваемой комнате/помещении, чтобы увеличить концентрацию кислорода, необходимого мышцам и связкам.

3. Выбирайте удобную просторную одежду, не сковывающую движения, не замедляющую кровоток при упражнениях, требующих разминки или предполагающих нагрузку на организм.

4. Перед занятием нужно разогреть мышцы с помощью легкого массажа, растираний, плавных поворотов или наклонов корпуса.

5. На начальном этапе нельзя делать резкие движения или начинать со сложных упражнений. Сложность, как и амплитуда, должны увеличиваться постепенно, а все движения должны быть плавными, направленными не на тренировку выносливости и силы, а на улучшение циркуляции крови.

6. Занятия должны быть регулярными, только так они принесут пользу: проведение занятий и комплексов упражнений, направленных на профилактику остеохондроза, варьируется от 3-4 до 5-6 повторов, в зависимости от желаемого результата, профилактики или коррекции, и от степени осложнения. Боль – это знак, что пора прекратить тренировку.

В.И. Дубровский пишет, что специфика комплексов ЛФК для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца позволяет сохранить приобретенные навыки здорового образа жизни, при этом, риск усиления проблем с сердцем при упрощенном режиме, так называемом «медленном темпе» снижается до минимума. Этим можно объяснить необходимость проведения ЛФК и ЛГ у лиц с пороком сердца при наблюдении специалиста-педагога и постоянном измерении темпа работы [3, с. 325].

Методика ЛФК для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца направлена на профилактику и реабилитацию непостоянного, сбивчивого тока крови и создание бытового режима восстановления легких при оттоке воздуха и сердца при проявлении аритмии [5, с. 57].

Обозначим этапы предлагаемой методики ЛФК на основании методических рекомендаций специалистов в данной области М.А. Арсанукаева [1] и М.Б. Ингерлейба [4].

1. И.п. – сидя.

2. Прислониться к спинке стула, не напрягаясь. Руки к плечам, локти развести в стороны (повтор 4-5 раз).

3. Перекат с пяток на носки с разведением ног в стороны. Одновременно сжимать и разжимать пальцы в кулаки (15-20 раз). Дыхание произвольное.

4. Скольжение ног по полу вперед и назад, не отрывая стопы от пола (6-8 раз). Дыхание произвольное.

5. Развести руки в стороны – вдох, руки на колени, наклонить туловище вперед – выдох (3-5 раз).

6. Сидя на стуле, опустить руку вдоль туловища. Поднимая правое плечо вверх, одновременно опустить левое плечо вниз. Сменить руку и плечо (повтор по 3-5 раз). Дыхание произвольное.

7. Сидя на краю стула, перевести руки на пояс. Расслабить туловище, свести локти и плечи этапы для второй методики.

1. И.п. – стоя.

2. Разминка шеи: повороты вправо-влево, вращение вправо-влево (по 10 раз). Упражнение «уточка» – плавное движение подбородком к туловищу (груди) и от груди, шею необходимо держать ровно, не наклоняя.

3. Разминка плеч, вращение на себя и от себя, затем – то же, в разные стороны (6-8 раз).

4. Короткие махи руками в одну сторону, затем – в разные стороны (повтор по 3-5 раз).

5. Повороты корпусом влево-вправо. Затем – с усилием. Наклоны корпусом влево-вправо (по 10 раз).

6. Вращение корпусом влево-вправо. Дыхание произвольное. Наклоны вперед-назад (по 6-8 раз).

7. Ноги в стороны. Коснуться кончиками пальцев левой ноги, центра, правой ноги (по 3-5 раз). Дыхание произвольное.

8. Упражнение на восстановление дыхания. Дыхание ровное. Затем – частое. После восстановления дыхания проводится упражнение на задержку дыхания на 25-30 секунд. Потом проводится повторное восстановление. Количество повторов – по самочувствию.

Исходя из опыта педагогической практики и работы со студентами с пороком сердца на занятиях по ЛФК, можно сказать, что упрощенные методики для студентов с мерцательной аритмией или пороком сердца – наиболее эффективный, гуманный и, в целом, с педагогической точки зрения, верный способ восстановления ритма работы легких и сердца с недопущением развития проблем со здоровьем.

Выводы. Таким образом, мы показали примеры эффективных методик ЛФК при работе с лицами с пороком сердца. Подводя итоги, можно отметить, что, несмотря на первостепенные задачи преподавателя, выступающего как специалист в области лечебной физической культуры, следует уточнить, что в процессе выбора методики в соотношении с индивидуальным здоровьем каждого человека, имеющего проблемы со здоровьем, нужно руководствоваться, во-первых, спецификой заболевания, ее формой, и, во-вторых, характером предыдущих занятий, привычных для организма лица с пороком сердца. Занятия со студентами в данной области становятся еще более актуальными. В период студенчества организм оформляется в

физиологическом отношении. Происходит завершение формирования структур центральной нервной системы. С переходом в период молодости закрепляются эмоционально-волевые качества личности, прослеживается стремление к сложным видам творчества, самопознанию и исследованию. Развитое самосознание позволяет студенту осознано выражать стремление к определенным целям, достигать их волевыми усилиями. Место воспитательного процесса в данном случае занимает базис воспитания с ролевой концепцией развития. Синтез ролевого и деятельностного подхода при организации ЛФК дает наибольший эффект.

Список литературы

1. Арсанукаев, М.А. Лечебная физкультура в реабилитации раненых // в сборнике: Комплексная безопасность России - исследования, управление, опыт. Международный симпозиум. 30-31 мая 2002 года. Сборник материалов. ©ВНИИ ГОЧС, 2002. Москва, 2002. С. 239 – 241.

2. Бондаренко, Е.Г., Ишекова, Н.И., Удовенкова, Л.П., Черноземова, А.В., Милехина, О.Б., Альбина, Ю.Б. Оценка эффективности программ для кардиологических пациентов на II этапе медицинской реабилитации // CardioСоматика. 2015. № S1. С. 13.

3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. – М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2006. – 598 с.

4. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 187 с.

5. Мошков В.Н. Общие основы лечебной физкультуры // ЛФК и массаж. Лечебная физическая культура и массаж. 2006. № 2 (26). С. 54 – 62.

УДК: 796.853.23:07:078

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

FOUNDATION OF EFFECTIVE MEANS OF YOUNG JUDO WRESTLERS AT THE PRELIMINARY -TRAINING STAGE

*Дадабаев О.Ж., доктор педагогических наук,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: o.dadabaev70@mail.ru*

Dadabaev O. Zh., Doctor of Pedagogical Sciences,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: o.dadabaev70@mail.ru

Собирова Л.Б., доктор философии по педагогическим наукам,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: sobirovalaylo@90gmail.com

Sobirova L.B., Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: sobirovalaylo@90gmail.com

Аннотация. В статье обоснована эффективность средств технико-тактической подготовки юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации: влияние на успешность проведения атакующих действий дзюдо в партере. Важно отметить, что этап начальной спортивной специализации юных дзюдоистов приходится на школьный возраст 13-14 лет. В процессе воспитания юных спортсменов решаются задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, обучение различным физическим упражнениям, привитие интереса к занятиям по борьбе дзюдо, освоение разнообразных технико-тактических действий и разнообразных технико-тактических приемов. Для этого необходимо усовершенствовать существующую методику подготовки юных борцов на этапе предварительной подготовки. При разработке экспериментальной методики было необходимо определить взаимосвязь параметров по специальной физической и общей физической подготовленности. На основании полученных результатов, можно сказать о необходимости увеличения объема общей и специальной физической подготовленности юных дзюдоистов 13-14 лет, как об основном факторе повышения их технико-тактического мастерства.

Ключевые слова: дзюдо, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, партер, физические качества, скоростно-силовая подготовка, этап начальной спортивной специализации.

Annotation. The article substantiates the effectiveness of the means of technical and tactical training of young judokas at the stage of initial sports specialization: the influence on the success of judo attacking actions in the

stalls. It is important to note that the stage of the initial sports specialization of young judokas falls on the school age of 13-14 years. In the process of educating young athletes, the following tasks are solved: health promotion, all-round physical development, teaching various physical exercises, instilling interest in judo wrestling classes, mastering various technical and tactical actions and various technical and tactical techniques. For this, it is necessary to improve the existing method of training young wrestlers at the stage of preliminary training. When developing the experimental methodology, it was necessary to determine the relationship of parameters for special physical and general physical fitness. Based on the results obtained, we can say about the need to increase the volume of general and special physical fitness of young judokas 13-14 years old, as the main factor in increasing their technical and tactical mastery.

Keywords: *judo, general physical training, special physical training, parterre, physical qualities, speed-strength training, the stage of initial sports specialization.*

Введение. В Узбекистане уделяется большое внимание развитию и популяризации спорта и физической культуры. За годы независимости в стране создана эффективная система подготовки профессиональных спортсменов, тренеров и судей. Реализация этих целей всемерно способствует широкой пропаганде здорового образа жизни, воспитанию всесторонне развитой молодежи, дальнейшему развитию физической культуры и спорта в республике.

Под председательством Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева 4 сентября 2019 года состоялось видеоселекторное совещание по вопросам развития физической культуры и спорта, усиления работы спортсменами по подготовке к международным соревнованиям.

На совещании был отмечен огромный объем работы, проделанной в этой сфере за последние годы. В частности, для совершенствования управления сферой организовано Министерство физической культуры и спорта. Утверждена Концепция развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы. Проведенные многочисленные исследования и практика показывают ведущую роль развития физических качеств дзюдоистов, неотрывно связанных с высокой функциональностью всех систем организма. «Решающую и основополагающую роль в подготовке дзюдоиста играет физическая подготовка» [1, 2, 3].

Таким образом, можно констатировать необходимость выделения средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки (ССП), которые являются составной частью средств специальной физической подготовки (СФП) и должны способствовать как формированию рациональной структуры двигательного действия, так и одновременно необходимому для этого повышению энергетического потенциала рабочих механизмов, обеспечивающих их функционирование. По мнению ученых [4, 6], СФП следует разделять на две части: предварительную, преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную, цель которой – возможно более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта. Другими словами, в системе СФП скоростно-силовая подготовка и спортивная техника должны рассматриваться в неразрывном единстве с физической и функциональной подготовленностью спортсменов.

Цель исследования: определить эффективные средств подготовки на основе взаимосвязи общей физической и специальной физической подготовленности юных дзюдоистов 13-14 лет на этапе предварительной подготовки.

Основой взаимосвязи между техническими приемами и физической подготовленностью служит единство двигательных качеств и навыков, которое обусловлено анатомическими, физиологическими закономерностями, общностью условно-рефлекторного механизма, лежащего в основе развития, как двигательных навыков, так и физических качеств. Нами был выполнен специальный анализ структуры сторон физической подготовленности дзюдоистов и результативности их соревновательной деятельности, который позволил определить значимость влияния различных сторон физической подготовленности на спортивный результат [5, 7, 8].

В современной литературе по спортивным единоборствам, почти всегда, используются упражнения с партнером, что довольно сильно затрудняет разделение специальных физических упражнений и основных. Мы полагаем, что лишь некоторые упражнения с партнером относятся к основным.

Специальные упражнения, выполняемые в контакте с партнером (например, учи-коми в дзюдо), не вызывают серьезных вопросов. Большую неочевидность имеет вопрос использования тренажеров и механизированных средств в специальной подготовке. Для

управления физической подготовленностью борца необходим контроль, предполагающий выбор информативных показателей. Такой подход служит критерием оценки используемой методики, а на основании полученных результатов должна осуществляться корректировка тренировочного процесса [9, 10].

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы по спортивным единоборствам города Ташкента. Для проведения эксперимента были привлечены 12 человек, юноши 13-14 лет.

Тестирование для определения общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 13-14 лет проводилось вначале исследования для формирования групп и в конце для анализа результатов исследования. Были использованы нормативные тесты для оценки физических качеств: бег на 60м (секунд); челночный бег 3×10 м (секунд.); бег на 1500м (минут); подтягивание на перекладине (количество раз); прыжок в длину с места (см).

Для оценки уровня специальной физической подготовленности дзюдоистов, непосредственно связанной с атакующей борьбой в партере, были разработаны следующие тесты, оценивавшиеся методом экспертной оценки: переворот соперника из положения партера (60 с.); уход с удержания.

Для второго тестирования группа экспертов (3 человека), имеющая опыт судейства соревнований по дзюдо ставят оценку по правилу большинства, если 2 эксперта считают элемент выполненным, то оценка засчитывается. Для получения результатов на данном тесте вели подсчёт положений, которых успел достичь испытуемый при выполнении элементов за отведённое время (60 секунд):

1. При перевороте соперника на спину из положения партера оценка дается 1 балл, если проекция его спины полностью направлена вниз, и атакующий контролирует положение; оценка – 0,5 балл, если только спина направлена вниз [11, 12].

2. При уходе с удержания оценка в 1 балл дается, если испытуемый полностью ушёл с удержания «токета»; оценка 0,5 балла, если был совершён уход, но атакующий мгновенно вернул положение удержания «осае-коми-вадза». На компьютере с использованием программы Microsoft Office Excel был проведен корреляционный анализ данных у испытуемых [13].

Результаты исследования и их обсуждение.

Методами, указанными выше, было проведено тестирование юношей в количестве 12 человек, занимающихся на этапе предварительной подготовки по дзюдо первого года обучения (для определения и анализа взаимосвязи между общей физической подготовкой и специальной физической подготовленностью спортсменов по семи нормативам, из которых четыре отвечали за проявление разных физических качеств, а два – для определения специфических проявлений) (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования юных дзюдоистов 13-14 лет (n-12)

№	Ф.И.О.	Челночный бег 3x10 м. сек	Бег на 60 м	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Бег 1500 м	Прыжки в длину с места (см)	Переворот со- перника из по- ложения пар- тера (сек)	Уход от удержа- ние (сек)
1.	АХМ-В	7,6	8,3	17	7,49	173	5	5
2.	ЮС-В	8,5	8,9	14	7,50	165	7	5
3.	Мус-В	7,9	8,8	11	8,04	161	4,5	4
4.	Тур-В	7,6	8	16	7,23	185	4	3
5.	Код-В	9,4	10	6	8,54	163	3	3,5
6.	Бег-В	8,6	9,4	9	8,15	154	3	2,5
7.	Хай-В	8	8,1	10	7,45	157	4	4
8.	Мур-В	8,7	9,1	10	7,48	145	5	3
9.	Ал-В	8,6	9,4	9	9,11	176	3,5	4
10.	Бах-В	9,5	9,9	5	9,22	144	3	4
11.	Корг-В	7,6	8,3	15	7,33	172	4,5	3,5
12.	Абд-В	8,3	8,6	15	8,06	193	3	3

По полученным результатам был осуществлен корреляционный анализ по всем нормативным тестам (табл. 2).

Исходя из критического значения коэффициента корреляции при $P=0,05$, статистически значимыми для 12 коррелируемых пар являются значения $r \geq 0,58$, ввиду этого значения меньше обозначены красным цветом шрифта. Значения $r \leq 0,69$ показывают среднюю корреляцию и обозначены зелёным шрифтом. Значения $r > 0,69$ выявленную сильную взаимосвязь признаков обозначены фиолетовым цветом. Тесно взаимосвязь $r > 0,94$ определена между временем бега на 60 метров и челночным бегом на 3x10 метров, а также временем бега на 1500 метров и временем бега на 60 метров $r > 0,92$.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа юных дзюдоистов
13-14 лет

Виды упражнений	Челночный бег 3x10 м. сек	Бег на 60 м	Подтягивание на перекладине (кол- во раз)	Бег на 1500 м	Переворот сопер- ника из положение партера (секунд)	Прыжки в длину с места (см)	Уход с удержания (секнд)
Челночный бег 3x10 м.сек	1,00						
Бег на 60 м	0,94	1,00					
Подтягивание на перекла- дине (кол-во раз)	- 0,88	- 0,84	1,00				
Бег 1500 м	- 0,90	0,88	0,92	1,00			
Прыжки в длину с места (см)	- 0,51	- 0,59	- 0,29	0,75	0,89	1,00	
Переворот соперника из положение партера (сек)	- 0,20	- 0,8	- 0,05	0,62	1,00		
Уход от удержания (сек)	- 0,24	- 0,25	- 0,17	- 0,26	0,82	0,75	1,00

Выводы. Анализ результатов исследования показывает, что отдельные физические качества не показывают достоверной взаимосвязи с элементами двигательных действий в партере. Такой результат доказывает, что для совершенствования атакующей борьбы в партере необходимо использовать именно специальную физическую подготовку. Изолированное развитие физических качеств дзюдоиста не дает значительного прогресса в его технико-тактическом мастерстве. Специфические средства и методы, используемые в подготовке, должны играть решающую роль при решении задач повышения потенциала юного дзюдоиста.

Список литературы

1. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан.
2. «Об утверждении национальной концепции по развитию физической культуры и спорта Республики Узбекистан на период 2019-2023 года» Во исполнение протокольных поручений совещания при Президенте Республики Узбекистан от 20 сентября 2018 года.
3. Байсаров, Б.М. Совершенствование соревновательной надежности дзюдоистов юниоров средствами физической подготовки / Б.М. Байсаров, М.И. Исаева // Известия Чеченского государственного педагогического института. – 2017. – Т. 13, № 1 (17). – С. 88 – 93.

4. Барбарян, М.С. Пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов / М.С. Барбарян // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – № 1 (14). – С. 11 – 17.

5. Дзюдо: система и борьба: учеб. для СДЮШОР, спорт. фак. пед. интов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.

6. Дубинецкий, В.В. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов с учетом их морфологических особенностей в соревновательной деятельности / В.В. Дубинецкий, П.А. Кочетов, В.В. Орлов // Проблемы педагогики. – 2017. – №6 (29). – С. 32 – 33.

7. Коблев, Я.К. Учебно-методический комплекс для института физической культуры и дзюдо АГУ по технологии спортивной подготовки (дзюдо) / Я.К. Коблев, С.Б. Элипханов. – Майкоп: Изд-во ИП Магарин О.Г., 2010. – 114 с.

8. Корякин, А.И. Роль специализированных восприятий в технической подготовке дзюдоистов. / А.И. Корякин // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 4. – С. 77 – 79.

9. Пустовалова, М.С. Техническая подготовка дзюдоистов учебно-тренировочной группы на этапе начальной спортивной специализации / М.С. Пустовалова, Г.И. Дерябина // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2016. – Т. 15, №2. – С. 127 – 129.

10. Схаляхо, Ю.М. Особенности многолетней технико-тактической подготовки в российском дзюдо / Ю.М. Схаляхо, А.А. Близнюк, И.Г. Малазония // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – Т. 1, №1 – 1. – С. 64.

11. Чевычелов, Д.А. Физическая подготовка дзюдоистов с использованием современных направлений физкультурно-спортивной деятельности / Д.А. Чевычелов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – №1. – С. 217 – 222.

12. Шумилин, А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: монография / А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2010. – 320 с.

13. Элипханов, С.Б. Многолетняя силовая подготовка дзюдоистов / С.Б. Элипханов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №8. – С. 78 – 81.

14. Элипханов, С.Б. Управление многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо: дис... д-ра пед. наук / С.Б. Элипханов. – Майкоп, 2015. – 475 с.

**ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА
В ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

**PROBLEMS OF TOURISM DEVELOPMENT
IN THE REPUBLIC OF CHECHNYA**

*Демильханова Ж.А., студентка,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: jdemilkhanova@mail.ru*

*Demilkhanova J.A. 2nd year student of "Recreation and Hospitality
Tourism" profile,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: jdemilkhanova@mail.ru*

*Алиева М.А., старший преподаватель,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: m.alieve_madina@inbox.ru*

*Alieva M.A., senior lecturer,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: m.alieve_madina@inbox.ru*

***Аннотация.** В данной статье автор пытается определить основные проблемы развития туризма в Чеченской Республике, для выявления которых анализируются особенности региона, определяется роль региона на рынке туристических услуг и рассматриваются основные факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на туристический сектор.*

***Ключевые слова:** туризм, Чеченская Республика, экономика, развитие, инвестиции, проблемы в сфере туризма.*

***Annotation.** In this article, the author tries to determine the main problems of tourism development in the Chechen Republic, for the identification of which the features of the region are analyzed, the role of the region in the market of tourist services is determined, and the main factors that have a positive and negative impact on the tourism sector are considered.*

***Keywords:** tourism, the Chechen Republic, economy, development, investments, problems in the field of tourism.*

Введение. На сегодняшний день индустрия туризма является ведущей и активной частью мировой экономической системы. В большинстве стран она играет решающую роль в формировании ВВП, обеспечении занятости и повышении производительности труда. По данным Всемирной туристской организации (ВТО), Россия является лидером по нескольким ключевым показателям в области международного туризма. В некоторых регионах, входящих в состав Российской Федерации, уровень развития туризма все еще остается довольно низким. К ним относится Чеченская Республика, которая является дотационной территорией и слабо представлена на туристическом рынке, в основном из-за своего дотационного статуса, несмотря на то, что она обладает высоким туристическим потенциалом для развития большинства видов туризма, включая горный, спортивный, рекреационный и др.

Рассмотрим основные проблемы развития туризма в Чеченской Республике. Их можно классифицировать по следующим признакам: по организационным, правовым, инфраструктурным и научным. Они взаимосвязаны и иллюстрируют общие социально-экономические проблемы страны.

Согласно исследованиям [1, 3, 7, 9], для развития туризма в Чеченской Республике в первую очередь необходимо решить следующие экономические проблемы:

- высокая стоимость строительства объектов инженерных систем (электро- и водоснабжения, транспортных путей, водоочистных сооружений и т.д.) в туристско-рекреационных зонах;
- низкий уровень бюджетных инвестиций в туризм;
- высокие цены на транспорт и гостиницы;
- отсутствие бюджета для продвижения туристических продуктов на национальном и международном рынках.

Стоит также упомянуть организационные проблемы развития туризма, которые препятствуют эффективному функционированию данной индустрии:

- недостаточность методов эффективного продвижения отечественных туристических продуктов на зарубежные рынки;
- отсутствие качественных услуг.

Правовые проблемы развития туризма в Чеченской Республике

включают недостаточную нормативно-правовую базу в сфере туризма, недостаток информации о законодательстве и налоговом праве. В связи с этим необходимо создать специальные национальные механизмы регулирования для привлечения большего количества туристов, а также приостанавливать или прекращать деятельность туроператоров, совершающих серьезные нарушения законодательства.

Основной инфраструктурной проблемой в развитии туризма является экономический и физический износ существующей инфраструктуры туризма в средствах размещения.

Например, для размещения в туристических зонах характерны следующие проблемы:

- недостаточное количество коллективных средств размещения в малых городах, что приводит к отсутствию конкуренции и ежегодному росту цен на услуги размещения;
- ухудшение физической инфраструктуры объектов размещения (санатории, базы отдыха, пансионаты, гостиницы);
- низкое качество услуг в отелях;
- низкое количество международных гостиничных сетей в секторе внутреннего туризма;
- коллективные средства размещения не соответствуют международным стандартам качества и в основном ориентированы на местных туристов;
- стоимость проживания выше, чем в аналогичных гостиницах в других республиках;
- заполняемость отелей низкая и зависит от бизнес-туристов [1, 9].

Развитие транспортной инфраструктуры также оказывает существенное влияние на формирование туризма. В туризме транспорт связывает элементы туризма и способствует темпам развития. Прежде всего, для увеличения притока туристов необходимо обновить авиационный парк, расширить географию полетов, установить сбалансированную ценовую и тарифную политику, повысить качество бортового обслуживания.

Для железнодорожных перевозок используются поезда советских времен, но сейчас они редко используются для въездного туризма, так как не отвечают требованиям по качеству и скорости. Кроме того, этот вид транспорта имеет такие недостатки:

- большинству вагонов более 20 лет;

– уровень подготовки проводников поездов далек от европейских стандартов;

– количество туристов, пользующихся этим видом транспорта, значительно сократилось, поскольку обстановка на вокзалах и в поездах не обеспечивает комфорта во время поездки [10].

Все это негативно сказывается на привлекательности и конкурентоспособности данного вида транспорта. Следующие действия были бы полезны для развития железнодорожного транспорта:

– улучшение существующих и строительство новых железнодорожных линий;

– приобретение скоростных локомотивов, таких как "Ласточка" и "Сапсан", для сокращения времени в пути между населенными пунктами;

– расширение маршрутной сети, в частности, создание новых международных пунктов отправления в страны за пределами СНГ.

В последнее время автобусные перевозки в туристических целях становятся все более популярными. Автобусный парк в Чеченской Республике находится не в лучшем состоянии. Современных и комфортабельных автобусов очень мало, и они не в состоянии обслуживать клиентов на должном уровне.

Ограничивает процесс развития туризма в стране практически полное отсутствие научного сопровождения туристской индустрии, а также и кадровая проблема. Отсутствие квалифицированных кадров является серьезным препятствием в развитии туризма в ЧР. При большом недостатке компетентных кадров для туристической индустрии выпускники соответствующих профилей ВУЗов часто остаются без работы из-за простого отсутствия практических навыков и знаний по конкретным вопросам. Проблема качественного обслуживания недостаточно эффективно разрешается как в рамках подготовки работников средств размещения и туристского бизнеса, так и специалистов смежных с туризмом сфер, обслуживающих посетителей.

Туризм в республике не считается сектором, привлекающим валютные ресурсы. Напротив, это канал экспорта капитала, и его размеры настолько велики, что выездной туризм намного превышает въездной. Это связано с тем, что большинство туристических компаний занимаются выездным туризмом. Очень важно увеличить количество въездных туристов, а для этого необходимо подвигнуть туроператоров на развитие въездного туризма, на который напрямую влияет состояние транспорта, размещения и кадрового обеспечения.

Для решения вышеуказанных проблем в развитии туризма в

стране необходимо совершенствование национальной политики в части улучшения налогообложения, визового, таможенного и тарифного регулирования [2, 4, 6, 8]. Серьезные транспортные проблемы, которые могут быть решены только на национальном уровне, также являются актуальным вопросом для экономического и социального секторов страны. Важно также продолжать уже начатые усилия по созданию наиболее востребованных гостиничных сетей среднего ценового сегмента, улучшению качества услуг и защите прав клиентов.

Подводя итог, необходимо определить вопросы, требующие решения на государственном уровне в Чеченской Республике:

1. Отсутствие четкой методологии определения количества туристов и экскурсантов в регионе.

2. Портфель масштабных мероприятий в мэриях и местных органах власти Чеченской Республики недостаточно проработан. Необходимо обеспечить бюджет для организации и проведения крупномасштабных мероприятий, способствующих расширению знаний и развитию региона.

3. Уровень квалификации персонала в местах размещения и заведениях питания и напитков недостаточен, а качество обслуживания и уровень цен неравномерны (например, знание иностранных языков, отсутствие меню на английском языке). Существует ценность в систематической разработке учебных курсов для персонала этих учреждений, а также необходимость в постоянной деятельности по обучению. Примерами могут служить стажировки в крупных национальных и международных отелях, семинары, тренинги и мастер-классы квалифицированных специалистов, а также создание центров подготовки и переподготовки кадров в сфере туризма.

4. Привлечение гостиничных сетей. Существует необходимость в проведении ежегодного форума по туристическому франчайзингу.

5. Высокая стоимость авиабилетов и ограниченная сеть направлений воздушного транспорта. Необходимо снизить цены на авиабилеты до уровня, конкурентоспособного с Северо-Кавказским федеральным округом: Назрань, Владикавказ, Махачкала, КБР. Открытие новых воздушных маршрутов.

6. Неразвитость придорожного сервиса: медицинские кабинеты и автозаправочные станции на территории автовокзалов не оборудованы в соответствии с международными стандартами, не организована продажа сувениров. Необходимо предотвратить строительство новых или эксплуатацию существующих автозаправочных станций,

не имеющих медицинских кабинетов, соответствующих международным стандартам. Руководителей автовокзалов следует заставить обеспечить надлежащие санитарные условия на своих территориях. Предпринимателей следует поощрять к созданию торговых точек, чтобы поддержать местных производителей сувениров.

7. Существующие туристические маршруты находятся в плохом состоянии, отсутствует единая система туристической навигации, не хватает смотровых площадок. Министерство туризма Чеченской Республики изготовило и установило 5 указателей на основных туристических объектах в Веденском районе и 11 указателей на туристическом объекте ВТРК "Ведучи" в сотрудничестве с АО "Северо-Кавказский курорт", администрациями городов и муниципальных районов Чеченской Республики. Необходимо построить новую обсерваторию и установить указатели у основных туристических достопримечательностей с информацией о названии объекта, его местоположении, расстоянии до объекта, пиктограммами, QR-кодами и т.д., для исторических и культурных объектов – информационная доска с информацией об истории объекта.

8. Отсутствие рекламы туристических достопримечательностей на рекламных щитах. Билборды следует размещать на главных дорогах, проходящих через центр города. Уровень информации о туризме в Чеченской Республике в федеральных СМИ низкий. Необходимо провести рекламные кампании и презентации в основных отечественных СМИ.

Список литературы

1. Беданок, М.К., Назаева, М.И. Развитие туризма Чеченской Республики в современных условиях // Транспортное дело России. 2017. № 1. С. 17 – 19.

2. Егизарян, Д.Г. «Ахиллесова пята» туристического бизнеса Северо-Кавказского региона // Молодой ученый. 2014. № 3 (62). С. 403 – 406.

3. Ильясова, К.Х., Загалаева, Ж.А., Кукаева, М.Х. Развитие туризма в Чеченской Республике // Вопросы устойчивого развития общества. 2020. № 6. С. 162 – 166.

4. Кабакова, А.А., Алексеева, О.А. Рейтинг конкурентоспособности стран в сфере туризма // Университетская наука – региону. Материалы VI ежегодной научно-практической конференции преподавателей, студентов и молодых ученых Северо-Кавказского федерального университета / под редакцией Л.И. Ушвицкого, А.В. Савцовой. 2018. С. 188 – 191.

5. Кольчугина, Т.А. Анализ состояния туризма в СКФО и определение точек роста его развития // Университетские чтения – 2019. Материалы научно-методических чтений ПГУ. 2019. С. 136 – 142.

6. Липина, С.А. Перспективы формирования туристско-рекреационного комплекса в республиках Северного Кавказа // Туристско-рекреационный комплекс. 2010. № 34 (91). С. 60 – 64.

7. Назаева, М.И. Роль и место сферы туризма в экономике Чеченской Республики. «Управление социально-экономическим развитием регионов: проблемы и пути их решения»: материалы 7-й Международной научно-практической конф. Курск: Университетская книга, 2017. С. 56 – 59.

8. Сердюков, С.Д., Сердюкова, Н.К., Романова, Л.М. Система продвижения туристской дестинации как составляющая информационного обеспечения в туризме // Вестник евразийской науки. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-prodvizheniya-turistskoy-destinatsii-kak-sostavlyayuschaya-informatsionnogo-obespecheniya-v-turizme>

9. Тамаев, М.Л. Состояние и перспективы развития туризма в Чеченской Республике // Проблемы и перспективы экономики и управления: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). СПб.: Свое издательство, 2015. С. 205-207.

10. Хурция, А.Г. Анализ пассажирских перевозок железнодорожным и авиационным транспортом, возможные пути повышения спроса на дальние пассажирские перевозки железнодорожным транспортом // Молодой ученый. 2020. № 31 (321). С. 41 – 43. URL: <https://moluch.ru/archive/321/72977/>

УДК 796.078+ 796

АНАЛИЗ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В КОШЕХАБЛЬСКОМ РАЙОНЕ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ

ANALYSIS OF THE IMPLEMENTATION OF THE TRP COMPLEX IN THE KOSHEKHABL DISTRICT OF THE REPUBLIC OF ADYGE

*Доронин А.М., доктор педагогических наук, профессор,
Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп
e-mail: mbdagu@mail.ru*

*Doronin A.M., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Adyghe State University, Russia, Maykop
e-mail: mbdagu@mail.ru*

*Коломийцева Н.С., кандидат педагогических наук, доцент,
Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп
e-mail: kolombd@mail.ru*

Kolomiytseva N.S., *Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Adyghe State University, Russia, Maykop
e-mail: kolombd@mail.ru*

Жуков В.И., *доктор педагогических наук,
Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп
e-mail: victorzhuikov57@yandex.ru*

Zhuikov V.I., *Doctor of Pedagogical Sciences,
Adyghe State University, Russia, Maykop
e-mail: victorzhuikov57@yandex.ru*

Доронина Н.В., *кандидат педагогических наук, доцент,
Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп
e-mail: navado54@mail.ru*

Doronina N.V., *Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Adyghe State University, Russia, Maykop
e-mail: navado54@mail.ru*

Гуножиков И.К., *кандидат педагогических наук, доцент,
Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп
e-mail: gik030@mail.ru*

Gunozhikov I.K., *Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Adyghe State University, Russia, Maykop
e-mail: gik030@mail.ru*

Аннотация. В статье авторами представлены результаты реализации плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Кошехабльском районе Республики Адыгея за период 2016 по 2021 гг. Результаты анализа представлены в количественном и процентном соотношении, позволяющие охарактеризовать уровень развития физических качеств и способностей населения и их активности в сдаче нормативов комплекса ГТО.

Анализ результатов выполнения нормативов комплекса ГТО населением Кошехабльского района РА выявил недостаточный уровень

подготовленности. Для внедрения комплекса ГТО был разработан и утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО в Кошехабльском районе Республики Адыгея. На основании разработанного плана была начата работа по реализации поэтапного внедрения комплекса ГТО в Кошехабльском районе Республики Адыгея.

Проведен анализ результатов уровня физической подготовленности населения, роста количества занимающихся и качества их физической подготовленности, установлена динамика роста количества населения, принимающих участие в сдаче нормативов комплекса ГТО и количество населения, выполнивших нормативы комплекса ГТО.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО, мониторинг управления внедрением комплекса ГТО, динамика показателей, тестирование.

Annotation. In the article, the authors present the results of the implementation of the action plan for the implementation of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP) in the Koshehabl region of the Republic of Adygea for the period 2016 to 2021. The results of the analysis are presented in quantitative and percentage terms, which make it possible to characterize the level of development of physical qualities and abilities of the population and their activity in passing the standards of the RLD complex.

The analysis of the results of the fulfillment of the standards of the RLD complex by the population of the Koshehabl region of the Republic of Armenia revealed an insufficient level of preparedness. For the implementation of the TRP complex, an action plan was developed and approved for the phased implementation of the TRP complex in the Koshehabl region of the Republic of Adygea. Based on the developed plan, work began on the implementation of the phased implementation of the TRP complex in the Koshehablsky district of the Republic of Adygea.

The analysis of the results of the level of physical fitness of the population, the growth of the number of people involved and the quality of their physical fitness, the dynamics of growth in the number of the population taking part in the delivery of the standards of the RLD complex and the number of the population who fulfilled the standards of the RLD complex.

Keywords: physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" TRP, monitoring of the implementation of the TRP complex, dynamics of indicators, testing.

Введение. В соответствии с Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе» (ГТО) и распоряжении

главы Республики Адыгея А.К. Тхакушинова № 115-рг от 27 июня 2014 года «О некоторых мерах по реализации указа Президента и №129-рг от 16 июня 2014года, «О некоторых вопросах поэтапного внедрения комплекса ГТО в Республике Адыгея» на основании которых был разработан и утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО в Кошехабльском районе Республики Адыгея. На основании разработанного плана была начата работа по реализации поэтапного внедрения комплекса ГТО в Республике Адыгея [3].

Цель исследования: осуществить анализ внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему физического воспитания населения Кошехабльского района Республики Адыгея. Провести анализ результатов уровня физической подготовленности населения, роста количества занимающихся и качества их физической подготовленности, установить роль рекламы и агитационно-пропагандистской работы по вопросам внедрения комплекса в региональных средствах массовой информации, установить динамику роста количества населения принимающих участие в сдаче нормативов комплекса ГТО и количество населения, выполнивших нормативы комплекса ГТО [1, 2], количество населения выполнивших норматив комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знак.

Организация исследования. Исследование проведено в Кошехабльском районе Республики Адыгея в период с 2016 по 2021 гг. Выполнение нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» проводилось на площадках центров тестирования.

На основании разработанного плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), проведенной агитации и пропаганды о важности реализации внедрения комплекса ГТО для физического развития и укрепления здоровья населения, его готовности к высокопроизводительному труду и защите Родины последовала активизация населения в сдаче нормативов комплекса ГТО. Началась регистрация населения в электронной базе данных относящихся к плану мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО. Наблюдается ярко выраженная положительная динамика роста количества населения, принимавших участие в сдаче норм комплекса ГТО.

При современной системе управления физической культурой и

спортом важно учитывать факт увеличения количества населения, принимавших участие в реализации поэтапного внедрения комплекса ГТО в Кошехабльском районе Республики Адыгея, что благоприятно повлияло на количество и качество подготовки значкистов ГТО.

Отобраны критерии для оценки эффективности работы по внедрению комплекса ГТО в Кошехабльском районе Республики Адыгея.

В таблице 1 по критерию 1 представлена положительная динамика роста числа населения, принявших участие в сдаче нормативов комплекса ГТО в Кошехабльском районе Республики Адыгея в период с 2016 по 2021 годы. Динамика роста числа занимающихся является важнейшим показателем развития массовых форм физической культуры.

По критерию 2 представлена численность населения, выполнивших нормативы комплекса ГТО в Кошехабльском районе Республики Адыгея в период с 2016 по 2021 годы (табл. 1).

В таблице 1 по критерию 3 представлена динамика роста количества населения, принимавших участие в сдаче нормативов комплекса ГТО в период с 2016 по 2021 годы в процентах.

Таблица 1 – Анализ внедрения комплекса ГТО в Кошехабльском районе Республики Адыгея

Критерии	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Количество участников принявших участие в выполнении нормативов	Количество населения выполнивших нормативы испытаний	Доля населения выполнившая нормативы комплекса ГТО от общего количества участников	Количество населения выполнившего нормативы комплекса ГТО на Золотой знак	Доля населения выполнившего нормативы комплекса ГТО на Золотой знак	Количество населения выполнившего нормативы комплекса ГТО на серебряный знак	Доля населения выполнившего нормативы комплекса ГТО на серебряный знак	Количество населения выполнившего нормативы комплекса ГТО на бронзовый знак	Доля населения выполнившего нормативы комплекса ГТО на бронзовый знак
Годы									
2016	102	90	88,2 %	11	10,7 %	65	63,7 %	14	13,7 %
2017	413	306	74,0 %	88	21,3 %	152	36,8 %	66	15,9 %
2018	1752	423	24,1 %	220	12,5 %	149	8,5 %	54	2,5 %
2019	1954	1840	94,1 %	965	49,3 %	519	26,5 %	356	18,2 %
2020	836	781	92,4 %	620	74,16 %	137	16,37 %	24	2,83 %

Авторами отмечена положительная динамика роста показателей количества населения, принимающих участие в сдаче нормативов комплекса ГТО, что свидетельствует о положительной оценке работы руководителей и ответственных работников за поэтапное внедрение комплекса ГТО в Кошехабльском районе Республики Адыгея.

В таблице 1 по критерию 4 наблюдается динамика роста количества населения в Кошехабльском районе Республики Адыгея, выполнивших норматив комплекса ГТО за период с 2016 по 2021 годы на золотой знак. В течении четырех лет наблюдается положительная динамика роста количества населения, сдавших нормативы комплекса ГТО на золотой знак относительно 2016 года количество, выполнивших нормативы комплекса ГТО увеличилось более чем в 20 раз.

В таблице 1 по критерию 5 представлена динамика роста количества населения в Кошехабльском районе Республики Адыгея, выполнивших нормативы комплекса ГТО за период 2016 по 2021 годы на золотой знак, представленная в процентах.

В таблице 1 по критерию 6 представлена динамика роста количества населения в Кошехабльском районе Республики Адыгея выполнивших нормативы комплекса ГТО в период с 2016 по 2017 годы на серебряный знак.

В таблице 1 по критерию 7 представлена динамика роста количества населения в Кошехабльском районе Республики Адыгея, выполнивших нормативы комплекса ГТО за период с 2016 по 2021 годы на серебряный знак в процентах.

В таблице 1 по критерию 8 представлена динамика роста количества населения в Кошехабльском районе Республики Адыгея, выполнивших нормативы комплекса ГТО в период с 2016 по 2021 гг. на бронзовый знак.

В таблице 1 по критерию 9 представлена динамика роста количества населения в Кошехабльском районе Республики Адыгея, выполнивших норматив комплекса ГТО за период 2016 по 20121 гг. на бронзовый знак в процентах.

Исходя из представленных показателей необходимо отметить, что в период с 2016 года по 2021 гг. включительно произошло значительное увеличение количества населения, сдающих нормативы комплекса ГТО. В связи с увеличением количества сдающих нормативы произошло и значительное увеличение количества выполнивших нормативы комплекса ГТО относительно 2016 года. В результате

увеличения количества сдававших нормативы комплекса, повысилось качество подготовленности населения к сдаче нормативов комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знак.

Анализируя представленные показатели необходимо отметить, что за период 2016 по 2021 гг. произошло значительное увеличение количества населения, выполнивших нормативы комплекса ГТО, что связано с увеличением количества населения сдающих нормативы комплекса ГТО и более высоким уровнем физической и технической подготовленности населения к сдаче нормативов комплекса ГТО. Эти показатели свидетельствуют об эффективности работы руководителей и педагогов района по внедрению комплекса ГТО в Кошехабльском районе Республики Адыгея за истекший период.

Список литературы

1. Белова, Т.Ю. К вопросу о разработке системы мер по повышению эффективности внедрения нового комплекса «Готов к труду и обороне» / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, О.А. Мельникова // Уч. Записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2017 № 7 (154). – С. 296 – 300.

2. Болотин, А.Э. Технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Уч. Записки ун-та им П.Ф. Лесгафта – 2014. – № 1 (107). – С. 24 – 28.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршиков, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров / под общей ред. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 72 с.

4. Зинковский, А.В. Имитационные модели и маркетинг в управлении физической культурой: Учеб. пособие. / А.В. Зинковский, С.М. Устинов, О.Н. Устинова. – СПб, СПбГТУ, 1993. – С. 27 – 28.

5. Результаты мониторинга исследования двигательного развития студенческой молодежи на основе апробации физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / А.Э. Буров, О.А. Ерохина, О.В. Федорова, Т.В. Соколова // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6 (часть 6). – С. 1278 – 1281.

6. Руденко, Г.В. Организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Г.В. Руденко, А.Э. Болотин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №7. – С. 97 – 99.

7. Синявский, Н.И. Выполнение школьниками нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 94 –95.

8. Титушина, Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Н.В. Титушина // Уч. Записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. –т № 7 (113). – С. 168 – 171.

**ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ
К РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫМ ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**ATTITUDE OF PUPILS TO REGULATED PHYSICAL
EDUCATION CLASSES IN A SECONDARY SCHOOL**

*Дунаев М.К., старший преподаватель,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: dunaev-1954@mail.ru*

*Dunaev M.K., senior lecturer,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: dunaev-1954@mail.ru*

*Дунаев Х.К., старший преподаватель,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: dunaev-1954@mail.ru*

*Dunaev Kh.K., senior lecturer,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: dunaev-1954@mail.ru*

*Мамадиев А.Х., заведующий кафедрой физического воспитания,
Грозненский государственный нефтяной технический университет
им. академика М.Д. Миллионщикова, Россия, г. Грозный
e-mail: max15.68@mail.ru*

*Mamadiev A.Kh., Head of the Department of Physical Education,
Grozny State Oil Technical University
them. Academician M.D. Millionshchikova, Russia, Grozny
e-mail: max15.68@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассмотрено отношение школьников к регламентированным занятиям физического воспитания в общеобразова-

зовательной школе. Данные ранее проводимых исследований (Н.Х. Хакунов, 1994 г.; И.К. Гунажоков, 1995 г.; А.А. Камбачоков, 2005 г. и др.) свидетельствуют о том, что от 10 % до 15 % подростков самоустраиваются от академических занятий по физическому воспитанию в школе. Практически каждый четвертый подросток не выражает желания вообще – даже с минимальной нагрузкой – приобщаться к физической культуре, а рациональное число занятий в недельном цикле привлекает в лучшем случае всего 60 % контингента при реальной рациональной частоте занятий лишь у 38 % респондентов. При этом первоочередными мотивами занятий физической культурой и спортом для юношей являются: желание повысить и поддержать на достаточно высоком уровне свою физическую подготовленность, испытывать свои силы, проверить свои возможности, развить определенные физические качества, приобрести необходимые жизненно-важные умения и навыки.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, школа, учащиеся, регламентированные занятия.

Annotation. This article examines the attitude of schoolchildren to regulated physical education classes in a comprehensive school. Data from previous studies (N.Kh. Khakunov, 1994; I.K. Gunazhokov, 1995; A.A. Kambachokov, 2005 and others) indicate that from 10 % to 15% of adolescents withdraw from academic physical education classes at school. Almost every fourth teenager does not express a desire at all - even with minimal stress - to join physical culture, and a rational number of classes in a weekly cycle attracts, at best, only 60% of the contingent, while only 38% of respondents have a real rational frequency of classes. At the same time, the primary motives for doing physical culture and sports for young men are: the desire to increase and maintain their physical fitness at a sufficiently high level, to test their strengths, to check their capabilities, to develop certain physical qualities, to acquire the necessary vital skills and abilities.

Keywords: physical education, physical culture, school, students, regulated classes.

Введение. Практически каждый четвертый подросток не выражает желания вообще – даже с минимальной нагрузкой – приобщаться к физической культуре, а рациональное число занятий в недельном цикле привлекает в лучшем случае всего 60 % контингента. При этом первоочередными мотивами занятий физической культурой и спортом для юношей являются: желание повысить и поддержать на достаточно высоком уровне свою физическую подготовленность, испытывать свои силы, проверить свои возможности, развить

определенные физические качества, приобрести необходимые жизненно-важные умения и навыки.

Вышеизложенное обуславливает необходимость в исследованиях, направленных на выявление наиболее эффективных двигательных режимов, а также поиск наиболее приемлемых форм занятий, средств и методов, обеспечивающих оптимальное физическое развитие и физическую подготовленность учащейся молодёжи.

Результаты исследования. В рамках исследования статистическому анализу были подвергнуты ответы 145 подростков 14-15 лет, полученные в результате социологического опроса (табл. 1).

Таблица 1 – Отношение подростков к урокам физической культуры и к занятиям спортом (%)

Содержание вопросов и варианты ответов	Мальчики (n=85)	Девочки (n= 60)
1. Всегда ли вы с интересом и желанием занимаетесь на уроках физической культуры:		
а) всегда	35,2	32,4
б) иногда	28,7	33,3
в) никогда	36,1	34,3
2. Удовлетворены ли вы содержанием уроков физической культуры:		
а) удовлетворен	25,7	28,3
б) удовлетворен не полностью	20,9	18,4
в) не удовлетворен	53,4	53,3
3. Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом:		
а) в спортивной секции или ДЮСШ	15,1	14,7
б) самостоятельно	22,5	39,8
в) группа ОФП	10,4	10,4
г) не занимаюсь вообще	42,0	35,1
4. Сколько раз в неделю вы занимаетесь самостоятельно (из числа ответивших утвердительно):		
а) один раз	34,4	35,1
б) два раза	50,7	54,8
в) три раза	7,8	6,2
г) четыре и более	7,1	5,9

Обращаясь к результатам опроса, представленным в таблице 2, можно констатировать, что более трети подростков (36,1 % мальчиков и 34,3 % девочек) без интереса и желания занимаются на уроках физической культуры в школе. Если к этому количеству прибавить

тех подростков, кто выбрал позицию «иногда» (28,7 % мальчиков и 33,3 % девочек), мы получим около 65 % контингента, для которых уроки физической культуры практически не представляют интереса.

Отсутствие интереса, безразличие к урокам физической культуры у подростков напрямую связано с отсутствием активности и сознательного отношения к этому виду деятельности. Отсюда следует, что с данным контингентом подростков практически невозможно решать оздоровительные и воспитательные задачи физического воспитания.

Очевидно, что отношение к регламентированным занятиям физической культурой в школе имеет тесную связь с содержанием уроков физической культуры. Поэтому в ответах респондентов на вопрос «Удовлетворены ли вы содержанием уроков физической культуры» мы видим, что более чем половина подростков (53,4 % мальчиков и 53,3 % девочек) не удовлетворено содержанием уроков физической культуры. Еще 20,9 % мальчиков и 18,4 % девочек отмечают позицию «удовлетворен, но не полностью».

Безусловно, такое отношение подростков к регламентированным формам занятий по физическому воспитанию и их содержанию следует оценивать, как негативное. В этой связи, проблема, связанная с поиском путей, новых средств, методов и форм организации физического воспитания в условиях регламентированных занятий в общеобразовательной школе, и на сегодняшний день остается достаточно актуальной.

Выявить структуру мотивов, побуждающих старшеклассников к физкультурно-спортивной активности позволили проведенные, в рамках констатирующего эксперимента, опрос и анкетирование.

Результаты констатирующего эксперимента по изучению мотивов, побуждающих к физкультурно-спортивной активности представлены в таблице 2.

Из таблицы 2 видно, что первоочередными мотивами мальчиков к занятиям физическими упражнениями являются:

- добиться признания окружающих, поднять свой авторитет;
- быть привлекательным для лиц другого пола;
- развитие физических качеств;
- повышение физической подготовленности;
- сохранить интересный для себя круг общения.

Таблица 2 – Мотивация старшеклассников к занятиям физическими упражнениями

Мотивы	Мальчики (n=85)		Девочки (n=60)	
	% от числа опрошенных	Ранг	% от числа опрошенных	Ранг
Стремление к укреплению и поддержанию здоровья	38	6	51	3
Повысить физическую подготовленность	49	4	27	9
Улучшить осанку, походку	18	10	73	1
Оптимизировать вес	30	8	65	2
Хорошее физическое самочувствие	35	7	49	4
Сохранить интересный для себя круг общения	44	5	38	6
Хорошее настроение во время и после занятий	29	9	33	7
Добиться признания окружающих, поднять свой авторитет	65	1	29	8
Развитие физических качеств (сила, ловкость, выносливость и т.д.)	53	3	22	12
Быть привлекательным для лиц другого пола	59	2	43	5
Получить радость от движений	24	11	26	10
Удовлетворение от физической деятельности	21	12	24	11

Немного иначе выглядит структура мотивов побуждающих девочек к занятиям физическими упражнениями. В качестве первоочередных мотивов они называют:

- улучшить осанку, походку;
- оптимизировать вес;
- стремление к укреплению и поддержанию здоровья;
- хорошее физическое самочувствие;
- быть привлекательным для лиц другого пола.

Таким образом, структура мотивов, побуждающих к занятиям физическими упражнениями у представителей различных полов в большинстве своем различна (коэффициент Спирмэна составляет 0.33). Этот факт, в свою очередь, подтверждают данные ранее

проведенных исследований (Н.Х. Хакунов, 1995; В.А. Пономарчук, В.А. Винник, С.В. Молчанов, 1985; М.Х. Коджешау, 1999; А.А. Камбачоков, 2005 и др.).

Различия в структуре мотивов, побуждающих к занятиям физическими упражнениями у представителей различных полов, диктует необходимость применения *дифференцированного подхода* к физическому воспитанию в отношении девочек и мальчиков старших классов.

Индивидуально-дифференцированное физическое воспитание школьников должно строиться с учетом конкретных условий, создаваемых образовательным учреждением, т.е. должна создаваться собственная нетрадиционная модель организации обучения, воспитания и развития. Основой должна выступать двигательная деятельность, которая направлена на оздоровление, сохранение и укрепление здоровья детей с учетом потенциально заложенных физических возможностей организма ребенка. В рамках традиционных уроков физической культуры нет возможности реализовать индивидуально-дифференцированный подход к учащимся с учетом их здоровья, адаптационных возможностей, интересов, мотивов, а также физического развития и физической подготовленности.

Сравнительный анализ ранговой структуры мотивов подростков к занятиям физическими упражнениями позволяет говорить о расхождении данных полученных в результате собственных исследований, с данными исследователей, изучающих мотивацию подростков к занятиям физическими упражнениями в других регионах. Особенно эта разница прослеживается в структуре мотивов, побуждающих к занятиям физическими упражнениями мальчиков старших классов.

Так, например, Р.К. Малинаускас (2008) отмечает, что наиболее значительными мотивами к занятиям физическими упражнениями для мальчиков 9-х классов являются стремление к укреплению и поддержанию здоровья, хорошее физическое самочувствие после занятий. В то же время, авторы отмечают, что у учащихся старших классов мотивация к занятиям физическими упражнениями не только не повышается, но и заметно снижается.

На наш взгляд, различия в структуре мотивов побуждающих подростков к занятиям физическими упражнениями обусловлены, в первую очередь, особенностями региона, климатогеографическими условиями мест проживания, национальными традициями и т.п.

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента еще раз указывают на необходимость учета *регионального компонента* при организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

Таблица 3 – Интересы школьников старших классов в сфере физкультурно-спортивной активности (в %)

№ п/п	Вид занятий	Старшеклассники (n=145)		
		очень нравится	пожалуй нравится	равнодушен
1	Ритмическая гимнастика	20.2	18.3	61.5
2	Атлетическая гимнастика	12.7	25.2	62.1
3	Утренняя гигиеническая гимнастика	12.3	30.7	57.0
4	Плавание	21.2	20.3	58.5
5	Туристические походы	27.0	12.3	60.7
6	Пешие прогулки	21.3	31.2	47.5
7	Единоборства	45.5	31.2	23.3
8	Оздоровительный бег	13.7	23.2	63.1
9	Секционные занятия по спортивным играм	30.5	41.2	28.3
10	Секционные занятия по неигровым видам спорта	9.7	24.8	65.5
11	Занятия на тренажёрах	25.0	27.2	47.8

Изучение интересов учащейся молодёжи в сфере физической культуры, на наш взгляд, позволит осуществить правильный выбор средств физической культуры. Интересы школьников, несомненно, должны учитываться при составлении программы по физическому воспитанию, особенно её регионального компонента, при формировании установок на самостоятельные занятия и создание устойчивой мотивации к физическому самовоспитанию и самосовершенствованию.

Анализируя данные, представленные в таблице, можно констатировать, что интересы школьников старших классов в сфере физкультурно-спортивной деятельности обусловлены, в первую очередь, особенностями региона, климатогеографическими условиями мест проживания, национальными традициями. Так, например, занятия единоборствами привлекает в совокупности около 80 % старшеклассников, принявших участия в опросе и лишь немногим более 20 % опрошенных, остаются к ним равнодушными.

В результате опроса, проводимого в рамках собственного исследования, среди мальчиков старших классов, было выявлено, что 68 % опрошенных привлекают занятия различными видами единоборств, при этом 76 % из этого контингента изъявило желание заниматься одним из видов боевых искусств. После «презентации» одного из видов единоборств (в частности вольной борьбы) более 60 % мальчиков старших классов, высказали пожелание включить этот вид единоборств в вариативную часть программы по физическому воспитанию.

Заключение. Таким образом, с одной стороны, мы видим достаточно высокий интерес мальчиков старших классов к занятиям единоборствами, с другой стороны, результаты констатирующего эксперимента (представленные в следующем параграфе) свидетельствуют о недостаточной эффективности системы школьного физического воспитания для решения задач, касающихся гармоничного развития физических качеств. Разрешение такого противоречия видится нам в разработке методики развития физических качеств старшеклассников на основе занятий единоборствами и адаптации данной методики к регламентированным занятиям в общеобразовательной школе.

Список литературы

1. Бордуков, М. И. Организационно-методические основы управления двигательным режимом детей и подростков: учебное пособие / М. И. Бордуков, Л. К. Сидоров, И. В. Трусей. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020. — 166 с.
2. Мандриков, В. Б. Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В. Б. Мандриков. — Волгоград: ВолгГМУ, 2020. — 336 с.
3. Мешкова, И. В. Психология физического воспитания: учебно-методическое пособие / И. В. Мешкова. — Нижний Тагил: НТГСПИ, 2020. — 176 с.
4. Пономарев, В. В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты: монография / В. В. Пономарев, А. В. Уколов, С. К. Рябинина. — Красноярск: СибГТУ, 2013. — 160 с.
5. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с.

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**PROBLEMS AND PROSPECTS OF SPORTIZATION OF
PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL CHILDREN**

*Дунаев К.Ш., кандидат педагогических наук, доцент,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: dunaev-1954@mail.ru*

*Dunaev K.Sh., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: dunaev-1954@mail.ru*

*Умаров А.А-К., магистрант,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: umarov.grozni@mail.ru*

*Umarov A.A-K., Master student,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: umarov.grozni@mail.ru*

*Арсланов Ш.А., кандидат педагогических наук, доцент,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: o.dadabaev70@mail.ru*

*Arslanov Sh.A., candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: o.dadabaev70@mail.ru*

Аннотация. Физическое воспитание детей и подростков в общеобразовательной школе вызывало и продолжает вызывать повышенную озабоченность в нашем обществе. На федеральном уровне, правитель-

ством Российской Федерации, начиная с 2000 гг. обозначаются глобальные ориентиры государства по реализации молодежной политики. Необходимость комплексного решения проблем физического воспитания и оздоровления детей, подростков и молодежи, направленного на физическое и духовное совершенствование и формирование у подрастающего поколения осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом, признана главной целью государственной политики. Для достижения данной цели, необходимо решить такие задачи, как вовлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом, обновление содержания, форм и средств физического воспитания и спортивной подготовки, совершенствование нормативной правовой, материально-технической, научно-образовательной, организационно-управленческой и финансовой базы физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спортизация, школьники, физическое воспитание, спорт.

Annotation. *The physical education of children and adolescents in general education schools has caused and continues to cause increased concern in our society. At the federal level, by the government of the Russian Federation, since 2000. indicates the state's global guidelines for the implementation of youth policy. The need for a comprehensive solution to the problems of physical education and health improvement of children, adolescents and youth, aimed at physical and spiritual improvement and the formation of a conscious need for physical culture and sports in the younger generation, is recognized as the main goal of state policy. To achieve this goal, it is necessary to solve such problems as involving the maximum possible number of children and adolescents in systematic physical culture and sports, updating the content, forms and means of physical education and sports training, improving the regulatory legal, material and technical, scientific and educational, organizational, managerial and financial base of physical culture and sports.*

Keywords: *physical culture, sports training, schoolchildren, physical education, sports.*

Введение. Проблемы совершенствования физического воспитания подрастающего поколения являются предметом пристального внимания специалистов уже многие годы. Первостепенное значение в решении задач, связанных с достижением оптимального уровня физической подготовленности, приобретает поиск путей и средств рационального и эффективного совершенствования процесса физического воспитания, на основе обновления содержания, форм и средств

физического воспитания в общеобразовательной школе, формирующие активность и интерес к занятиям.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что внедрение в практику физического воспитания общеобразовательных школ спортивных технологий, даёт значительный эффект в формировании спортивных интересов, формирование физического, нравственного и духовного здоровья школьников (В.К. Бальсевич, 1996; 2003; 2004; Л.И. Лубышева, 2006; 2009; С.Ю. Щетинина, 2009).

Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательной школе, с ориентацией на культуру спорта получила очень широкое распространение в Новой Зеландии и Австралии и успешно применяется в Англии и Соединенных Штатах Америки. Эта методика была разработана Дарролом Сидентопом и получила название "Спорт Эд" (спортивное образование). Термин "спортивное образование" означает методику и технологию преподавания предмета "физическая культура" с ориентацией на культуру спорта. В Новой Зеландии спортивное образование было рекомендовано и принято, как единая методика преподавания физической культуры в 10-х классах. Цель спортивного образования заключается в формировании компетентной, увлеченной и грамотной спортивной личности. Компетентная спортивная личность имеет знания, навыки и умения, которые позволяют наслаждаться спортом, и порождают желание в дальнейшем развивать эти знания, навыки и умения. Грамотная спортивная личность понимает и уважает правила, этикет, ритуалы и традиции спорта и может провести различие между хорошими и плохими методами спорта. Увлеченная спортивная личность участвует в спорте, и ведет себя так, чтобы сохранять, защищать и обогащать культуру спорта (D. Siedentop, 1994; 2004).

В.К. Бальсевич выдвинул идею спортизации физического воспитания в общеобразовательной школе на инновационной основе преобразования процесса физического воспитания, базирующейся на следующих принципах: создания наибольших возможностей для освоения ценностей физической культуры и спорта, обязательности использования технологий тренировки и объединения в учебно-тренировочные группы (В.К. Бальсевич, 1996; 1999; 2003; 2004). По мнению В.К. Бальсевича (1999), результатом интеграции избранных элементов спортивной культуры и спортизированного физического воспитания может стать обогащение национальной культуры бытия на основе достояния спортивной культуры. Спортизированная

концепция, основанная на использовании средств и методов спортивной подготовки по механизму конверсии приемлемых элементов спортивной культуры, предложенная В.К. Бальсевичем, включает следующие организационно-методические положения:

- тренировочная направленность уроков физической культуры;
- осуществление физкультурного образования обучающихся в форме обязательных учебно-тренировочных занятий, проводимых за пределами академического расписания;
- объединение учащихся по интересу к виду спорта, общеразвивающей и оздоровительной физической активности в учебно-тренировочные группы без жесткой привязанности к календарному возрасту;
- предоставление ученикам свободы выбора вида занятий, возможности перехода из группы в группу;
- организацию занятий не менее трех раз в неделю;
- возможность кооперации нескольких общеобразовательных школ, ДЮСШ, ДЮКФП, с целью объединения потенциала материально-технической спортивной базы и педагогического коллектива (В.К. Бальсевич, 2004).

Проведение масштабных исследований по реализации спортивно-ориентированного физического воспитания в различных регионах России, отмечает В.К. Спирин, убедительно подтвердило высокие практические возможности этой инновационной образовательной технологии: «Предложенная модель занятий физическими упражнениями на базе вида спорта с конверсионным проникновением элементов наукоёмких технологий спортивной подготовки позволила учителям физической культуры более успешно использовать возможности урока физической культуры для оптимизации возрастной динамики развития организма школьников, повышение функциональных возможностей и адаптационных свойств» (В.К. Спирин, 2015).

Л. И. Лубышева говорит о том, что: «принцип конверсии высоких спортивных технологий является приоритетной методологией спортизированного физического воспитания и проектирования креативных форм спортивных занятий, обеспечивающих воспитание здорового поколения». Однако автор указывает на то, что, несмотря на эффективность использования высоких спортивных технологий в физическом воспитании школьников базовой формой организации учебного процесса является урок физической культуры. Поэтому

следует особое внимание обратить на эффективность этой формы занятий. В систему школьного образования должны прийти спортивизированные уроки, учебный предмет «Спортивная культура», учебно-тренировочные занятия и соревнования (Л.И. Лубышева, 2012; 2015).

К наиболее оригинальным проектам, способным существенно улучшить систему спортивного воспитания, можно отнести следующие инновации:

- спортивно ориентированное физическое воспитание;
- «спортивная культура» как учебный предмет общеобразовательной школы;
- школьный спортивный клуб;
- каждой школе-спортивную команду.

Суть **спортивно-ориентированного физического воспитания** заключается в обеспечении школьников свободой выбора вариантов занятий, режимов их интенсивности, планирование результативности, а также возможности беспрепятственного изменения вида физической или спортивной деятельности на основе информированности о своих индивидуальных физических способностях и потенциальных возможностях их развития.

Практические занятия в рамках учебного предмета "Физическая культура" проводятся по трем видам учебных программ:

- спортивная тренировка по избранному виду спортивной специализации;
- общеразвивающая тренировка по программе ОФП;
- оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Учебная нагрузка старшеклассников, составляющая 10-12 часов в сутки, как отмечает ряд авторов, по объему и интенсивности приближается к пределу физиологических возможностей организма и в результате негативно сказывается на таких учебных способностях как устойчивость внимания, умственная работоспособность, общая успеваемость и пр. Спортизация физкультурного образования предполагает увеличение объема организованной двигательной активности учащихся. Данная нагрузка становится дополнительным стрессовым фактором для организма школьников на фоне общей интенсификации образовательной деятельности в общеобразовательной школе. По мнению ряда исследователей, необходим индивидуальный подход в подборе физических нагрузок для детей школьного возраста с различным уровнем функционального состояния их организма, так как гипотеза об «абсолютном» положительном

воздействии организованной двигательной активности растущего организма требует всестороннего подтверждения (Р.М. Раевский, 2008; Г.Г. Наталов, 2005).

Реализация традиционной учебной программы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе приводит к тому, что, как правило, не наблюдается положительного переноса в формировании двигательных навыков и в развитии физических качеств, а состояние тренированности достигается лишь в ограниченных пределах. В итоге это полностью исключает не только достижения более высокого уровня физической подготовленности, но и само по себе ведёт к возврату в исходное состояние. Это неоправданно с любой точки зрения, так как достигнутые уровни развития, сформированные умения и навыки должны быть связаны со стремлением к более высоким результатам. (Ю.В. Менхин, 2003).

Традиционная система физического воспитания, базирующаяся на классно-урочной форме и стандартно-нормативном подходе к организации уроков физической культуры и практически не учитывающая индивидуальности учащегося, не обеспечивает оптимального развития физических качеств и способностей учащихся. Такой подход, создает видимый эффект хорошей организации, представляется самодостаточным, но не может обеспечить природосообразность педагогических воздействий, воспитательных и тренирующих эффектов от занятий физическими упражнениями, а, следовательно, реализовать здоровьесформирующую направленность физического воспитания (В.К. Бальсевич, 2006; В.К. Спирин, 2005; 2007).

Спортивно-ориентированный подход к организации физического воспитания ориентирован на использование технологий спортивной тренировки, как на самый эффективный способ в преобразовании физического потенциала человека, поскольку интегрирует и активизирует компоненты функциональных систем организма, доводя их возможности до высокой степени совершенства (Ю.В. Менхин, 2003).

Многолетний эксперимент по наблюдению спортивно ориентированной формы физического воспитания в школах России, в которой учащиеся, начиная с пятого класса, занимались в учебно-тренировочных группах по выбору одного из десяти культивируемых в школе видов спорта, показал высокую эффективность данной технологии. Уровень тестирования физической подготовленности учащихся школы оказался значительно выше, чем у их сверстников из

таких стран, как Великобритания, Испания, Словакия, Венгрия, Турция (Н.Г. Озолин, 2008).

Однако, полное внедрение спортизированного физического воспитания возможно при выполнении следующих условий:

- наличие хорошей спортивной инфраструктуры общеобразовательных школ;

- наличие заинтересованного административного и квалифицированного педагогического состава (проблема некомпетентности и неготовности учителей физической культуры быстро и результативно осваивать, и внедрять в свою педагогическую практику перспективные образовательные технологии, направленные на инновационные подходы в обучении школьников предмету «Физическая культура»);

- учёта региональных, географических особенностей и национальных традиций.

Целесообразно, при этом, использование и адаптированного варианта этой технологии. Для конверсии спортивных технологий необходима основа, которая позволит ввести спортизацию в процесс физического воспитания школьников.

Между тем в ряде исследований встречается дискуссия по поводу целесообразности спортизации физического воспитания школьников и по другим причинам. Наиболее существенное возражение вызывает идея о том, что в основу методики и организации учебных занятий должна быть положена концепция тренировки. Ранняя спортивная специализация учащихся, заложенная в спортивно ориентированном физическом воспитании, не всегда представляется целесообразной, т.к. не способствует освоению учащимися в полном объеме основных разделов учебного материала по дисциплине «Физическая культура».

Заключение. В связи с вышеизложенным, возникает проблема, связанная с поиском эффективных форм организации физического воспитания в общеобразовательной школе. Наиболее оптимальный путь ее решения – это поэтапное, начиная с начальных классов, приобщение учащихся к спортивно-оздоровительной активности с углубленной специализацией их в среднем и старшем звене. При этом обязательным условием является выполнение базового образовательного стандарта по физической культуре, включающего не только двигательный, но и образовательный компонент.

Список литературы

1. Гигиенические требования к организации образовательного процесса: учебно-методическое пособие / составители О. А. Суслина [и др.]. — Пермь: ПГПУ, 2018. — 70 с.
2. Данилов, А.В. Физическая культура: учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с.
3. Касмакова, Л.Е. Адаптивное физическое воспитание лиц с интеллектуальными нарушениями: учебное пособие / Л. Е. Касмакова. — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 107 с.
4. Седоченко, С.В. Физическая рекреация: учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж: ВГИФК, 2019. — 70 с.
5. Фирсин, С. А. Методы личностно-ориентированного комплексного физического воспитания студентов: учебное пособие / С. А. Фирсин, Т. Ю. Маскаева. — Москва: РУТ (МИИТ), 2019. — 193 с.

УДК-796.011

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕГИОНА И НАЦИОНАЛЬНОГО МЕНТАЛИТЕТА НА ОСНОВЕ ЕДИНОБОРСТВ

THE CONTENT OF SPORT-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION TAKING INTO ACCOUNT THE FEATURES OF THE REGION AND NATIONAL MENTALITY ON THE BASIS OF MARTIAL ARTS

*Дунаев М.К., старший преподаватель,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: dunaev-1954@mail.ru*

*Dunaev M.K., senior lecturer,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: dunaev-1954@mail.ru*

*Абдурасулов Ш.Х., студент,
Ферганский государственный университет, Узбекистан, г. Фергана
e-mail: uraimov-sanjar@mail.ru*

Abdurasulov Sh.Kh., student,
Fergana State University, Uzbekistan, Fergana
e-mail: uraimov-sanjar@mail.ru

Аннотация. Организация спортивно-ориентированного физического воспитания базируется на выборе определённого вида спорта (видов спорта). В основе такого выбора лежит ряд, необходимых для соблюдения условий. Например, В.А. Нестеров связывает повышение эффективности физического воспитания в учебных заведениях с принципом соответствия направленности физической подготовки условиям географической среды обитания человека (В.А. Нестеров, 2004).

Помимо этого, планирование спортивно-ориентированного физического воспитания должно осуществляться на основе изучения интересов учащихся к различным формам физкультурной деятельности, интереса к определённым видам спорта, учета пожеланий родителей, учета национально-региональных особенностей контингента, их менталитета, специализации учителей физической культуры, а также возможностей общеобразовательного учреждения.

Ключевые слова: физическое воспитание, менталитет, единоборства, школьники.

Annotation. The organization of sports-oriented physical education is based on the choice of a certain kind of sport (kinds of sports). This choice is based on a number that are necessary to comply with the conditions. For example, V.A. Nesterov connects the increase in the effectiveness of physical education in educational institutions with the principle of conformity of the orientation of physical training to the conditions of the geographical environment of a person (V.A. Nesterov, 2004).

In addition, the planning of sports-oriented physical education should be carried out on the basis of studying the interests of students in various forms of physical culture, interest in certain sports, taking into account the wishes of parents, taking into account the national and regional characteristics of the contingent, their mentality, specialization of physical education teachers, as well as opportunities educational institution.

Keywords: physical education, mentality, martial arts, schoolchildren.

Введение. В.Г. Левченко указывает на то, что в идеале при построении процесса физического воспитания в регионе необходимо владеть следующей информацией:

– о региональных особенностях детей (общих закономерностях онтогенеза в регионе);

- о национальных особенностях детей (общие и отличительные черты онтогенеза в регионе у людей разной национальности);
- об индивидуально-типологических особенностях детей и их интересах, определяемых менталитетом;
- уровень подготовленности и специализация учителей (В.Г. Левченко, 2002).

Дифференцированная (вариативная) часть содержания физического воспитания обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных и национальных особенностей, специализации учителя и интересов учащихся.

В исследовании В.Г. Левченко, посвященном проблемам дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников, отмечается, что в процессе физического воспитания реализация гуманистического принципа образования может быть частично разрешена при учете индивидуальных особенностей детей и определении индивидуально-типологических групп (В.Г. Левченко, 2002).

Так, например, при разработке регионального компонента содержания образования по физической культуре в Республике Адыгея учитывались следующие факторы:

- своеобразие климата и рельефа территории;
- особенности этнического наследия населения Адыгеи в сфере физической культуры и спорта;
- специфика характера и направленности физкультурных и спортивных интересов учащихся общеобразовательных школ.

В этой связи, необходимо активное участие администрации, классных руководителей, физкультурного актива учащихся, родителей, шефствующих организаций в процессе планирования. Результативность использования таких форм работы будет базироваться на осознанном интересе учащихся к физкультурной деятельности, свободном выборе различных форм этой деятельности в зависимости от собственных предпочтений, особенностей менталитета и т.п. Таким образом, совместная деятельность может носить воспитывающий характер и обеспечивать связь поколений, преемственность традиций, проявление себя в созидательном сотворчестве, реализацию идей. Основным критерием эффективности планирования такой деятельности является обеспечение за счет данного вида работы оптимального двигательного режима учащихся, соотносящегося с гигиеническими нормами суточной двигательной активности. (Р.З. Османов, 2015).

В последние годы в области физической культуры и спорта интенсивно идет процесс выработки и внедрения в практику физкультурно-оздоровительной работы различных технологий, способных обеспечить каждому человеку, индивидуализированный подход к проблеме его личного здоровья и безопасности. Имеется достаточно большой ассортимент, как видов, так и форм, методов и средств физической подготовки. Значительную долю в них занимают занятия единоборствами.

Всем известно необъяснимое на первый взгляд стремление к противоборству в детском и юношеском возрасте. У каждого человека этот инстинкт проявляется в разной мере и в разных формах. Наиболее действенным в плане реализации инстинкта противоборства (как одной из базовых потребностей мужчины) являются боевые искусства (Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, 2006).

В развитии боевых искусств можно выделить два направления: восточное и западное. Восточное направление характеризуется значительным влиянием философии и религий Древнего Востока (А.А. Долин, В.Г. Попов, 1992; И.Б. Линдер, И.В. Оранский, 1992).

Получив значительное развитие в буддийских монастырях Северного и Южного Китая, оно приобрело не только военно-прикладной характер, но и стало средством реализации избыточной энергии и инстинкта агрессии в безопасное для общества русло (Ю.А. Шулика и др., 2006).

Значительная часть упражнений восточных боевых искусств представляет собой имитацию боя с воображаемым противником. Основным признаком является одиночная демонстрация, что относит их к упражнениям демонстративной направленности, развивающим самовыражение, но никак не самоутверждение, способствующее победе в единоборстве.

Другая значительная часть упражнений предполагает защиту невооруженного бойца против вооруженного противника, что относит их к упражнениям условно-контактного единоборства (Ю.А. Шулика, 1996).

Третья часть упражнений боевых искусств также не носит характера противоборств, поскольку имитирует бой на расстоянии двух или полутора дистанций (кумитэ). К ним можно отнести и бои каратистов без контакта, но на дистанции, позволяющей нанести удар (А.Е. Тарас, 1996).

Четвертая часть упражнений относится непосредственно к

единоборствам (дзюдо, каратэ-до, тхэкван-до, тайландский бокс и другие виды борьбы).

Таким образом, можно говорить о том, что обучение любым видам единоборств подразумевает изучение определенных двигательных действий, что, в свою очередь, невозможно без проявления достаточно высокой двигательной активности.

В этом аспекте единоборства в системе физической культуры могут являться наиболее действенным средством в борьбе с гиподинамией, выступать, как средства здорового образа жизни, развития организма человека и подготовки его к трудовой деятельности, укрепление адаптивных и реабилитации ослабевших функций организма.

В нашей стране и в Западном мире развивается в основном спортивный аспект единоборств. Так, по мнению С.В. Биджиева (1994), который высказывается по поводу феномена каратэ-до (один из видов боевых искусств), несмотря на объемность и многоаспектность данного феномена в нашей стране возможна реализация в основном его спортивно-оздоровительного аспекта, другие большинству занимающихся попросту не доступны.

В своё время в нашей стране создаётся новый вид единоборства – самбо, на базе народных видов борьбы и под незначительным влиянием лучших достижений зарубежных систем самозащиты: дзюдо, джиу-джитсу, саватэ, бокс. Разработчиками самбо, или самообороны без оружия, стали В.Спиридонов, В. Ощепков, А. Харлампиев и другие выдающиеся спортсмены-тренеры (Е.П. Супрунов, 1997).

Боевое самбо, как российский вид единоборства, было создано в начале XX века. Перед специалистами была поставлена задача создания такого боевого искусства, которое объединило бы в себе лучшее из мирового опыта единоборств, и основные принципы которого были бы направлены на уничтожение противника в рукопашном поединке (А.Е. Тарас, 1993; К. Семенов, 1997).

В. Спиридонов удачно соединил элементы русского кулачного боя с подхватами грузинской борьбы чидаобы и бросками из молдавской тынтры. После первых показательных выступлений было принято решение сделать самбо обязательной дисциплиной для изучения в спецподразделениях. Новое единоборство было настолько эффективным и грозным оружием, что на определенном этапе началось его «выхолащивание». Технику самбо очень быстро разделили на два вида: спортивная борьба самбо и боевой раздел, предназначавшийся

для спецподразделений. В число последних вошли работники НКВД и офицеры армейской разведки (А.И. Ретюнский, С.И. Заяшников, 1991).

Необходимо, на наш взгляд, отметить, что при обучении восточным видам боевых искусств, по мнению ряда авторов, на основе инструментария традиционной отечественной дидактики в настоящее время невозможно достаточно эффективно решать задачи обучения двигательным действиям (В.И. Зубенко, 2005).

Так, анализ работ, связанных с теорией обучения вообще (Г.А. Атанов, 2001, 2003; В.П. Беспалько, 1970; И.Я. Лернер, 1974; и др.), и с теорией обучения двигательным действиям в частности (Д.Д. Донской, 1996, 1997; В.Б. Коренберг, 2001; и др.), позволяет заключить, что длительное время отечественные системы обучения находились на позициях гностического, так называемого «знаниевого» подхода, при котором образовательной задачей считалось формирование у занимающихся прочных систематизированных знаний и построение на их основе умений и навыков. В настоящее время акцент меняется – от гностического подхода – к деятельностному: основная цель обучения рассматривается теперь как формирование способности к активной деятельности. Это значит, что знание из самоцели превращается в средство развития личности.

Ядром концепции гуманизации учебно-познавательной деятельности является человеческая потребность, потребность в самоактуализации (самоопределении) (Д.Д. Донской, 1996, 1997; С.В. Дмитриев, 2003, 2005; Ю.А. Гачин, 2000).

В условиях отсутствия естественных для дикой природы, экстремальных средовых и социальных условий (беспощадная борьба за самку, борьба за жизненное пространство и жизнь потомства) у человека зачастую накапливается значительное количество нереализованной избыточной адаптационной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности и устоев общества. Возникает необходимость удовлетворить эту нереализованную специфическую энергию, и значительная часть людей, которых общество не смогло социально воспитать, пытается направить ее против индивидов или общественных устоев. В проблеме удержания асоциальных инстинктов, в развитии социально-коммуникативного поведения большая роль принадлежит физической культуре и спорту (Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев и др., 2006).

Поскольку физическая культура функционирует в обществе в различных формах, основу которых составляет здоровый образ жизни и достаточно высокий уровень двигательной активности, занятия единоборствами может рассматриваться как средство направления избыточной энергии и агрессивности в безопасное для общества русло, как средство повышения уровня физической подготовленности и, в конечном итоге, укрепления здоровья. В процессе изучения единоборств как дисциплины прививаются навыки умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях нашей жизни.

Необходимыми качествами, воспитываемыми в ходе занятий единоборствами, являются:

- физическая выносливость, сила, ловкость и быстрота;
- нестандартное и гибкое мышление;
- способность быстро ориентироваться и принимать решения в сложной обстановке;
- экономичное расходование своих физических сил и выполнение различных задач (И. Емельянова, 1998).

Рассматривая физическую культуру как разновидность деятельности человека, которая осуществляется в различных социальных условиях, можно предполагать, что важную роль играет окружающая среда, в которой осуществляется эта деятельность. Таким образом, учёт социально-экономических, социально-психологических, экологических, национальных особенностей региона, безусловно, будет способствовать эффективности функционирования системы физического воспитания. В частности, результаты ряда исследований показали, что социально-экономический и этнографический статус респондентов может являться определяющим в развитии двигательных способностей. Изменения двигательных способностей происходит под влиянием культурных, материальных, социальных и других факторов, которые характерны для окружающей среды индивида или группы людей. Социальный статус родителей и учеников, культурный уровень окружающей среды, место и роль физического воспитания в нём – это лишь некоторые факторы окружающей среды, которые могут непосредственно повлиять на развитие двигательных способностей детей (А.П. Бабченко, 2015).

Вариативность содержания и многообразие форм физического воспитания позволяют организовывать физическую активность человека сообразно с его ценностными ориентациями, интересами и

потребностями в сфере физической культуры. Это создает предпосылки к его физическому самовоспитанию, саморазвитию и самореализации. Самоопределение базируется на задатках и способностях человека к определенному виду деятельности. Из этого следует, что единая для всех учебная программа физкультурного воспитания будет заведомо неэффективной, если не учитываются национальные, культурно-исторические традиции, материально-техническая обеспеченность конкретных учебных заведений. То есть необходима разработка и внедрение возможно большего числа альтернативных программ для использования средств и методов физического воспитания в соответствии с групповыми индивидуальными особенностями занимающихся.

Обращаясь к вопросу о перспективах освоения ценностей педагогических технологий физической культуры, в первую очередь следует говорить о творческом переносе передовых методик, наработанных в области спорта, в практику физического воспитания, т.е. о своеобразной конверсии средств, методов и форм спортивной подготовки. Немаловажно, что при таком подходе возможно, в большей степени, учитывать интересы занимающихся и профессиональные возможности педагогических коллективов.

Спортивные занятия различными видами единоборств являются одними из самых больших увлечений молодежи, и в большей степени это относится к Республикам Северного Кавказа.

«Хороший борец, – отмечает С.А. Преображенский, – это человек физически сильный, ловкий, смелый, выносливый и сообразительный. Безосновательным считается мнение о том, что спортивными видами единоборств могут заниматься только физически уже хорошо подготовленные молодые люди. Это определенным образом на протяжении многих лет формировало взгляды специалистов при разработке методических основ тренировки в различных видах единоборств, часто не учитывающих возрастные особенности занимающихся, хотя эффективность от таких занятий признавалась многими ведущими специалистами (В.Л. Карпман, 1974; В.А. Ким, 1980; М. Адам, 1982; В.П. Филин, 1998).

По мнению Е.М. Чумакова (1990, 1995), физическая подготовка борца всегда считалась определяющим фактором спортивного совершенствования. Основой спортивного мастерства служит физическая подготовка, состоящая из двух взаимосвязанных между собой элементов: степени функциональных возможностей организма,

обеспечивающих движение, и способности человека выполнять действия наиболее экономно, с максимальной эффективностью и качеством, с наименьшими затратами психических сил. Е.М. Чумаков дал характеристику развития тех или иных качеств с учетом подготовки борца высокого класса.

Известно, что виды спортивного единоборства предъявляют повышенные требования к проявлению различных физических качеств (Я.К. Мирзоев, 1992; В.К. Бальсевич, 1996; Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров, 1998; В.В. Никитюк, 1998 и др.).

Одними из популярных видов спорта, культивируемых в регионах Северного Кавказа, являются различные виды единоборств, в том числе и вольная борьба. Вольная борьба – вид спорта, представляющий собой единоборство двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.). В этой борьбе каждый из соперников пытается положить другого соперника на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Вольная борьба является олимпийским видом спорта, что делает её ещё более привлекательной для занятий, особенно среди мальчиков-подростков. Большое количество чемпионов мира и Европы, победителей и призёров Олимпийских игр делают этот вид спорта популярным среди молодёжи.

Вольная борьба, как и многие виды борьбы, требует развития таких качеств как гибкости, силы в сочетании с быстротой, и специальной выносливости. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. В систему подготовки включено разучивание определённого набора акробатических упражнений, требующих проявления гибкости и координации движений (кувырки, колесо, фляк, рондат, сальто назад и вперед, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом). Большое внимание уделяется «оттачиванию» техники падения и само страховки. Общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижных игр, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Силу развивают на снарядах

(перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (приседания, станова тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), упражнения с собственным весом тела (отжимание от пола), работа со жгутом возле гимнастической стенки для отработки «подворотов».

Заключение. Организация тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет и ставит перед собой задачи укрепления здоровья занимающихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой. Содержание подготовки в единоборствах, в том числе и в вольной борьбе, предполагает развитие практически всего спектра двигательных способностей. В этой связи, раздел «физическая подготовка» может включать в себя достаточно большой объём работы в форме самостоятельных занятий в виде домашних заданий, планируемых и контролируемых педагогом по физической культуре. Система домашних заданий должна быть разработана с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, то есть возрастных и половых различий, паспортного и биологического возраста, уровня физической подготовленности и т. д.

Список литературы

1. Балашова, В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: монография / В. Ф. Балашова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 244 с.
2. Ревенко, Е.М. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания: учебное пособие / Е. М. Ревенко. — 2-е изд., доревизованное. — Омск: СибАДИ, 2020. — 46 с.
3. Леньшина, М.В. Глоссарий по «Теории и методике физической культуры»: самоучитель: учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж: ВГИФК, 2018. — 260 с.
4. Пашарина, Е.С. Социология спорта: учебное пособие / Е. С. Пашарина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 81 с.
5. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе: учебное пособие / А. Агеев, А. М. Дауров, В. Е. Кульчицкий [и др.]; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь: СГПИ, 2018. — 196 с.

**ПАРАМЕТРЫ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
КУРСАНТОВ**

**PARAMETERS OF COORDINATION ABILITIES THAT
DETERMINE PROFESSIONAL TRAINING OF CADETS**

*Еганов А.В., доктор педагогических наук, профессор,
Уральский государственный университет физической культуры,
Россия, г. Челябинск
e-mail: eganov@bk.ru*

*Eganov A.V., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Ural State University of Physical Culture, Russia, Chelyabinsk
e-mail: eganov@bk.ru*

*Рзаев Д.О., старший преподаватель,
Филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных Сил
«Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и
Ю.А. Гагарина», Россия, г. Челябинск
e-mail: rizo.dima@mail.ru*

*Rzayev D.O., senior lecturer,
Branch of the Military Educational and Scientific Center of the Air
Force "Air Force Academy named after Professor N.Ye. Zhukovsky and
Yu.A. Gagarin ", Russia, Chelyabinsk
e-mail: rizo.dima@mail.ru*

*Цветков С.В., начальник кафедры,
Филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных Сил
«Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и
Ю.А. Гагарина», Россия, г. Челябинск
e-mail: iam9945@mail.ru*

*Tsvetkov S.V., head of the department,
Branch of the Military Educational and Scientific Center of the Air
Force "Air Force Academy named after Professor N.Ye. Zhukovsky and
Yu.A. Gagarin ", Russia, Chelyabinsk
e-mail: iam9945@mail.ru*

Аннотация. *Выполнение полетов на воздушном судне сопровождается высоким уровнем ускорений, перемещением в пространстве в условиях жесткого лимита времени, требует проявления двигательной координации. Целью исследования являлось определение показателей физической подготовленности, определяющих уровень профессиональной подготовленности у курсантов. Задача исследования заключалась в изучении зависимости показателей физической подготовленности с уровнем профессиональной подготовленности у курсантов-штурманов. Выявлено, что параметрами координационных способностей, определяющих профессиональную подготовленность у курсантов-штурманов, являются: интегральный уровень двигательной координации (общей и специальной), профессиональные координационные и скоростные способности.*

Ключевые слова: *координационные способности, профессиональная подготовленность, курсант, штурман, военный вуз.*

Annotation. *Flying a plane suggests high level of acceleration, movement in the space in conditions of strict time limit; requires motor coordination. The purpose of the study is to determine indicators of physical preparedness which specify the level of cadets' professional training. The task of the research was to study the relationship between indicators of physical preparedness and the level of professional training of cadets. The research showed that parameters of coordination abilities that determine the professional training of cadets are: integrated level of motor coordination (general and special), professional coordination and speed abilities.*

Keywords: *coordination abilities, professional training, cadet, navigator, military school.*

Введение. Сложный характер летной деятельности, предъявляет высокие требования к профессиональной подготовленности курсантов. Выполнение полетных заданий сопровождается высоким темпом изменения боевой обстановки, необходимостью одновременного контроля большого количества приборов, высокого уровня линейных и угловых ускорений, перемещением в пространстве, высоким темпом выполнения совмещенных действий в условиях жесткого лимита времени требует проявления координации двигательных действий [2, 3, 6].

Координационные способности проявляются в реальных видах двигательной активности и в разном сочетании друг с другом. Экстремальные воздействия нередко вызывают у летного состава дезориентацию в пространстве, нарушение операторских функций и координацию движений [2].

Задачи и содержание любого вида профессионально-прикладной физической подготовки могут быть определены, если известны объективные требования профессии к курсантам. Следовательно, научно-теоретическое обоснование, связано с изучением факторов профессиональной деятельности и ее условий, обуславливающих требования к физической подготовленности курсантов в профессиональной деятельности к овладению прикладными умениями, навыками и связанными с ними знаниями [4, 5, 8, 9].

Профессиональная подготовка курсантов – это циклический многолетний процесс, направленный на поддержание боевой и мобилизационной готовности, исполнение служебных обязанностей личным составом вуза [1].

Однако структура параметров координационных способностей, определяющих профессиональную подготовленность у курсантов, до настоящего времени в специальной литературе освещена недостаточно. Исследования, проведенные относящиеся к цели работы, позволяют разработать базовые требования, предъявляемые к профессиональной физической подготовленности у курсантов-штурманов и последующему выбору средств наземной двигательной координационной подготовки в период обучения в военном вузе.

Цель исследования: определить показатели физической подготовленности, определяющих уровень профессиональной подготовленности у курсантов-штурманов.

Задачи исследования: изучить зависимость координационных способностей с уровнем профессиональной подготовленности у курсантов-штурманов.

Научная новизна заключается в выявлении структуры профессиональной подготовленности в зависимости от уровня развития физической подготовленности у курсантов-штурманов выпускного курса.

Методы и организация исследования. Исследование было проведено в 2021 году в г. Челябинске. Респондентами являлись курсанты-штурманы выпускного курса в количестве 135 человек. Для получения первичных материалов исследования была использована методика самооценки координационных способностей по десятибалльной шкале. Интегральный уровень координационной подготовленности определялся по сумме баллов всех параметров, характеризующих двигательные-координационные способности [3, с. 45-55]. Уровень физической подготовленности оценивали по результатам

выполнения следующих упражнений: скоростные способности, с (бег 100 м с высокого старта, упр. № 41), силовые способности, (подтягивание на перекладине, максимальное количество раз, упр. № 4), выносливость, (бег 5000 м, мин, упр. № 47), координационные способности (упр. № 21, соскок махом вперед на параллельных брусьях) [7].

Первичные данные подвергались статистическому расчету коэффициентов парной корреляции К. Пирсона (r), определяющих меру связи и уровень статистически значимой зависимости между переменными. Расчеты проводились по пакету анализа в Microsoft Excel.

Раскрытие корреляционной структуры параметров интегрального уровня двигательной координации, профессиональных координационных способностей и тестов оценки физической подготовленности с уровнем профессиональной подготовленности курсантов, будет способствовать выявлению закономерностей, позволяющих определить направленность педагогических воздействий в процессе занятий по физической подготовке.

Раскрытие цели исследования предполагает определение понятия, как оно нами понимается в данной работе. Профессиональные военные (лётные) двигательно-координационные способности курсантов военных вузов, – это совокупность достигнутых в результате приобретенных специальных навыков (работы на специальных тренажерах, зрительных имитаторах, участие в полётах на воздушном судне с инструктором в качестве помощника или самостоятельно) своевременности, точности, находчивости, упорядоченности и согласованности в пространстве, во времени движений отдельных частей тела и фаз моторного действия [3, с. 45].

Результаты исследования и их обсуждение. Матрица парных корреляций некоторых параметров координационных способностей и показателей подготовленности у курсантов-штурманов с уровнем проявления профессиональной подготовленности, представлена в таблице 1.

Профессиональная подготовленность (показатель 3) у курсантов-штурманов имеет достоверные корреляционные связи со следующими показателями подготовленности: интегральным уровнем двигательной координации ($r=0,29$, $P\leq 0,001$), профессиональными координационными способностями ($r=0,25$, $P\leq 0,01$) и скоростными способностями (бег 100 м, ($r=-0,24$, $P\leq 0,01$)).

Таблица 1 – Матрица корреляций показателей подготовленности у курсантов-штурманов

Показатели подготовленности	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Интегральный уровень двигательной координации у курсантов	1							
2 Профессиональные координационные способности у курсантов	63	1						
3 Уровень профессиональной подготовленности у курсантов	29	25	1					
4 Скоростные способности, время в секундах (бег 100 м, упр. 41)	- 29	- 24	- 12	1				
5 Силовые способности, раз (подтягивание на перекладине, упр. № 4)	16	11	03	- 52	1			
6 Выносливость, мин (бег 5 км, упр. 47)	- 08	- 06	00	50	- 57	1		
7 Координационные способности, балл (параллельные брусья, упр. № 21)	23	10	13	- 41	53	- 38	1	
8 Сумма баллов по всем упражнениям, балл	22	13	09	- 72	78	- 78	72	1

Примечание: при $n=135$, $r=0,17$, $P\leq 0,05$; $r=0,22$, $P\leq 0,01$; $r=0,28$, $P\leq 0,001$. Достоверные коэффициенты корреляции выделены жирным шрифтом. Коэффициенты корреляции умножены на 100.

Педагогический смысл выявленных достоверных связей свидетельствует о том, что чем выше значения профессиональной подготовленности у курсантов, тем выше их уровень интегральной двигательной координации, профессиональных координационных способностей и проявление скоростных способностей.

Такая связь свидетельствует о том, что для повышения уровня профессиональной подготовленности следует развивать координационные способности, связанные с профессиональной двигательной координацией, как интегральным показателем общей и специальной координационной подготовленностью и скоростные способности.

При этом следует отметить, что профессиональная подготовленность у курсантов-штурманов не выявила достоверных связей с показателями подготовленности: силовые способности (подтягивание на перекладине), выносливость, (бег 5 км), координационные способности (упражнение на параллельных брусьях), сумма баллов оценки по 100 бальной шкале по всем упражнениям.

Из результатов исследования следует, что при ориентации на профессиональную подготовленность курсантов-штурманов в процессе учебных занятий следует уделять больше внимания на

развитие интегральной двигательной координации (общей и специальной), профессиональным координационным способностям и скоростным способностям.

При этом профессиональная подготовленность у курсантов-штурманов в меньшей степени зависит от силовых способностей, выносливости, общей сумме баллов по всем упражнениям. Очевидно, эти тесты оценивают только уровень развития физических качеств и в меньшей мере – профессиональную подготовленность.

Таким образом, анализ структуры матрицы корреляций, позволил выявить показатели координационной подготовленности, положительно влияющих на уровень проявления профессиональной подготовленности у курсантов-штурманов и на показатели, оценивающие другие стороны физической подготовленности не имеющих зависимости с силовыми способностями, выносливостью, проявляющейся в беге на дистанции 5000 м.

Общая сумма баллов у курсантов-штурманов по всем упражнениям оценивает общий уровень физической подготовленности и в меньшей мере профессиональную подготовленность.

Выводы. Параметрами координационных способностей, определяющих профессиональную подготовленность у курсантов-штурманов, являются: интегральный уровень двигательной координации (общей и специальной), профессиональные координационные способности и скоростные способности.

Список литературы

1. Горелов, А.А. Основы специальной физической подготовки летного состава / под ред. В.Л. Марищука. – Санкт-Петербург: ВДКИФК, 1993. – 144 с.
2. Дудко, А.С. Формирование профессиональных двигательных способностей курсантов-летчиков средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дудко Алексей Сергеевич; ФГОУ ВПО «РГУФК-СиТ». – Москва, 2010. – 23 с.
3. Еганов, А.В. Теория и методика развития двигательно-координационных способностей курсантов-штурманов / А.В. Еганов, Г.П. Позняков: монография. – Челябинск: филиал ВНУЦ ВВС «ВВА», 2017. – 184 с.
4. Жарков, С.А. Сопоставительная характеристика понятий «ловкость» и «координационные способности» в аспекте совершенствования подготовки сотрудников ОВД / С.А. Жарков, В.А. Овчинников, В.С. Якимович // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2015. – № 3 (34). – С. 149–153.
5. Иванов, Т.А. Направленность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки с курсантами авиационных вузов / Т.А. Иванов, И. Р. Сафронова, Э.Ф. Капшанов // Основные направления и пути развития физического совершенствования, сохранения и укрепления здоровья

военнослужащих ВКС: Сб. научных статей и докладов Военной науч.-практ. конф. – Челябинск: Филиал ВУНЦ ВВС «ВВА», 2016. – С. 20–29.

6. Крачко, Э.А. Самостоятельная тренировка психофизиологических свойств курсанта летного училища. Практикум / Э.А. Крачко, М.В. Мостипан. – Краснодар: филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», 2011. – 75 с.

7. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. С изменениями, внесенными приказом Министра обороны РФ от 31 июля 2013 г., № 560. – М.: Издательство «Анкил». – 2013. – 248 с.

8. Рябчук, В.В. Развитие координационных способностей у курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова на занятиях по физической культуре / В.В. Рябчук, И.И. Стороженко, Ю.И. Медведев, А.М. Сильчук, С.М. Сильчук, Н.В. Павлова, А.С. Петряев, Я.Н. Трунов // Вестник российской военно-медицинской академии. – 2014. – 1 (45). – С. 132-135.

9. Чокотов, Е.Н. Формирование физических и психофункциональных качеств курсантов в условиях военно-профессиональной подготовки / Е.Н. Чокотов, Ю.В. Григорчак, С.К. Быструшкин, Р.И. Айзман // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 12-8. – С. 1540–1546.

УДК 796.88

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕВОЧЕК ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS OF WEIGHTLIFT GIRLS AT THE INITIAL STAGE OF IMPROVEMENT

*Епифанова Е.С., преподаватель,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: bionika_91@inbox.ru*

*Epifanova E.S., teacher,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: bionika_91@inbox.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются морфофункциональные показатели девочек тяжелоатлетов на начальном этапе совершенствования. При исследовании состояния вопроса нами были изучены литературные источники как отечественных, так и зарубежных авторов. Особое внимание уделялось морфофункциональным показателям, в которых рассматривались особенности влияния биологических циклов на спортивные результаты, физического развития тяжелоатлетов (соматометрические, физиометрические, соматоскопические).

Ключевые слова: морфофункциональные показатели, начальный этап подготовки, биологические циклы.

Annotation. The article examines the morphological and functional indicators of girl's weightlifters at the initial stage of improvement. When researching the state of the issue, we studied the literary sources of both domestic and foreign authors. Special attention was paid to morphological and functional indicators, which considered the peculiarities of the influence of biological cycles on sports results, physical development of weightlifters (somatometric, physiometric, somatoscopic).

Keywords: morphological and functional indicators, the initial stage of preparation, biological cycles.

На современном этапе социально-экономического развития независимой республики Узбекистан, когда активизации человеческого фактора уделяется большое внимание, все более возрастающее значение приобретают вопросы развития и совершенствования системы физической подготовки подрастающего поколения. В связи с этим спорт в Узбекистане стал одним из важнейших направлений деятельности государства. Для воспитания здорового поколения необходимо развитие физической культуры и спорта на высоком научно-техническом уровне [1, 2, 3].

В процессе гармоничного физического развития особое место занимает роль девочек в производственной сфере, спорте и общественной жизни. От укрепления их здоровья зависит развитие будущего поколения. Это делает необходимым всестороннее научное обоснование физического воспитания и спортивной тренировки девочек. Стремление женщин к достижению высоких спортивных результатов, а также то обстоятельство, что без успехов в этой области ни одна страна не сможет войти в группу лидеров в программах олимпийских игр, способствуют повышению роли женского спорта.

Введение. Знание особенностей строения женского организма, этапов биологического созревания, периодов менструального цикла,

функциональных возможностей систем организма, восстанавливаемости функций необходимо при планировании тренировочных нагрузок. Особенности построения тренировочного процесса девочек напрямую зависит от анатомических и физиологических отличий женского организма

Цель исследования: морфофункциональные показатели девочек тяжелоатлетов на начальном этапе совершенствования.

Задачи исследования:

1. Сокращение продолжительности соревновательного и увеличении подготовительного периодов.

2. Использование в тренировочном процессе упражнений, наиболее эффективно влияющих на спортивный результат.

3. Использование тренировочной программы на основании выявленных показателей морфофункционального развития тяжелоатлетов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент.

При исследовании состояния вопроса нами были изучены литературные источники как отечественных, так и зарубежных авторов. Особое внимание уделялось морфофункциональным показателям, в которых рассматривались особенности влияния биологических циклов на спортивные результаты, физического развития тяжелоатлетов (соматометрические, физиометрические, соматоскопические).

Повышение уровня спортивных достижений в женском спорте может быть достигнуто на основе:

– учета специфического биологического ритма женского организма,

– учета динамики спортивной работоспособности в различных фазах овариально-менструального цикла (ОМЦ),

– учета гормонального статуса спортсменок.

В процессе анализа проводилось обобщение приведенных в литературе данных экспериментальных исследований, направленных на распределение основных функциональных показателей тяжелоатлетов.

Наиболее высокие показатели специальной выносливости и скоростных возможностей проявились у девушек в начале постменструальной и постовуляторной фаз цикла, что соответствует пикам содержания половых гормонов и связанными с ними колебаниям

данных обследования работоспособности спортсменок. Самые низкие показатели специальной выносливости и скоростных возможностей у девушек в силовых видах спорта были обнаружены в менструальной и овуляторной фазах.

Практическая значимость результатов исследования. Выявлены объём средств и нагрузок, эффективно влияющих на результативность упражнений при построении тренировочных занятий девочек тяжелоатлетов, занимающихся на этапе начальной специализации;

- сокращения продолжительности соревновательного и увеличении подготовительного периодов;

- применения минимума по объёму адекватной тренировочной нагрузки в периодах подготовки, обеспечивающего повышение спортивного мастерства;

- использования в тренировочном процессе упражнений, наиболее эффективно влияющих на спортивный результат;

- использования тренировочной программы на основании выявленных показателей морфофункционального развития тяжелоатлетов.

Результаты исследований и их обсуждение. Выявленные нами показатели послужили основой для разработки учебно-методической литературы, акцент в которой был в правильном подходе, где сформировались знания, о том, что такое тяжёлая атлетика, как правильно развить и замотивировать себя в данном виде спорта, как правильно составить тренировку с учетом морфофункциональных показателей, с учетом менструального цикла для девочек в начальном подготовительном периоде. Таким образом, в практической работе тренера необходимо учитывать снижение работоспособности и психофизиологических функций организма девочки в разные фазы цикла. Например, максимально можно усложнять программу тренировки в постменструальные и постовуляторные дни. В период сниженной работоспособности необходимо избегать тяжёлых физических нагрузок, как по объёму, так и по интенсивности, чередовать их с более частыми паузами отдыха.

Вывод. В настоящее время существует много противоречивых мнений относительно занятий девочек силовыми видами спорта, как в спорте высших достижений, так и в фитнес-системе. Анализ литературы и опыта практической работы показал, что большинство тренеров в работе с девочками используют те же средства и методы, что

Таблица 1 – Морфофункциональные показатели тяжелоатлетов 12-13 лет после эксперимента

Группа	Измерения	Масса тела (кг)	Морфо-функциональные показатели									
			длина тела стоя (см)	длина тела сидя (см)	Окружность грудной клетки (см)	Окружность плеча (см)	Окружность бедра (см)	Окружность голени (см)	ЧДД	ЧСС	ЖЕЛ	стандартная тяга
Контрольная	До экс.	36,20	148,10	127,40	64,40	23,10	52,40	30,50	21,40	102,00	2,23	57,60
	После экс.	Един. Измерения	148,40	127,60	64,60	23,41	52,99	30,70	21,60	110,10	2,24	58,00
		разница	0,20	0,20	0,20	0,31	0,59	0,20	0,20	0,20	8,10	0,01
	%	0,55	0,20	0,16	0,31	1,13	0,66	0,93	7,94	0,45	0,69	
Экспериментальная	До экс.	36,20	148,10	127,40	64,40	23,10	54,40	30,50	21,40	102,00	2,23	57,60
	После экс.	Един. Измерения	150,10	129,00	65,55	24,50	55,25	32,50	22,50	106,00	2,38	60,60
		разница	3,05	2,00	1,60	1,15	0,85	2,00	1,10	4,00	0,15	3,00
	%	3,05	2,00	1,60	1,15	0,85	2,00	1,10	4,00	0,15	3,00	

и при подготовке мальчиков. Причем, укрепляется тенденция к увеличению тренировочных нагрузок у девочек. Постоянно возрастающая спортивная конкуренция вызывает необходимость поиска новых путей повышения спортивных результатов. За последние десятилетия набралось достаточное количество наблюдений, которые показывают, что большие физические нагрузки небезразличны для организма девочки, ее репродуктивного здоровья. Диморфные различия в спортивных достижениях зависят от разной биологии мальчиков и девочек, а также от эффективности спортивной подготовки, которая избирательно воздействует на факторы и определяет спортивный результат девочек. Особенности построения тренировочного процесса девочек напрямую зависят от анатомических и физиологических отличий женского организма.

На протяжении всей работы мы оперировали средними данными, которые позволяли выявить те функциональные особенности нервно-мышечного, сердечно-сосудистого и дыхательного аппаратов, которые проявлялись в результате спортивной подготовки у юных штангисток, а также у их сверстников – юношей и нетренированных сверстников. Однако внутри каждой группы, как правило, встречались лица с неодинаково развитыми приспособительными механизмами, призванными обеспечивать адекватную нагрузке реакцию организма.

Список литературы

1. Каримов, И.А. Родина священна для каждого. Т.3. – Т.: Узбекистан, 1996. – с. 159 – 163.
2. Каримов, И.А. По пути сознания. Т.4. –Т.: Узбекистон, 1996. – с.25 – 26, 159 – 161.
3. Каримов, И.А. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана: речь на 9 сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан. 29.08.97. – Т., 1998. – с. 63.
4. Кононенко, Ю.А., Короп, Ю.А. Некоторые психологические аспекты построения тренировочного процесса девочек-спортсменок / В кн.: Женское плавание. К.: Здоровье, 1985.
5. Малютин, А.Н. Техническая подготовка девочек – тяжелоатлетов // Тезисы докладов XXVII научной конференции студентов, аспирантов и соискателей МГАФК. Выпуск XII. Малаховка. 2003.

К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ ПЛАВАНИЯ

**TO THE QUESTION ABOUT THE HISTORY
OF SWIMMING**

***Зоитова Г.М.**, старший преподаватель,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: gulnozik_13@mail.ru*

***Zoitova G.M.**, senior lecturer,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: gulnozik_13@mail.ru*

***Кадырова А.Б.**, старший преподаватель,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: gulnozik_13@mail.ru*

***Kadyrova A.B.**, senior lecturer,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: gulnozik_13@mail.ru*

***Хамдамова Е.Т.**, старший преподаватель,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: gulnozik_13@mail.ru*

***Hamdamova E.T.**, senior lecturer,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: gulnozik_13@mail.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены основные этапы развития плавания. Целью статьи является ретроспективный анализ развития плавания как вида спорта. Представленные исторические данные могут быть использованы специалистами в образовательной работе, при ведении агитационно-пропагандистской работы в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: история плавания, стили плавания, олимпийская история, физическая культура, спорт.

Annotation. The article discusses the main stages of the development of swimming. The purpose of the article is a retrospective analysis of the development of swimming as a kind of sport. The presented historical data can be used by specialists in educational work, when conducting propaganda work in the field of physical culture and sports.

Keywords: history, swimming, swimming styles, Olympic history, physical culture, sport.

Актуальность. Специалисту в области физической культуры и спорта, изучающему дисциплину «Плавание», необходимо знать его историю, ибо, «без истории предмета нет теории предмета. Без теории нет и мысли о предмете» [6].

Со времени своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Именно в долинах больших рек – Нила, Тигра и Евфрата, Хуанхэ и Янцзы, Инда и Ганга – зародилась человеческая цивилизация. Вода имела огромное значение в жизни первобытных людей, что послужило причиной обожествления этой стихии [1].

Так, находки археологов свидетельствуют о том, что умение плавать воспринималось как жизненно необходимый навык в Древнем Египте, Древней Индии, Древней Греции, Древнем Риме. Ученые датируют третьим тысячелетием до нашей эры наиболее древние из найденных изображений людей, плывущих способами, чем-то похожими на плавание кролем и брассом [2].

С древнейших времен многие народы мира ценили и почитали плавание. Хотя изначально плавание не входило в программу древних Олимпийских игр (776 год до нашей эры). Более того, в Греции – родине Олимпийских игр малокультурным считался не только не грамотный человек, но и не умеющий плавать. Специально оборудованный пруд для занятий плаванием являлся важной составной частью древнегреческих учебных заведений (палестр и гимназий), в которые греческие мальчики зачислялись с 6-7 лет [5].

Отметим, что по истечении времени вопрос развития плавания

не терял своей актуальности. Что обусловило формирование различных общественных организаций. К примеру, первая спортивная организация пловцов возникла в Англии в 1869 году («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»), впоследствии подобные организации появились в Швеции (1882), Германии, Венгрии (1886), Франции (1887), Нидерландах, США (1888), Новой Зеландии (1890), России (1894), Италии, Австрии (1899). Наряду с этим, популярность спортивного плавания в конце XIX века создала предпосылки началу строительства искусственных бассейнов.

Спортивное плавание, как отмечают исследователи, зародилось на рубеже XV-XVI вв. Среди первых соревнований по плаванию были состязания пловцов в 1515 году, прошедшие в Венеции. Первые школы плавания появились во второй половине XVIII начале XIX века в Германии, Австрии, Чехословакии, Франции [4].

К рубежу XV-XVI вв. относится первая книга, посвященная плаванию, написанная датчанином Н. Винманом в 1538 году. Исследователям также известен тот факт, что в 1842 году в столице Австрии Вене был построен первый на территории Европы крытый плавательный бассейн. Это позволило вести обучение плаванию там круглогодично.

Нельзя не отметить, что в 1896 году плавание впервые вошло в программу Олимпийских игр, и с тех пор не только неизменно входит в олимпийскую программу, но и значительно расширило свою собственную программу.

В 1899 году в Будапеште прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из некоторых европейских стран. И далее стали проводиться ежегодно в странах Европы и приобрели название «первенство Европы», в дальнейшем это мероприятие стало носить название «Чемпионат Европы» [5].

По истечении времени организация соревнований различного уровня, положительная динамика результатов закономерно привели к совершенствованию техник плавания.

Так, история развития техники спортивного плавания показывает, что в рамках существующих правил соревнований постоянно возникали новые, более скоростные способы плавания. В 1788 г. на первых официальных соревнованиях по плаванию в Англии, пловцы применяли только способы «брасс» и «на боку» – без выноса рук из воды. «Брасс» – как известно, относится к числу первых способов плавания: первые рекордные достижения, как на коротких, так и на длинных дистанциях были показаны именно этим способом.

Народный способ плавания «на боку» в начале второй половины XIX века был усовершенствован англичанами. Англичане заимствовали у жителей Индии техническую деталь при плавании этим способом – пронос одной руки над водой. В результате, появился способ «оверарм» (т.е. «удар через руку» или «удар одной рукой сверху») за которым сохранилось название «оверарм». В то время, когда одна рука выполняла гребок, другая двигалась над водой, а ноги при этом совершали движение «ножницами». Такой самобытный способ плавания на боку, как отмечают исследователи, был хорошо известен русским пловцам. Еще до освоения англичанами русские пловцы пользовались данным способом во время плавания по рекам, озерам и морям [2].

В 1873 г. англичанин Джон Артур Треджен впервые продемонстрировал новый способ плавания, получивший название «трэджен» (двойной попеременный удар руками). В дальнейшем его стали называть «трэджен-стиль». В способе «трэджен» пловец лежит на груди, держа голову над водой; руки попеременно выполняют гребки и выносятся вперед над поверхностью воды. В 1905-1908 гг. при плавании способом «трэджен» стали применять более эффективное окрестное движение ногами – «ножницы». Наибольших успехов в этом способе достиг Х. Тейлор – победитель Олимпийских игр 1908 г. и чемпион мира 1906-1908 гг. [2].

Популяризация плавания по всему миру, а также включение его в программу Олимпийских игр, объяснило стремление общества к созданию национальных союзов пловцов. Таким союзом стала созданная 19 июня 1908 года в Лондоне (Великобритания), сразу после окончания IV Летних Олимпийских игр, Международная любительская федерация плавания (ФИНА). На сегодняшний день ФИНА объединяет более 207 национальных федераций водных видов спорта по всему миру.

Как утверждают исследования, возникновение плавания на территории России относится к древнейшим временам. Связано оно с появлением у первобытных людей определенной трудовой деятельностью на воде (например, рыбная охота, или охота за водоплавающей птицей).

Организованное обучение плаванию на территории России берет свое начало в XVIII веке, большая заслуга в этом принадлежит Петру I. Следующим витком в развитии плавания в России были первые открытые школы плавания в 1803-1837 гг. Наибольшее значение

в развитие плавания внесла открытая в 1834 году на реке Неве общественная школа плавания.

Период с 1923-1925 гг. характеризовался началом работы по совершенствованию техники спортивных способов плавания. В данный период пловцы стремятся улучшить обтекаемость тела в воде, увеличили амплитуду рабочих движений за счет удлинения основной фазы гребка. В дальнейшем опыт обучения плаванию набирал обороты, совершенствовался и формировался соответственно этапам развития.

Что касается, развития спортивного плавания в Узбекистане, отметим, что его начало относится к I четверти XX века. Так, в 1920 году, в г. Ташкенте, на средства известных врачей братьев: Моисея Ильича Слонима и Соломона Ильича Слонима, был построен 15-метровый наливной плавательный бассейн с лечебным солярием. Именно на этой базе возникла первая в Туркестанской республике (Туркестанская Автономная Советская Социалистическая республика – до образования Узбекской ССР 1924 г.) школа плавания. Школа плавания насчитывала около 800 человек разного пола и возраста, организатором и единственным тренером этой школы был Сидней Львович Джаксон, приехавший в 1914 г из США. Он запомнился как разносторонний спортсмен-энтузиаст. В числе первых его учеников были знаменитые пловцы П.Т. Таранов и В.К. Морозов.

Не лишним будет отметить, развитие плавания во многом определено его оздоровительным, воспитательным, и прикладным значением. Так, как плавание является видом деятельности, гармонично развивающим и укрепляющим и способствующем увеличению двигательных возможностей организма человека. С каждым годом количество людей различного возраста занимающихся плаванием как в оздоровительных целях, так и для достижения спортивных результатов неустанно растет.

Причин стремительного роста мастерства в плавании много. Это и строительство современных плавательных бассейнов, и новые методы тренировки, и усовершенствованная техника плавания. Но важнейшей причиной является то, что плаванием стали заниматься массово дети, что способствовало появлению разнообразных методик обучения детей различного возраста. Свидетельство тому – накопившийся опыт обучения детей плаванию. Вследствие увеличения количества бассейнов, стало возможным массовое обучение плаванию и малышей, причем круглогодично [3].

За всю историю развития плавания прослеживается значительный прогресс: увеличивается его массовость, растут спортивные результаты, расширяются возможности использования плавания в различных прикладных целях, появляются новые виды плавания и постоянно совершенствуются известные.

Система спортивной подготовки в плавании непрерывно изменялась и совершенствовалась в течение более чем столетний период. За время своего исторического развития спортивное плавание претерпело значительные качественные изменения в технике, методике обучения и тренировки, в организационно-методических формах, научно-методическом обеспечении. Эти изменения привели в свою очередь к формированию современной системы спортивной подготовки пловцов.

В современном мире юные пловцы непрерывно повышают уровень спортивного мастерства. Результаты современных пловцов поражают, еще четверть века назад о таких результатах спортсмены могли только мечтать. Такие результаты стали возможны во многом благодаря высокому уровню современной научно-исследовательской работы в плавании.

Выводы. История плавания подтверждает, что развитие плавания, как и физической культуры, подчинено общим закономерностям общественного развития и зависит от конкретных исторических условий.

Ретроспективный анализ развития плавания, как одного из необходимых условий обеспечения жизнедеятельности людей с одной стороны, и как одного из средств воспитания физически крепкого подрастающего поколения способного показывать высокие спортивные результаты с другой, во многом объясняет популярность данного вида спорта на всех этапах своего развития. Отмечает свою высокую потребность лиц различного пола и возраста в занятиях плаванием.

Список литературы

1. Булгакова, Н.Ж. «Плавание» учебник под общей редакцией Булгаковой Н.Ж. М.: ФиС, 2001. С. 7.
2. Булгакова, Н.Ж. «Знакомьтесь плавание», 000 «Издательство АСТ», 2002. С. 14 – 15.
3. Васильев, В.С. «Обучение детей плаванию»: М., ФиС, 1989. С 3.
4. Викулов, А.Д. «Плавание» учебное пособие для ВУЗов. М., «Владос» пресс, 2004. С. 7.
5. Макаренко, Л.П. «Плавание»: М., ФиС, 1979. С. 84.
6. Чернышевский, Н.Г. «Антропологический принцип в философии», «Очерки вопросов практической философии» М., 1860. С. 4.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ
ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
С УЧАЩИМИСЯ МЛАДШЕГО, СРЕДНЕГО И
СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**FEATURES OF THE ORGANIZATION AND METHODS
OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION LESSONS
WITH STUDENTS OF YOUNGER, MIDDLE
AND SENIOR SCHOOL AGE**

*Ибракова Д.С., диспетчер факультета
физической культуры и спорта,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: sport304@mail.ru*

*Ibrakova D.S., dispatcher of the Faculty of Physical Culture and Sports,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: sport304@mail.ru*

*Довлетукаева Ж.Н., студентка,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: sport304@mail.ru*

*Dovletukaeva Zh.N., student,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: sport304@mail.ru*

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности организации и методики проведения уроков физической культуры с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста. Урок – наиболее распространенная форма реализации базовой программы по физическому воспитанию для осуществления общего физкультурного образования. Уроки физической культуры обеспечивают физкультурную образованность, общую физическую подготовленность к любой деятельности и отличаются большей содержательностью. Они играют существенную роль в создании предпосылок для организации спортивной подготовки учеников. Во время уроков дети знакомятся с типичными видами*

спортивных упражнений, овладевают основами техники, достигают высокий уровень развития двигательных качеств, приобретают первоначальное представления о видах спорта.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, младший школьный возраст, старший школьный возраст, урок физической культуры.

Annotation. *This article examines the features of the organization and methods of conducting physical education lessons with students of junior, middle and senior school age. A lesson is the most common form of implementing a basic physical education program for the implementation of general physical education. Physical culture lessons provide physical education, general physical fitness for any activity and are more meaningful. They play an essential role in creating the prerequisites for organizing sports training of students. During the lessons, children get acquainted with typical types of sports exercises, master the basics of technique, achieve a high level of development of motor qualities, acquire an initial understanding of sports.*

Keywords: *physical culture, physical education, primary school age, senior school age, physical education lesson.*

Уроки включены в школьные расписания наравне с другими учебными предметами и обязательны для всех учащихся. Они проводятся 2-3 раза в неделю. Их содержание определяется программами [4].

Урок как основная форма организации занятий дает возможность создать все условия для решения задач образования, оздоровления и воспитания. На основе знаний, двигательных умений и навыков, физической подготовленности, полученных в процессе уроков, успешно осуществляется во внешкольных формах занятий, которые проводятся со школьниками в системе внешкольных и внеклассных занятий физическими упражнениями.

Содержание урока включает следующие действия:

1. Интеллектуальные, проявляющихся в наблюдении, слушании, восприятии и осмыслении полученной информации, запоминании, поиске собственных путей решения задач и проектировании собственных действий.

2. Двигательные, которые заключаются в выполнении спроектированных действий, разучивании, закреплении и совершенствовании физических упражнений в благоприятных и неблагоприятных условиях, направленном развития физических качеств.

3. Контрольно-оценочные действия, предусматривают организацию самоконтроля и самооценки, выявление и устранение ошибок, обсуждение вопросов, возникающих в процессе обучения, с учителем и товарищами, регулирования эмоциональных проявлений.

В процессе построения урока учитель проектирует элементы его содержания - структуру урока. Основой для проектирования являются биологические закономерности функционирования организма, определяющие его работоспособность.

Существуют четыре зоны работоспособности: зона предстартового состояния, зона вработывания, зона относительной стабилизации и зона временной потере трудоспособности. Это предопределяет и соответствующую логику развертывания учебно-воспитательного процесса, которая предусматривает:

1. Последовательное вовлечение учащихся.
2. Постепенное достижение необходимого уровня физической и психической работоспособности
3. Решение предусмотренных для определенного занятия образовательных, оздоровительных и воспитательных задач
4. Обеспечение оптимального после рабочего состояния организма, который способствовал бы успешной последующей деятельности учащихся [2].

Согласно этой логике, урок условно делят на три части: подготовительную (приходится на первые зоны трудоспособности), основную (соответствует фазе решения предусмотренных основных задач), заключительную (призванную обеспечить учеников к следующим после урока действиям). Разделение урока на части не означает, что он теряет свою целостность. Наоборот, каждая часть должна логически предшествовать следующей и следствием предыдущей. Желательно, чтобы переходы от одной части к другой были незаметными.

Подготовительная часть урока продолжается 10-12 минут. Решает следующие задачи: начальная организация учащихся, ознакомление с задачами урока, психологический настрой на работу, постепенная функциональная подготовка организма к нагрузкам, образование соответствующего эмоционального состояния.

Для проведения подготовительной части используются строевые упражнения, гимнастические построения и перестроения, разновидности ходьбы с дополнительными движениями рук, кратковременный бег, прыжки, танцевальные упражнения, общеразвивающие,

подготовительные и подводящие упражнения, игры с элементами строевых упражнений.

Содержание подготовительной части урока меняется в зависимости от места его проведения, задач урока, вида урока, контингента учащихся.

Основная часть урока продолжается 25-30 минут. Ее задача – дать учащимся знания, умения, навыки по физической культуре и способствовать развитию двигательных качеств. При этом применяются упражнения по всем разделам программы: сначала идет изучение новых упражнений, а затем повторение и закрепление техники изученных ранее упражнений. Ученикам дают 3-4 упражнения, из которых 1-2 подвижные игры, проводимые в конце основной части. Развитие двигательных качеств как сила и выносливость планируется проводить в конце. Проверка знаний, умений и навыков, учащихся происходит также в основной части урока [1].

В заключительной части урока, которая длится 3-5 минут, постепенно уменьшается физическая нагрузка и организм детей приводится в относительно спокойное состояние. Подводятся итоги урока, даются домашние задания.

Средствами заключительной части урока является ходьба с различными положениями рук, медленный бег, танцевальные шаги, упражнения на внимание, спокойные игры, ритмические глубокие дыхательные упражнения.

Время, отведенное на разные части урока, может меняться. Это будет зависеть от вида урока, типа урока, возраста детей, места проведения занятий. Вид урока определяется видами физических упражнений: урок легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовки, спортивных игр, комбинированные.

По решению образовательных задач уроки делятся на типы: вводные уроки, уроки изучения техники физических упражнений, уроки повторения и закрепления техники, контрольные, смешанные - в которых в разных соотношениях решается несколько задач.

Для физического воспитания школьников наиболее характерно комплексные уроки. Они создают фундамент физического развития, направленные на всестороннюю общую подготовку к любой двигательной деятельности, отличаются разнообразием содержания и сложности методического обеспечения.

Все задачи в методике физического воспитания объединяются в три группы: образовательные, оздоровительные, воспитательные.

Решая образовательные задачи, учащиеся вооружаются необходимыми знаниями, умениями и навыками выполнять физические упражнения, а также применять их в повседневной жизни, в процессе самосовершенствования. Причем усвоения этих знаний, умений и навыков должно происходить не механическим путем, а такими способами, которые ведут к развитию личности учащегося.

Решение оздоровительных задач предусматривает обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки, создание на занятиях лучших условий для оздоровительного влияния на юношей и девушек.

Решение воспитательных задач должно обеспечить положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие моральных и волевых качеств, единство физического и духовного развития личности ученика.

Задачи урока формулировки следующим образом:

– образовательные: познакомить, закрепить, научить, выработать правильную осанку.

– оздоровительные: разучить комплекс упражнений, способствовать закалке. проверить правильность построения стопы.

– воспитательные: воспитывать такие качества как смелость, аккуратность, общительность.

Требования к современному уроку физической культуры:

1. Обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, двигательной подготовленности и пола.

2. Учет мотивов и интересов учащихся к занятию физическими упражнениями.

3. Тесная связь с предыдущим и последующим уроками, то есть каждый урок должен стать самостоятельным, однако неотъемлемой частью системы уроков.

4. Организация самостоятельной деятельности учащихся, которая обеспечивается последовательным формированием и закреплением, с помощью учителя, умений и навыков учебной работы, приемами самоконтроля и самообразования, культуры движений. Все это необходимо для формирования потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

5. Обязательное использование учителем разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов.

6. Достижения оптимальной двигательной активности всех учащихся на протяжении каждого урока.

7. Обеспечение рациональных условий проведения уроков со стороны материальных, гигиенических, эстетических и морально-психологических условий к ним;

Эти требования вытекают из общих и методических принципов физического воспитания и обязательны при проведении уроков во всех классах [1].

Для организации учащихся на практике применяют:

- элементарные способы управления;
- различные способы выполнения учащимися упражнений;
- методы организации их деятельности.

Элементарные способы управления – это построение и перестроение для совместных действий, показа и выполнения упражнений; переход от одного места занятий к другому; распоряжение для выполнения отдельных задач по обслуживанию занятий; индивидуальные задания во время усвоения упражнений и воспитания физических качеств.

Среди способов выполнения упражнений различают одновременный, последовательный, текущий, попеременное и посменный.

Одновременное выполнение упражнения, когда ученики одновременно выполняют одно или разные задачи, может быть связано с задачами в парах, тройках (одни выполняют, а другие поддерживают, страхуют, наблюдают, оценивают, дают указания).

Последовательный способ заключается в том, что каждый ученик начинает выполнять упражнение только после окончания работы предыдущим, и применяется преимущественно на первом этапе обучения [5].

Довольно распространенный попеременное способ выполнения упражнений. Например, при изучении метания мячика в цель или передачи мяча в баскетболе ученики становятся в две шеренги лицом друг к другу. Упражнение выполняется учениками то одной, то другой шеренги. Этот способ выполнения упражнений позволяет наладить взаимообучения и взаимооценку учащихся. Он может применяться на всех этапах.

Посменно выполнения упражнений («волнами» по 4-6 и более учеников) используется в зависимости от качества оборудования мест занятий, наличия приборов, мелкого инвентаря.

Наличие элементарных способов управления учащимися и

способов выполнения ими задач позволяет наиболее эффективно использовать методы организации деятельности учащихся.

В практике работы применяются фронтальный, групповой и индивидуальный метод организации.

Суть фронтального метода заключается в том, что все ученики класса одновременно привлекаются к выполнению одной задачи. Он целесообразен во время ознакомления учащихся с новым материалом, разучивании сравнительно простых упражнений, не требующих особой страховки и помощи, а также в ходе совершенствования хорошо усвоенных упражнений. Максимальный охват учащихся двигательной деятельностью позволяет достичь высокой плотности занятий. Он является основным в организации физического воспитания младших школьников.

Во время углубленного разучивания сложных упражнений часто используют групповой метод, что позволяет лучше дозировать нагрузку, наблюдать за выполнением заданий учащимися, исправлять ошибки. Однако следует помнить: применение этого метода приводит к заметному снижению моторной плотности урока.

Групповой метод позволяет в определенной степени индивидуализировать процесс физического воспитания за счет дифференциации методов, средств и интенсивности учебной деятельности относительно уровня подготовленности отдельных групп учащихся.

Суть индивидуального метода организации учебной работы школьников заключается в том, что отдельные ученики, получив ту или иную задачу, должны самостоятельно его выполнять. Этот метод подходит больше старшеклассникам; может использоваться во всех частях урока и позволяет применять доступен каждому темп усвоения упражнений, предложить рациональную индивидуальную последовательность обучения и нужны подготовительные упражнения.

Особенности методики проведения уроков физической культуры в 1-4 классах. Основными средствами решения задач ФВ в младшем школьном возрасте является общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, а также упражнения, способствующие укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию, формированию необходимых двигательных качеств, правильной осанки и становлению школы движений. Методика проведения уроков с детьми данного возраста зависит от возрастных особенностей. Роль учителя при проведении уроков с младшими школьниками заключается в организации и непосредственном участии в

выполнении упражнений, проведении игр и эстафет. Обучающие уроки в младших классах составляют 60-65%, тренировочные - 30%.

Во время уроков избегать больших нагрузок на позвоночник, одностороннего напряжения мышц туловища, сильных толчков и сотрясений тела, перенапряжение суставно-связочного и мышечного аппаратов. Особое внимание уделять формированию навыка правильной осанки. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, свод стопы.

Ограничивать упражнения с натуживанием, преодолением больших сопротивлений, трудных для выполнения задач. Избегать завышенных или слишком сложных нагрузок в беге и других циклических движениях.

Согласовывать движения с дыханием. Обучать правильному дыханию. Чаще переключаться с одного вида деятельности на другой.

В обучении использовать метод целостного изучения. Делать интервал между предыдущей и исполнительной командами. Использовать разнообразные двигательные действия. Команды заменить распоряжениями и указаниями.

Устойчивая внимательность достигается во время игрового метода проведения урока. Объяснения должны быть сжатыми, но достаточными для понимания.

Кратковременные интенсивные нагрузки чередовать с достаточным по времени отдыхом (полный отдых). Чаще менять характер работы отдельных мышечных групп.

Строго дозировать нагрузку для девочек, поскольку в возрасте 9-10 лет в низ начинается период полового созревания.

Особенности методики проведения уроков физической культуры в 5-9 классах. Основная задача уроков физической культуры - обеспечить учащимся благоприятные условия для успешного овладения программы ФВ. Содержательную сторону урока составляют: учебный материал программы, содержание деятельности учителя и учеников.

При проведении уроков с учениками среднего школьного возраста следует стремиться, чтобы двигательная деятельность оказывала стимулирующее влияние на организм, способствовала его росту и развитию. Не должно быть чрезмерных физических нагрузок, поскольку энергетические ресурсы в этом возрасте тратятся на пластические процессы, а интенсивная и длительная работа тормозит рост

и развитие ребенка. При выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости, следить за тем, чтобы они не выполнялись слишком резко. Перед такими упражнениями следует проводить тщательную разминку. Упражнения, которые вызывают значительную нагрузку на сердце целесообразно чередовать с успокаивающими упражнениями. Полезно давать специальные дыхательные упражнения для развития грудной клетки.

В педагогической деятельности с учащимися 5-9 классов учитель должен гибко использовать существующую структуру урока. В зависимости от конкретных условий, продолжительность отдельных частей урока может быть различной. Уроки физической культуры в 5-9 классах имеют ярко выраженный обучающий характер. Поэтому необходимо обращать особое внимание на построение уроков разных типов.

На уроках изучения нового материала основное внимание уделяется тщательному объяснению и образцовом показе новых физических упражнений и попыткам учеников выполнить их. Подготовительная часть такого урока максимально короткая. Максимальная плотность на таких уроках ниже, чем на уроках другого типа.

На уроках повторения подготовительная часть более длительная по сравнению с уроками других типов. В ней уделяется большее внимание на подготовку организма учащихся к физической нагрузке в основной части. Максимальная плотность на таких уроках самая высокая.

Урок смешанного типа, на котором одновременно происходит изучение нового и повторение пройденного учебного материала является сложным по строению и по проведению. Учитель должен решить, какие виды упражнений с общей программы должны сочетаться в одном уроке. Если изучение упражнения сопровождается значительным физическим нагрузкам, то следующие физические упражнения не должны быть связаны с точностью движений и равновесием.

Особенности методики проведения уроков физической культуры в 10-12 классах. Методика проведения урока в 10-12 классах практически не отличается от занятий со взрослыми. Динамика нагрузок, во многих случаях, приобретает признаки спортивной тренировки. Содержание уроков, дозирования нагрузок, оценка физической подготовки должны быть дифференцированы с учетом пола учеников. В этот период акцентируется внимание не в обучение

двигательным действиям, а на совершенствование ранее изученных физических упражнений. Обучающие уроки в старших классах составляют 25-35 %, тренировочные – 60 %. На учебных уроках целесообразно использовать межпредметные связи. Нагрузка при длительных упражнениях не должно превышать 85 % от максимального, поэтому важно научить учащихся методам самоконтроля на занятиях. Приоритет у ребят предоставляется атлетической гимнастике, спортивным играм, циклическим видам физических упражнений. Девушки предпочитают ритмической гимнастике, спортивным играм и циклическим видам физических упражнений. Наиболее характерными чертами методики ФВ со старшеклассниками является широкая самостоятельность в подборе средств и методов организации занятий. Уроки ФК приобретают инструктивных функций.

Заключение. На каждом уроке ФК, в конце основной части урока необходимо выделять время для развития двигательных качеств. Осуществить это возможно за счет оперативного проведения подготовительной и заключительной части урока, а также исключения двусторонних игр. Следовательно, максимальное время, которое выделяется на основные части урока, может быть увеличен до 36 мин. На подготовительную часть приходится 6 мин, а на заключительную – 3 мин.

При работе с юношами используются большие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий. Характерные упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. У старшеклассников хорошо развиваются скоростно-силовые качества. Создаются предпосылки для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых усилий.

Поскольку юноши и девушки очень чувствительны к восприятию своей внешности и сравнивают свои физические данные со сверстниками, необходимо формировать у них интерес и мотивацию к физическому совершенствованию и занятий различными видами спорта.

Список литературы

1. Зотова, Ф.Р. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Ф. Р. Зотова, С. В. Садыкова. — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 84 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154983>

2. Леньшина, М.В. Федеральные государственные образовательные стандарты и программы по физической культуре для детей и молодёжи

школьного возраста: учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж: ВГИФК, 2020. — 52 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140356>

3. Леньшина, М.В. Образовательные стандарты и программы по «Физической культуре» для детей и молодёжи школьного возраста: учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж: ВГИФК, 2019. — 77 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140357>

4. Пиянзин, А.Н. Методика физического воспитания: учебное пособие / А. Н. Пиянзин. — Тольятти: ТГУ, 2018. — 82 с. — ISBN 978-5-8259-1219-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139663>

5. Хурамшина, А.З. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / А. З. Хурамшина, И. Г. Хурамшин. — Казань: Поволжская ГАФК-СиТ, 2020. — 141 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154990>

УДК 77.01.21

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЛФК ПРИ ДЕФЕКТАХ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ

THE METHODOLOGY OF PHYSICAL THERAPY CLASSES FOR POSTURE DEFECTS IN STUDENTS

*Изиева Ф.И., старший преподаватель,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: f.izieva@mail.ru*

*Izieva F.I., senior lecturer,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: f.izieva@mail.ru*

Аннотация. В статье поднята проблема нарушения осанки и возникновения различных искривлений позвоночника у студентов, связанные с сидячим образом жизни, неправильными положениями тела в процессе различных видов деятельности, в том числе и во время сна. Лечебная физическая культура в данном случае выступает как один из наиболее верных и эффективных средств при лечении и профилактике различных

видов нарушения нормального состояния и функционирования позвоночника. В статье рассматриваются конкретные виды нарушений и их особенности и причины.

Ключевые слова: лечебная физическая культура (ЛФК), позвоночник, искривления позвоночника, неправильная осанка, сколиоз, лечебные упражнения.

Annotation. *The article raises the topic of posture disorders and the occurrence of various curvatures of the spine in students associated with a sedentary lifestyle, improper body position during various activities, including during sleep. Therapeutic physical culture in this case is one of the most reliable and effective means of treatment and prevention of various kinds of violations of the normal state and functioning of the spine. The article discusses specific types of violations, their features and causes.*

Keywords: *physiotherapy exercises, spine, curvature of the spine, improper posture, scoliosis, therapeutic exercises.*

Введение. Современные люди очень небрежно относятся к своему здоровью, в частности к здоровью спины. Особенно это касается людей в молодом возрасте, студентов. Условия жизни, сидячий образ жизни и минимальная активность приводят к различным нарушениям осанки и искривлению позвоночника. Люди задумываются о здоровье своего позвоночника лишь тогда, когда начинает болеть спина. Статистика показывает, что в учебных заведениях до 20 % студентов по состоянию здоровья отнесли к специально-медицинской группе и обязаны заниматься на занятиях по физической культуре, с соответствующим диагнозу, комплексом лечебных физических упражнений. В настоящее время сложившаяся методика применения лечебной физической культуры позволяет решить разнообразные задачи восстановления и укрепления здоровья учеников и студентов и практически является самым эффективным средством в процессе длительного и регулярного воздействия физических упражнений для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, при плоскостопии.

Цель исследования: определение наиболее эффективных средств лечения и профилактики нарушений осанки и искривлений позвоночника у студентов, выделение наиболее распространенных причин этих нарушений и агитация здорового образа жизни.

Позвоночник – это опора всего нашего организма, благодаря которому мы можем стоять, сидеть, передвигаться, и вообще

выполнять любые движения. Он представляет собой подвижное сочленение позвонков, соединенных межпозвонковыми хрящами, суставами, связками и мышцами. Их взаимодействие обеспечивает позвоночнику большую прочность, подвижность, упругость и стойкость.

Важную роль в обеспечении функциональной стабильности позвоночника играют его физиологические изгибы: лордозы и кифозы. Лордоз – это изгиб позвоночника выпуклостью вперед, а кифоз – выпуклостью назад [3]. Именно благодаря им обеспечивается рессорная функция позвоночника. Неправильная осанка, искривления и любые нарушения позвоночника сказываются на здоровье внутренних органов и всего организма в целом. От того, насколько правильная осанка у человека, зависят условия функционирования всех органов.

Осанка представляет собой привычную позу человека, находящегося стоя в непринужденном состоянии. Нормальная осанка является одним из критериев, который определяет состояние здоровья человека [4]. При правильной осанке голова поддерживается в вертикальном положении. Так же при правильной форме осанки подбородок будет слегка приподнятым, плечи на одном уровне. При взгляде с боку живот должен быть подтянут, а грудная клетка выпрямлена.

Человек, обладающий правильной осанкой, передвигается легкой походкой, при этом плечи его немного опущены и отведены назад, грудь выставлена вперед, ноги в коленных суставах разогнуты.

Тот же, у кого нарушена осанка, ходит и стоит на полусогнутых ногах, сутулится, голова и плечи его опущены, живот выпячен. Это не только смотрится некрасиво, но и наносит вред здоровью, поскольку при плохой осанке деятельность внутренних органов затрудняется.

Основные виды нарушения осанки:

1. **Сутулость** – увеличение шейного изгиба позвоночника, при неизменных остальных естественных изгибах, плечи сведены вперед, лопатки крыловидные. Это самый распространенный вид нарушения осанки. Чаще всего наблюдается у девочек в подростковом возрасте и старше.

2. **Круглая спина** – характеризуется значительным увеличением грудного кифоза, голова наклонена вперед, дугообразная спина, свисающие плечи, крыловидные лопатки. Круглая спина может быть симптомом более тяжелых нарушений и структурных

заболеваний. Например, следствием различных механических нарушений позвоночника, что требует дополнительных обследований и диагностики.

3. Кругло-вогнутая спина – положение, при котором увеличены все изгибы позвоночного столба, возрастает угол наклона таза, мышцы спины растянуты, поясничные и грудные – укорочены.

4. Плоская спина – состояние, при котором все естественные изгибы позвоночника уплощены.

Плосковогнутая спина – характеризуется сглаживанием грудного кифоза и увеличением поясничного лордоза.

Плосковогнутая и кругло-вогнутая спина являются наиболее редко встречающимися видами нарушения осанки.

Причины развития нарушения осанки:

- слабость естественного мышечного корсета;
- несоответствие мебели весоростовым показателям;
- неправильные положения тела, которые человек принимает в течение дня – при выполнении различных видов деятельности и во время сна.

Сколиозы и их особенности.

Сколиозами называются все нарушения осанки во фронтальной, или боковой плоскости. Классифицируют сколиозы по локализации и стороне изгиба (отмечают правосторонний или левосторонний сколиозы). Он может быть простым, сложным и тотальным. Так же различается сколиоз по степени, функциональности, и многим другим показателям.

Виды сколиозов:

1. Шейно-грудной.
2. Грудной.
3. Грудно-поясничный.
4. Поясничный.
5. Комбинированный, или S-образный.

По величине искривления сколиоз различают:

1) 1-я степень: позвоночник незначительно отклонен от средней линии.

2) 2-я степень: позвоночник заметно отклонен от средней линии, начинается реберный горб.

3) 3-я степень: стойкая и ярко выраженная деформация грудной клетки, резкое ограничение подвижности позвоночника, большой реберно-позвоночный горб.

Задачами лечебной физической культуры при нарушении осанки являются:

1. Обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.
2. Укрепление мышц туловища и конечностей.
3. Нормализация трофических процессов в мышцах туловища.
4. Осуществление целенаправленной коррекции имеющегося нарушения осанки.
5. Создать естественный мышечный корсет.
6. Оказать воздействие на улучшение деятельности внутренних органов.
7. Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.
8. Общеукрепляющее воздействие на организм.
9. Психоэмоциональное воздействие.

При сколиозе можно заниматься спортом, но только это должны быть виды спорта, которые дают равномерную нагрузку на позвоночник.

Хорошо помогает при сколиозе плавание, так как вода естественным образом разгружает позвоночник. Плавание повышает выносливость мышц спины, одновременно развивает и тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Основное терапевтическое методическое средство лечебных физических упражнений – это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения.

При выполнении упражнений нельзя допускать следующих нагрузок:

1. Бег практически в любом виде. Особенно он противопоказан при 3 и 4 степени развития сколиоза, так как это может привести к резкому ухудшению процесса.
2. Нельзя использовать упражнения с элементами стойки на одной ноге. В результате можно получить дестабилизацию позвонков тазовой области.
3. Не допускать различные кувырки из-за высокого процента травм при выполнении данного упражнения.
4. Танцевальные движения и спортивные игры тоже не рекомендуется использовать в комплексном лечении.
5. Не практикуется различные методы вытягивания позвоночного столба, особенно висение на перекладине. Можно применять пассивное вытяжение.

При решении частных задач большое внимание следует уделить тренировке прямых и косых мышц живота, длинных мышц стопы, пояснично-позвоночной мышцы, ягодичных и других мышц. Укрепление мышечного торса служит стабилизации позвоночника, изменение плечевого и тазового пояса, вытягивая позвоночник и исправляя его деформацию.

Лечебная физкультура показана на всех этапах развития неправильной осанки и сколиоза. Обязательным условием проведения ЛФК при деформациях позвоночника является исходное положение без нагрузки. Занятия физкультурой могут проводиться лежа, стоя (но без статической нагрузки), в воде и т.д. Комплекс средств при консервативной терапии деформации позвоночника включает в себя лечебную гимнастику, массаж, коррекцию положением. Коррекция деформации позвоночника с помощью физических упражнений проводится активными и пассивными методами.

Пассивными средствами коррекции являются:

- вытяжение позвоночника;
- лечение положением – в сочетании с отягощением. При этой методике достигается положение, способствующее желанию вернуть позвоночник в обратное положение).

Активными средствами являются физические упражнения. В основном, они направлены на укрепление основных мышц, выпрямляющих и поддерживающих позвоночник. В зависимости от типа искривления применяются симметричные и асимметричные упражнения.

Для формирования правильной осанки необходимо создание рациональной среды не только в образовательных учреждениях, но и в домашних условиях. Поэтому важное значение в профилактике нарушений осанки отводится ЛФК, которая способствует укреплению мышечного корсета и снятию напряжения. Воспитание навыков поддержания правильной осанки должно начинаться в семье.

Лечебная физическая культура, оказывая общеукрепляющее действие на весь организм, улучшает деятельность внутренних органов, совершенствует физическое развитие студента - занимающегося, улучшает осанку, укрепляет мышцы туловища и может при сколиозе I степени устранить искривление, при сколиозе II степени остановить развитие патологического процесса и уменьшить искривление. При сколиозе III степени в случае консервативного лечения физическими упражнениями оказывается общетонизирующее воздействие и постепенно проводится укрепление мышц.

Учебная работа по физической культуре рассчитана только на 2-3 часа в неделю, поэтому формировать и следить за осанкой только на занятиях невозможно, для этого нужны дополнительные часы. Каждый студент должен осознавать, насколько важна правильная осанка, от нее может зависеть работа внутренних органов, в том числе и мозга. Правильная осанка и здоровый позвоночник способствует нормальному функционированию всего организма в целом, что является необходимым для качественной и плодотворной жизни человека.

Список литературы

1. Ветров, А.Ф. Основы лечебного массажа / А.Ф. Ветров. – Москва: Медицина, 1996.
2. Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе: учебно-метод. реком. / авт.-сост. Л.А. Скиндер, А.Н. Герасевич; под ред. А.Н. Герасевича. — Брест: БрГУ им. А.Сю Пушкина, 2006. — 3 – 4 с.
3. О пользе физической культуры для больных. // справочник. – Москва, 1995.
4. О.В. Пешкова. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопия. / О.В. Пешкова, Е.Н. Мятыха, Е.В. Бисмак. // Методическое пособие. – Харьков. 2012 г. с.18.

УДК 796.01:159.9

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ МНОГОБОРЬЕМ К СОРЕВНОВАНИЯМ

THE METHODOLOGY OF FORMING THE MENTAL READINESS OF ATHLETES ENGAGED IN TRACK AND FIELD ALL-AROUND COMPETITIONS FOR COMPETITIONS

*Иоакимиди Ю.А., кандидат педагогических наук, доцент,
Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп
e-mail: ioakimidi-julija@rambler.ru*

*Ioakimidi Y. A., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Adyghe State University, Russia, Maykop
e-mail: ioakimidi-julija@rambler.ru*

Карягина Н.В., кандидат педагогических наук, доцент,
Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп
e-mail: nin.silkina2012@yandex.ru

Karyagina N.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Adyghe State University, Russia, Maykop
e-mail: nin.silkina2012@yandex.ru

Каширина О.С., магистрант,
Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп
e-mail: oxanakashirina@mail.ru

Kashirina O. S., 2nd-year master's student of the Institute of Physical
Culture and Judo,
Adyghe State University, Russia, Maykop
e-mail: oxanakashirina@mail.ru

Аннотация. В статье раскрывается методика развития эмоциональной устойчивости, образного мышления, повышение работоспособности, результативности, улучшение психического здоровья спортсменов, занимающихся легкоатлетическим многоборьем: методы реализации внушения, комплексная методика личностной психофизической регуляции, метод гипноанализа конфликтов и установок личности, метод убеждения, метод создания неопределенных и ориентирующих ситуаций, метод ситуации успеха, анализ собственной деятельности, метод проигрывания ролей, интерпретация различных точек зрения, позиций, поведения. Анализ результатов исследования подтвердил предположение о том, что авторская методика формирования психической подготовленности спортсменов, занимающихся легкоатлетическим многоборьем к соревнованиям, влияет на эмоции испытуемых и соответственно повышает эмоциональную готовность к соревнованиям. В целом результаты проведенного эксперимента подтверждают необходимость и возможность регуляции эмоционального состояния, формировать эмоциональную устойчивость у легкоатлетов многоборцев.

Ключевые слова: психическая подготовленность, спортсмен, легкоатлетическое многоборье, методика формирования психической подготовленности спортсменов.

Annotation. The article reveals the methods of developing emotional stability, imaginative thinking, improving performance, efficiency, improving the

mental health of athletes engaged in athletics all-around: methods of implementing suggestion, a comprehensive method of personal psychophysical regulation, a method of hypnoanalysis of conflicts and personality attitudes, a method of persuasion, a method of creating uncertain and orienting situations, a method of success situations, an analysis of their own activities, a method of playing roles, interpretation of various points of view, positions, behavior. The analysis of the results of the study confirmed the assumption that the author's method of forming the mental preparedness of athletes engaged in athletics all-around competitions affects the emotions of the subjects and, accordingly, increases emotional readiness for competitions. In general, the results of the experiment confirm the need and possibility of regulating the emotional state, to form emotional stability in multi-sport athletes.

Keywords: *mental fitness, athlete, track and field all-around, method of formation of mental fitness of athletes.*

Постоянное и неуклонное повышение уровня тренировочных и соревновательных нагрузок является ведущей тенденцией развития мирового спорта.

Спортивная деятельность в легкоатлетическом многоборье часто проходит в условиях, требующих усиленного расхода внутренних резервов психики. Организм спортсмена подвергается очень высоким физическим и психическим нагрузкам, в которых необходимо регулировать свое психическое состояние [5, 8].

Изучение регуляторной функции психики относится к числу фундаментальных проблем психологии. Это связано с тем, что бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения в ходе активной адаптации человека и его взаимодействия с физическим, предметным и социальным окружением, а также с решением возникающих проблем осуществляется благодаря регуляторной функции психики. Данной проблемой занимались: Ю.А. Голиков, А.Н. Дикая, А.Н. Леонтьев и многие другие специалисты. Рассматривая регуляцию и саморегуляцию психических состояний, авторы, как правило, подчеркивают отдельные стороны этого процесса (значение воли) или роль определенных психологических качеств (эмоциональная устойчивость).

Системное описание психики человека позволяет наполнить содержанием понятие: психологическая подготовка спортсмена, занимающегося легкоатлетическим многоборьем. Обычно, в многоборьях, «двигательных» видах спорта, цель психологической подготовки сводится к достижению необходимого уровня психического возбуждения (боевой формы) к моменту соревнований. В видах спорта со

сложной координацией движений в процессе психологической подготовки осуществляется идеомоторное «проигрывание» программы движений. У многих тренеров психологическая подготовка часто сводится к «давлению» (должен, обязан, не подведи).

Работа по формированию психической подготовленности спортсменов, занимающихся легкоатлетическим многоборьем, к соревнованиям сводилась к изменению их эмоционального состояния. Задачей психологической подготовки стало создание оптимального уровня эмоционального состояния, от которого прямо зависит ментальная результативность спортсмена.

Цель исследования - развитие эмоциональной устойчивости, образного мышления, повышение работоспособности, результативности, улучшение психического здоровья спортсменов, занимающихся легкоатлетическим многоборьем.

Авторская методика включает в себя: методы реализации внушения, комплексную методику личностной психофизической регуляции, метод гипноанализа конфликтов и установок личности, метод убеждения, метод создания неопределенных и ориентирующих ситуаций, метод ситуации успеха, анализ собственной деятельности, метод проигрывания ролей, интерпретация различных точек зрения, позиций, поведения.

Метод регуляции внушения. Позволяет психическое воздействие, на человека, связанное с ослаблением сознательного контроля; специально организуемый вид коммуникаций, рассчитанный на некритическое восприятие информации [2, 3, 8]. Внушение снижает сознательность и критичность при восприятии реализации внушаемого содержания, направленного на эмоциональную устойчивость формирование уверенности в своих силах, повышение работоспособности стабилизации спортивных результатов, готовности психики спортсменов к условиям соревновательной борьбы. В процессе внушения отсутствует целенаправленное активное понимание, развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом субъекта.

В качестве основного средства воздействия на спортсмена является комплексная методика личностной психофизической регуляции [5, 8]. Прежде всего, тренер создает рапорт со спортсменами, затем для осуществления (информационного метода психологического воздействия) формирует образ конечного результата двигательных действий и соответственные психические установки и корректирует эмоции спортсмена.

Метод гипноанализа конфликтов и установок личности. Применение данного метода позволяет экспериментально изучить поведение при различных уровнях функционирования сознания [6]. С помощью тренера в особом состоянии спортсменов добиваются необходимых изменений в состоянии психики. Этот метод применяется в виде сюжетных представлений (например, определенного соперника, спортивной площадки, стадиона, своих технических приемов).

Для того чтобы у спортсмена закрепились необходимая эмоциональная установка необходимо применять метод убеждения. Он позволяет перевести знания в убеждения спортсмена. Каждый человек обладает всеми внутренними ресурсами для решения всех своих целей [6]. Работа тренера заключается в технологической организации процесса, которая позволила бы многоборцу найти и закрепить в себе скрытые ресурсы и возможности для продвижения намеченной цели.

Метод создания не определенных и ориентирующих ситуаций позволяет вести спортсмена в состояние «разрушенных установок», «потеря себя», и, если потом показать спортсмену путь выхода из этой неопределенности, он будет готов воспринять необходимую установку и реагировать требуемым образом [5, 7].

Проигрывание ролей является методом формирования необходимой установки, коррекции психического состояния и позволяет достичь оптимального эмоциональной готовности спортсмена [5, 7]. Ситуации, в которых спортсмен, исполняя определенную роль, сочетаются с убеждением, что оказывает влияние на установки спортсменов, приводя к значительным изменениям в их поведении.

Для спортсмена, занимающегося легкоатлетическим многоборьем, важно наличие рефлексивных способностей, поэтому для развития данного качества мы применяли метод интерпретации различных точек зрения, позиций, поведения [7].

Метод «ситуация успеха» позволяет оказывать одновременно корректирующий и развивающий эффект. Суть метода состоит в том, что тренер создает ситуацию вокруг воспитанника и так организует его деятельность, чтобы спортсмен непременно добился в ней успеха. Это способствует закреплению положительной мотивации.

Анализ собственной деятельности. Если личность способна себя адекватно оценить, критически и объективно подойти к своим действиям и поступкам, у нее возникает потребность формировать установку успешной профессиональной деятельности, что будет

способствовать умственному осознанию, а также самосовершенствованию личности в целом [2, 5, 6].

Главным критерием отбора методов, являлась простота реализации, гибкость в применении, а также возможность их воспроизведения на тренировках.

Используя в тренинге методики личностной психофизиологической регуляции, воображаемые спортсменом картинки, мысли, звуки, связанные с профессиональной деятельностью, оказывает эффективное влияние в тех случаях, когда необходимо изменить отношение, негативную эмоциональную установку, страх, переживания, возбуждение. В процессе тренинга многоборец заранее мысленно переживает различные ситуации их удачный исход, возможные последствия успеха и так далее, развивая тем самым образное мышление.

Авторская методика способствует снижению внутреннего напряжения спортсменов, занимающихся легкоатлетическим многоборьем, творческой реализации их интеллектуального и физического потенциала.

Для изучения проявления эмоционального состояния и сравнения динамики уровней развития эмоциональной готовности у многоборцев был применен метод тестирования. Для этого использовались тесты: личностная шкала проявления тревоги; подвержены ли вы стрессу; шкала депрессий [1].

По результатам констатирующего эксперимента были сформированы контрольная (12 человек) и экспериментальная (12 человек) группы из легкоатлетов 10-12 лет, уровень предварительной подготовки которых статистически значимо не различался ($P > 0,05$).

Обе группы занимались 4 раза в неделю, получая одинаковые задания. Только, в тренировочный процесс экспериментальной группы была включена авторская методика формирования психологической готовности легкоатлетов к соревнованиям, которая была реализована тренером после тренировочных занятий в течение 10-15 минут. Контрольная группа не принимала участие в эксперименте. Исследование проводилось в течение 8 месяцев (сентябрь 2020 г. – апрель 2021 г.). Следует отметить, что педагогический эксперимент проходил в естественных условиях, то есть в условиях реального тренировочного процесса. Сравнение и анализ результатов формирующего эксперимента производилось параметрическим методом сравнения Стьюдента.

Так как исследование проводилось с небольшим количеством

участников и в ограниченный период времени, полученные результаты и разница между ними незначительна. То есть по данным проведенных нами тестов в начале эксперимента результаты оказались статистически недостоверны, так как различия между контрольной и экспериментальной группой были незначительны. Но к концу эксперимента разница прямо пропорционально начала увеличиваться.

Относительно компонента тревожности у многоборцев, к концу эксперимента оптимальный (ниже среднего) уровень развития данного качества достоверно выше у спортсменов ЭГ (87 %) по сравнению с КГ (60 %) (Рис. 1).

Следствием апробации авторской методики у испытуемых в ЭГ, к концу эксперимента снизилась предрасположенность к стрессовому состоянию, так у 80 % многоборцев выявлен оптимальный уровень сопротивляемости к стрессу (Рис. 2).

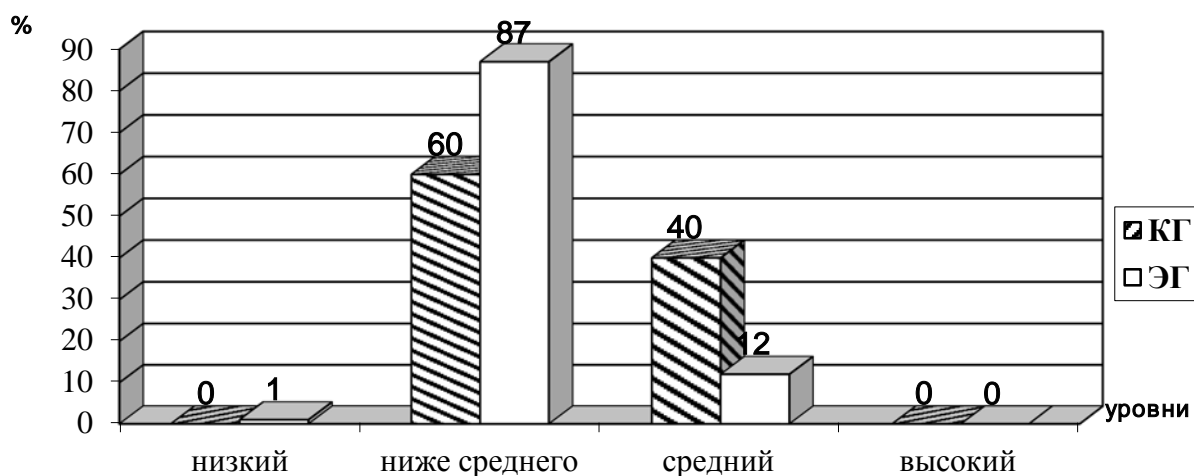


Рис. 1. Диаграмма динамики развития тревожности легкоатлетов в процессе эксперимента.

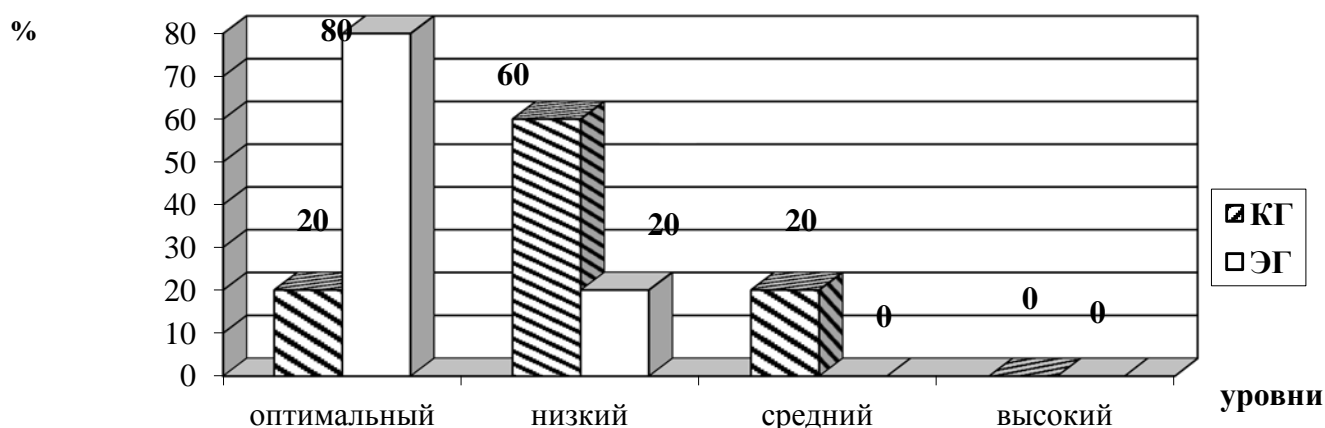


Рис. 2. Диаграмма развития способностей легкоатлетов к преодолению стрессового состояния

Наиболее ярко продемонстрирована эффективность разработанной нами методики на рисунке 3. В КГ все спортсмены имеют низкий уровень predispositions к депрессии, в отличие от ЭГ, в которой таких спортсменов наблюдается лишь 28 %, и 72 % с оптимальным уровнем данного качества (Рис. 3).

Так же произошли изменения в показателях профессионального мастерства легкоатлетов. За время эксперимента 45 % спортсменов экспериментальной группы повысили свою квалификацию, а в КГ лишь 25 %.

Таким образом, анализ результатов в ЭГ подтвердил предположение о том, что авторская методика формирования психической подготовленности спортсменов, занимающихся легкоатлетическим многоборьем к соревнованиям, влияет на эмоции испытуемых и соответственно повышает эмоциональную готовность к соревнованиям. В целом результаты проведенного эксперимента подтверждают необходимость и возможность регуляции эмоционального состояния, формировать эмоциональную устойчивость у легкоатлетов многоборцев.

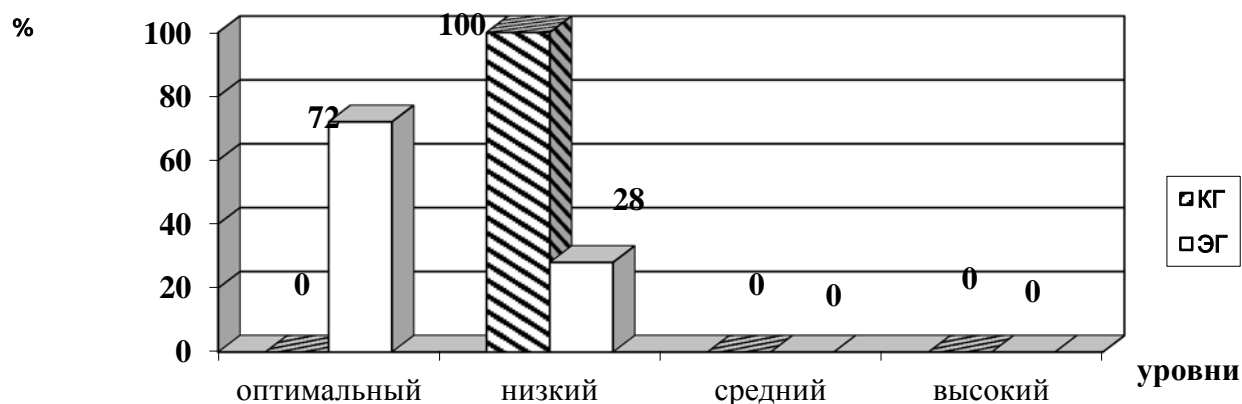


Рис. 3. Диаграмма predispositions к депрессии испытуемых

Так же проведенный научный эксперимент говорит об эффективности авторской методики и ее целесообразном использовании в процессе психологической подготовки легкоатлетов многоборцев, специфика спортивной деятельности которых требует вполне конкретных условий психической стабильности самостоятельных принятий ответственных решений в сложных условиях острого спортивного соперничества.

Список литературы

1. Ахмеджанов, Э.Р. Психологические тесты / Э.Р. Ахмеджанов. – Москва: ФиС, 1996. – С. 7–10.

2. Бгуашев, А.Б. Развитие установки на достижение спортивного мастерства как основы профессионального роста занимающихся спортивным ориентированием / А.Б. Бгуашев, Ю.А. Иоакимиди, Н.В. Карягина // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 5 (84). - С. 211-215

3. Гиссен, Л.Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. -135 с.

4. Иоакимиди, Ю.А. Формирование педагогической установки как детерминанта профессионально-педагогической направленности личности специалиста по физической культуре и спорту: Автореф. дис...к-та пед. наук / Ю.А. Иоакимиди. – Майкоп, 2005. – 26 с.

5. Оразов, Ш. Б. Особенности личности и психической саморегуляции легкоатлетов в связи с их спортивной специализацией / Ш. Б. Оразов, К. Х. Агайдарова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 17.1 (255.1). — С. 19-21. — URL: <https://moluch.ru/archive/255/58583/> (дата обращения: 11.03.2021).

6. Проблемы социальной установки в теории установки Д.Н.Узнадзе // Психология – Социальная психология [Электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://texts.news/cotsialnaya-psihologiya-knigi/problemyi-sotsialnoy-ustanovki-teorii.html>

7. Психорегуляция в подготовке спортсменов / под ред. В.П. Некрасова, Н.А. Худадов, Я. Пиккенхайн, Р. Фристер. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – с. 210

8. Система психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям. – URL: <https://vuzlit.ru/>(дата обращения: 11.03.2021).

УДК 796.011.1.364.25

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

BASIS OF THE ORGANIZATION OF PROFESSIONAL AND ORDUCTIONAL PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS

*Исраилова Р.Г., доцент,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: i_r_g-75@mail.ru*

Israilova R.G., associate professor,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: i_r_g-75@mail.ru

Корбут В.М., профессор,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: i_r_g-75@mail.ru

Korbut V.M., professor,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: i_r_g-75@mail.ru

Исраилова З.У., студентка,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
zarinaisrailova25@gmail.com

Israilova Z.U., student,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
zarinaisrailova25@gmail.com

Агафонов Е.А., студент,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: jekaj491@gmail.com

Agafonov E.A., student,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: jekaj491@gmail.com

Эгамбердиев И.О., преподаватель,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: Egamberdiev_1993@bk.ru

*Egamberdiev I.O., teacher,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: Egamberdiev_1993@bk.ru*

Аннотация. *В статье рассматривается проблема общего положения ППФП студентов для всех ВУЗов Республики. Определены требования программного содержания ППФП студентов, предполагающих знание условий и характера их будущего труда, а также психофизиологические требования проведения глубоких комплексных исследований, направленных на научное обоснование исследований ППФП представителей каждой специальности.*

Ключевые слова: *труд, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание, специалист.*

Annotation. *The article deals with the problem of the general position of the PAPP of students for all universities of the Republic. The requirements of the program content of the students' PAPP, assuming knowledge of the conditions and the nature of their future work, as well as the psychophysiological requirements for deep complex research aimed at the scientific substantiation of the PAPP research by representatives of each specialty, have been determined.*

Keywords: *Labor, students, professional and applied physical training, physical education, specialist.*

Введение. В настоящее время трудно представить общественную жизнь без тех или иных проявлений физической культуры и спорта. Они приобретают большую популярность, становятся, наряду с наукой и искусством, полноправными компонентами социальной жизни общества. Общие положения ППФП студентов для всех ВУЗов Республики определены в программе физического воспитания. ППФП планируется на всём протяжении обучения в ВУЗе и проводится в форме теоретических и практических занятий, а также на занятиях в спортивно-оздоровительном лагере, на учебных практиках.

При решении отдельных задач ППФП студентов могут быть использованы возможности профилирующих кафедр ВУЗа.

На 1-м и 2-м курсах должен проводиться контроль знаний и подготовленности студентов по разделу ППФП путем включения в комплекс зачетных требований контрольных упражнений и

нормативов по ППФП (практические – на 1-м и 2-м курсах, теоретические – на 2-м курсе).

Однако если основное содержание учебных занятий, зачетные требования и уровень зачетных нормативов по другим разделам курса физического воспитания определен программой, то содержание теоретического и практического учебного материала, контрольных упражнений и нормативов, зачетных требований по ППФП должны разрабатываться кафедрой физического воспитания самостоятельно в каждом ВУЗе. Таким образом, кафедра совместно с руководством каждого факультета должна определить требования и содержание ППФП с учетом условий и характера труда будущих специалистов [2, 3, 4].

Определение требований и программного содержания ППФП студентов предполагает знание условий и характера их будущего труда, а также психофизиологические требования. Однако в связи с отсутствием в отечественной специальной литературе данных о психофизиологических требованиях к специалистам, научное обоснование содержания программы ППФП, перечня и уровня зачетных требований для студентов различных вузов, и факультетов представляет собой большую и сложную проблему [3, 4].

Цель исследования: определение системного и методологического подхода к решению данной проблемы, основанного на опыте тех исследований, которые были проведены в некоторых вузах страны в период становления и совершенствования ППФП, как самостоятельного раздела курса физического воспитания студентов, а также на использовании опыта разработки аналогичных материалов и в других учебных заведениях (ПТУ, военных учебных заведениях и др.)

Методика и организация исследования – педагогические методы исследования: изучение уровня физической подготовленности специалистов-практиков; определение прикладных навыков и знаний; хронометрирование рабочего дня, пульсометрия, динамометрия; комплекс упражнений для контроля физической подготовленности специалистов. Анализ рабочего и не рабочего времени специалистов; изучение условий труда на рабочих местах; изучение психофизиологических нагрузок и уровня физической подготовленности.

Результаты исследований и их обсуждение. В настоящее время существует два различных подхода к обоснованию содержания ППФП студентов. Первый из них – это научно-обоснованная

группировка ряда профессий или специальностей по принципу идентичности или сходности критерия психофизиологической пригодности к ним человека, с последующим определением наиболее общих требований и содержания ППФП для студентов группы вузов или факультетов. Другой путь – проведение глубоких комплексных исследований, направленных на научное обоснование исследований ППФП представителей каждой специальности (и даже специализации) отдельно [1, 2, 3, 4].

И тот и другой подход имеет свои положительные и отрицательные стороны, о которых будет упомянуто. Однако в обоих случаях общая схема единая (табл. 1).

Таблица 1 – Схема определения содержания ППФП студентов



Надо сказать, что в зависимости от конкретных задач исследований данной проблемы, возможностей исследователей и др.

допустимо применение различных методов из указанных в схеме и в разном объёме.

Научный анализ и обобщение литературных источников предполагает постоянное изучение теории и методики направленного использования средств физической культуры и спорта при подготовке молодёжи к труду. При этом объектом изучения были не только материалы о ППФП специалистов высшей квалификации, но и результаты исследований преподавателей средних специальных учебных заведений и профессионально-технических училищ, опыт подготовки специалистов к военному труду. В этих работах имелись отдельные элементы, которые были использованы при обосновании ППФП студентов.

Однако при разработке содержания теоретических и практических разделов ППФП будущих специалистов необходимо привлечение материалов не только из области теории и практики системы физического воспитания, но и отдельных положений философии, социологии, экономики труда, физиологии и психологии труда, гигиены труда, эргономики, техники безопасности, профзаболеваний и травматизма и т. д.

Как уже указывалось, использование литературных источников по различным областям знаний, отдельных исследований и инструктивных документов, при определении содержания ППФП студентов, являлось одним из необходимых компонентов направленных исследований. Однако метод научного обобщения различных материалов использовался в комплексе с самостоятельными исследованиями, направленными на обоснование применения средств физической культуры и спорта в профессиональной подготовке будущих специалистов [1, 2, 3].

Следует подчеркнуть, что при анализе и оценке материалов и отдельных данных, полученных в результате собственных наблюдений и исследований (особенно об условиях и режиме работы специалистов), необходимо знать соответствующие инструкции и пособия по технике безопасности. В противном случае приходится сталкиваться с фактами неправильной их оценки – неблагоприятные психофизиологические нагрузки специалистов, являющиеся следствием прямого нарушения инструкций по технике безопасности труда (возникающие из-за недостатков технологического процесса, оборудования рабочих мест специалистов, из-за плохой организации труда), рассматривались как особенности труда в конкретных географо-климатических и других условиях.

При определении содержания ППФП для групп специальностей (особенно её теоретического раздела) были использованы многочисленные работы, посвященные гигиене труда и профессиональным заболеваниям, а также освещающие особенности жизнедеятельности человека в условиях жаркого климата, низких температур и др.

Конкретные социологические исследования в настоящее время занимают одно из основных мест при определении требований и содержания ППФП студентов. Несмотря на то, что социология, как и другие науки, опирающиеся на наблюдения, не располагает абсолютно достоверными методами проверки истинности высказанных респондентами положений, при правильном научном подходе к самому процессу исследования (сбор фактов научными методами, анализ собранной информации с применением математических методов) можно добиться достаточно достоверных материалов и сделать по ним научно обоснованные выводы.

Опыт показал, что направленное интервьюирование и анкетирование преподавателей профилирующих кафедр вуза, студентов, работавших на учебных практиках, выпускников вуза, работающих на различных рабочих местах, в различных сферах, в разных географо-климатических зонах страны, позволили определить принципиальное содержание ППФП студентов, способствовало подбору средств физической культуры и спорта для воспитания необходимых прикладных физических и специальных качеств, для освоения прикладных знаний, умений и навыков.

Поэтому при разработке плана беседы и анкеты все вопросы группировались в определённой тематической последовательности, а именно: общие сведения о специалистах; условия и специфика его труда; характер основных факторов производственного утомления; мнение специалистов о роли физической подготовленности, владение прикладными и специальными умениями и навыками при выполнении профессиональных видов работ; субъективная оценка и отношение специалистов к роли физической культуры и спорта в восстановлении и повышении профессиональной работоспособности [1, 3, 4].

Преимущество постановки закрытых вопросов в анкетах перед открытыми очевидно, так как описательные ответы респондентов на поставленные вопросы практически исключают возможность применения ЭВМ при обработке полученных данных. Цифровой шифр для каждого ответа (табл. 2) и итоговой кодированной таблицы в анкете позволяет ускорить её обработку.

Таблица 2 – Примерная форма анкеты

№	Вопросы	Шифр (не за- полнять)
10	Приходится ли вам во время работы иметь дело с грузами более 30-40 кг (подчеркните):	
	Да.....	323
	Нет.....	324
11	Приходилось ли вам работать большую часть рабочего дня на открытом воздухе (подчеркните):	
	А) при низких температурах (ниже 25-30° С)	325
	Б) при жаре (+ 30° С и выше)	326
	В) в горах (на высоте более 1500 м над уровнем моря)	327
12	Какие качества в большей мере способствуют выполнению вашей работы (подчеркните):	
	1) Быстрота движений и быстрая реакция	328
	2) Ловкость	329
	3) Физическая сила	330
	4) Физическая выносливость	331
	5) Закалённость	332
	6) Усидчивость и способность к сосредоточенному вниманию	333
	7) Другие... (укажите)	334

Опыт показал, что интервьюирование целесообразно использовать только на начальных этапах работы для уточнения направлений и плана исследований, анкетирование – на основном этапе – для выявления необходимых прикладных физических и специальных качеств, но особенно для выявления прикладных знаний, умений и навыков.

При достаточной отработке методики конкретных социологических исследований основные вопросы определения содержания теоретических и практических разделов. ППФП студентов, обучающихся в вузе или на факультете определённого профиля, можно решить в течение одного-трёх лет. Этим методом можно пользоваться и в дальнейшем, для обновления материала в связи с непрерывным процессом совершенствования.

Однако при всей оперативности интервьюирования и анкетирования им присуще недостатки конкретных социологических исследований (субъективизм ответов респондентов и др.). следовательно, можно отметить, что применение конкретных социологических ис-

следований обеспечило достаточно оперативное определение наиболее общего содержания ППФП студентов. При выявлении конкретного содержания ППФП будущих специалистов определённой профессии с учётом разнообразных особенностей их труда требует более углубленное исследование функциональных нагрузок специалистов практиков с применением методик, используемых в физиологии, психологии, гигиене труда и спорте.

Таблица 3 – Перечень наиболее распространенных методов исследования трудовых процессов (по В.Г. Жукову, В.В. Розенблату)

Объект исследования	Наименование метода	Применяемая аппаратура
Рабочие движения трудовой операции	Хронометраж	Хронометры
Функции нервно-мышечного аппарата	Динамометрия Измерение выносливости к статическим усилиям	Динамометр медицинский
Кровообращение и т.д.	Пульсометрия	Пульсометры

В таблице 3 приводится перечень методов исследования трудовых процессов, сгруппированных в соответствии с объектом исследования. Однако, как правило, психофизиологические исследования, проводимые в связи с проблемой ППФП, носят комплексный характер и имеют несколько объектов исследования. Это требует возможного совмещения ряда методик и применяемой аппаратуры. Примеры подобных исследований и применения трансформированных и оригинальных приборов можно найти в области спорта, авиационной и космической медицины и других областях знаний.

Выводы. Один из важнейших критериев выбора методики – её оперативность при проведении наблюдений. Это связано с тем, что в большинстве случаев возможность организации специальных наблюдений в лабораторных условиях исключается.

Результаты подобных социологических исследований позволяют вскрывать не только наиболее общие положения ППФП, но и специфические особенности, присущие только отдельным профессиям, которые предъявляют дополнительные требования к содержанию ППФП специалистов. На основе полученных данных материалов можно провести и определенную группировку ряда специальностей в целях разработки ППФП для студентов нескольких вузов.

Следует отметить, что при определении содержания ППФП студентов всё шире используются математические методы анализа полученных материалов. Есть все основания полагать, что более широкое применение дисперсионного, корреляционного и регрессионного методов для объективной оценки существенности значения различных компонентов в ППФП намного повысит научность подбора средств и методов для её реализации в системе физического воспитания студентов.

Список литературы

1. Макарова, В.А., Профессионально-прикладная физическая подготовка, изд. «Дрофа», 2008 г.
2. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая студентов технических вузов. М. Высшая школа, 1985
3. Суворов, Ю.А., Платонова, В.А. Профессионально-прикладная физическая студентов /учебно-методическое пособие – СПб: СПб ГУИТМО, 2006. – 90 с.
4. Физическая культура и спорт, изд. «Владос», 2005 г.

УДК 796.01

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

HOMEWORK AS ONE OF THE FORMS OF INDEPENDENT ACTIVITY IN PHYSICAL CULTURE OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

*Карягина Н.В., кандидат педагогических наук, доцент,
Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп
e-mail: nin.silkina2012@yandex.ru*

*Karyagina N.V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Adyghe State University, Russia, Maykop
e-mail: nin.silkina2012@yandex.ru*

*Иоакимиди Ю.А., кандидат педагогических наук, доцент,
Адыгейский государственный университет, Россия, г. Майкоп
e-mail: ioakimidi-julija@rambler.ru*

*Ioakimidi Y. A., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Adyghe State University, Russia, Maykop
e-mail: ioakimidi-julija@rambler.ru*

Аннотация. *Одной из эффективных форм привлечения учащихся к ежедневным систематическим занятиям физической культурой являются домашние задания. Домашние задания по физической культуре складываются из выполнения комплексов утренней гимнастики, упражнений по развитию физических качеств и простейших двигательных навыков. Сегодня широкое использование в свободное от учебы время системы подобранных упражнений самостоятельных занятий позволит обеспечить готовность учащихся к выполнению требований нормативов школьной программы и соответствующей возрастной ступени комплекса ГТО. Существенную помощь учителю в реализации данной формы работы оказывают родители. Семейное физическое воспитание можно осуществлять в разнообразных формах. Домашние задания по физической культуре могут быть 3 видов: связанные с освоением техники отдельных упражнений или комплекса упражнений; связанные с развитием двигательных качеств; по самостоятельному усвоению теоретических сведений. На уроках физической культуры учитель должен вести учет и контроль выполнения домашних заданий учащимися. В практике работы школ применяются различные способы проверки домашних заданий: фронтальная проверка; выборочная проверка; проверка в парах; коллективная проверка; проверка домашних заданий ответственным за это школьником.*

Ключевые слова: *домашние задания, физическая культура, формы, виды, способы проверки домашнего задания по физической культуре.*

Annotation. *Homework is one of the most effective forms of attracting students to daily systematic physical education classes. Physical education homework consists of performing morning gymnastics complexes, exercises for the development of physical qualities and the simplest motor skills. Today, the widespread use of a system of selected self-study exercises in their free time will ensure that students are ready to meet the requirements of the school curriculum standards and the appropriate age level of the TRP complex. Parents provide significant assistance to the teacher in the implementation of this form of work. Family physical education can be carried out in various forms. Homework on physical culture can be of 3 types: related to the development of the technique of individual exercises or a set of exercises; related to the development of motor qualities; on the independent assimilation of theoretical information. In physical education classes, the teacher must keep records and monitor the completion of homework by students. In the practice of schools, various*

methods of checking homework are used: front-end verification; random check; check in pairs; collective check; check of homework by the student responsible for it.

Keywords: *homework, physical culture, forms, types, methods of checking homework on physical culture.*

Актуальность выбранной темы заключается в том, что увеличивающаяся с каждым годом учебная нагрузка на школьника предъявляет повышенные требования к физическим возможностям организма ребенка. Поддержание высокой работоспособности, развитие и активное функционирование всех жизнеобеспечивающих систем организма возможно только при наличии в режиме дня школьника систематических занятий физическими упражнениями [1].

Одной из эффективных форм привлечения учащихся к ежедневным систематическим занятиям физической культурой являются домашние задания. Физические упражнения, используемые в качестве домашних заданий, способствуют повышению двигательной активности детей, развитию физических качеств, укреплению здоровья и профилактики различных заболеваний.

Домашние задания по физической культуре складываются из выполнения комплексов утренней гимнастики, упражнений по развитию физических качеств и простейших двигательных навыков.

Сегодня одна из главных задач учителя физической культуры состоит в том, чтобы научить школьников самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Учителю необходимо разрабатывать содержание домашних заданий с учетом прохождения программного материала по физическому воспитанию, при этом правильно определяя их дозировку. Главным в использовании домашних заданий должно стать обеспечение индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, пола (для девочек и мальчиков), уровня физического развития и физической подготовленности и их принадлежности к группе здоровья.

Однако вопрос об использовании домашних заданий по физической культуре не нашел еще своего отражения в общепедагогической литературе и слабо изучается с точки зрения оздоровления и образования детей. Многие педагоги считают, что домашние задания по физической культуре малоэффективны, так как они увеличивают и без того очень большую учебную нагрузку школьников. Другие полагают, что домашние задания не только способствуют популяриза-

ции физических упражнений среди школьников, но и являются фактором, уменьшающим умственную перегрузку детей и стимулирующим правильную организацию их свободного времени.

Проблеме самостоятельных занятий физическими упражнениями школьников посвящено ряд научных исследований. Однако в работах различных авторов (Лукьяненко, Мейксона, Шаулина и др.) вопросы организации самостоятельных занятий в начальной школе раскрыты не в полном объёме. Решение данной проблемы зависит, прежде всего, от успешной разработки теоретических основ и практической технологии организации самостоятельной учебной двигательной деятельности учащихся начальных классов с учётом их возрастных особенностей [6].

Одним из главных условий полноценного воспитания и развития личности младшего школьника на этапе начального обучения является правильно организованное физическое воспитание. В современных условиях значительно возрастает значение рационально организованной двигательной активности детей младшего школьного возраста в сохранении и укреплении их здоровья, развитии двигательных способностей, воспитании физических и нравственно-волевых качеств.

В настоящее время в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования четко определены целевые установки, среди которых особое место занимают создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, саморазвитие и самосовершенствование младших школьников, а также способность обучающегося самостоятельно успешно усваивать новые знания, формировать умения и компетентности [5]. Стандарт предполагает реализацию в образовательном учреждении как урочной, так и внеурочной деятельности школьников. Особое внимание в содержании внеурочной деятельности уделяется самостоятельной работе учащихся – выполнению домашних заданий.

Основы физической культуры для самостоятельных занятий закладываются в процессе физического воспитания школьников. Процесс формирования специальных знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельных занятий осуществляется на основе учета возрастных, индивидуальных и двигательных особенностей развития детей.

Активизация двигательной деятельности учащихся младших классов основывается на использовании во внеурочное время

(в режиме дня) самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка во время приготовления уроков и домашние задания по физической культуре.

Для реализации успешной самостоятельной деятельности учащихся в свободное от учебы время, учителем физической культуры определяются формы ее проведения, разрабатываются средства и способы организации.

Однако, на сегодняшний день, вопросы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой школьников решены не в достаточной степени.

Автором Медведевым Ю.И. [4] обращается внимание на то, что: «Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. В домашних условиях самостоятельные занятия детей играми и упражнениями занимают большое место. Для самостоятельных занятий в режиме дня учащихся отводится до 2,5-3,5 часов ежедневно».

Ряд авторов (Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Л.В. Каверкина) утверждают, что «в недостаточной степени разработана структура самостоятельных занятий, не выявлены доступные для школьников разного возраста элементы самостоятельных занятий, не разработана методика обучения доступным элементам самостоятельных занятий. Имеющиеся немногочисленные разработки в этой области не носят системного характера произвольно вычленивают одни блоки и оставляют без внимания другие» [2].

Многочисленные работы ученых посвящены изучению проблемы использования домашних заданий в режиме дня современного школьника. Одни исследователи полагают, что домашние задания по физической культуре являются «разрядкой и своеобразным отдыхом от умственной работы». Другие утверждают, что любые задания на дом являются для ребенка дополнительной нагрузкой. Сегодня, в практической деятельности многочисленных школ успешно применяются домашние задания, однако отмечается противоречивость мнений педагогов по вопросу целесообразности применения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

На современном этапе внедрения нового комплекса ГТО (2014 г.) возрастают требования к повышению уровня физической подго-

товленности школьников. Для успешной сдачи нормативов комплекса ГТО, в рамках работы общеобразовательных школ необходимо создать благоприятные условия, обеспечивающие высокий уровень двигательной активности детей. Работа по реализации поставленной задачи должна быть направлена на повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также на приобщение школьников к ведению здорового образа жизни [3].

Сегодня широкое использование в свободное от учебы время системы подобранных упражнений самостоятельных занятий позволит обеспечить готовность учащихся к выполнению требований нормативов школьной программы и соответствующей возрастной ступени комплекса ГТО. Предлагаемые комплексом ГТО виды испытаний (бег, прыжки в длину, подтягивания и др.) можно успешно применять в качестве домашних заданий по физической культуре с учетом возраста и половой принадлежности занимающихся. При этом в процессе планирования самостоятельных занятий, учителю необходимо учитывать индивидуальные особенности двигательного развития школьников, а также закономерности развития двигательных качеств. Использование индивидуально-дифференцированного подхода позволит успешно разработать систему заданий на дом для каждой возрастной группы. Индивидуальная нагрузка для самостоятельных занятий подбирается исходя из особенностей физической подготовленности учащихся.

В целях повышения уровня физической подготовленности школьников, следует обратить внимание на соответствие требований действующих программ по физическому воспитанию школьников нормативам нового комплекса ГТО. В настоящий момент, для освоения детьми программного материала уроков физической культуры, учителю необходимо разработать целую систему специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, так как они составляют базовую основу к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО. Для подготовки учащихся к практической деятельности – самостоятельным занятиям физическими упражнениями, следует обратить внимание на формирование умений и навыков, развитие двигательных качеств, не ограничиваясь при этом содержанием учебного материала программы.

Наряду с этим, для практической реализации задач, связанных с укреплением здоровья, повышением уровня физического развития

и двигательной подготовленности, необходимо разработать содержательную основу домашних заданий, которые определяется задачами, решаемыми на уроках физической культуры.

Для успешной реализации поставленных целей, в учебно-воспитательном процессе школы необходимо обратить внимание на формирование у детей положительного отношения, интереса и мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом. При правильной организации самостоятельные занятия будут способствовать приобщению детей к систематическим занятиям физическими упражнениями и внедрению физической культуры в быт учащихся.

Домашние задания по физической культуре следует применять на начальных этапах обучения детей, что способствует выработке интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Они не должны быть сложными в выполнении и не требовать наличия определенного инвентаря и оборудования для занятий в домашних условиях.

Существенную помощь учителю в реализации данной формы работы оказывают родители. Необходимо поддержание контакта с родителями, которое строится на основе проводимых бесед и консультаций на родительских собраниях. В процессе занятий физическими упражнениями в семье, обеспечивается надлежащий контроль, повышается эмоциональный фон занятий, активизируется двигательная деятельность.

В наши дни, по мнению Медведева Ю.И. семейное физическое воспитание можно осуществлять в разнообразных формах:

- совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой);
- домашние физкультурминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т.п.;
- закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей;
- обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам и т.п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т.п.);
- занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажерах и т. п.;

- организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на коньках, на лыжах, на лодке; на велосипеде; купание и плавание в открытом водоеме; туристические походы; спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т. п.);
- походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков;
- совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований;
- обсуждение семьей итогов выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Изучение литературных источников по вопросам использования самостоятельных занятий, позволило нам выявить отличительные особенности самостоятельных занятий от домашних заданий.

Так, при определении заданий на дом, учитель разрабатывает методические основы для выполнения рекомендуемых упражнений, с учетом объема, интенсивности, последовательности, дозировки и сроков (неделя, месяц) выполнения. Через определенное время, на уроках, учитель проверяет качество освоения упражнений и с учетом этого предлагает другие задания детям.

Самостоятельные задания связаны, прежде всего, с постановкой учителем определенной цели, направленной на решение конкретной задачи (например, выполнить норматив в отжимании). При этом учащийся самостоятельно подбирает средства, планирует процесс проведения занятий, контролирует функциональное состояние организма, дозировку нагрузки. В то же время, учитель может рекомендовать школьнику примерные комплексы упражнений для самостоятельных занятий, но выбрать из этих комплексов необходимое с учетом своих индивидуальных особенностей учащийся должен сам.

В педагогической литературе достаточно широко рассмотрены методические основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Предлагаются определенные схемы проведения занятий с акцентом внимания на очередность выполнения упражнений: разминки, развития двигательных качеств и восстановительного характера.

Сегодня многие учителя в работе с младшими школьниками используют домашние задания, а среди учащихся средних и старших классов отдают предпочтение самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Индивидуальные задания таких занятий направлены на подготовку учащихся к сдаче учебных нормативов, в целях повышения уровня развития двигательных качеств. Как правило, выполнение заданий рассчитано на месяц, а по истечении срока они обновляются, изменяется нагрузка. В течение учебного года, на всех этапах обучения определяется эффективность применения самостоятельных занятий, которая выражается в изменениях показателей физической подготовленности учащегося. На основе сравнительного анализа полученных результатов с программными требованиями, учитель приступает к разработке новых подходов, технологий, направленных на дальнейшее физическое совершенствование детей.

Не остается без внимания специалистов вопрос о целесообразности использования самостоятельных занятий во время каникул, особенно летних. Практика показывает, что малоподвижный образ школьников в период летнего отдыха приводит к снижению не только показателей роста, веса, но и физической подготовленности. При этом возникает необходимость в формировании мотивационного компонента у детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Постепенность в повышении нагрузок и регулярность их выполнения являются одним из ведущих дидактических принципов построения самостоятельных занятий детей.

Научными исследованиями доказано, что при чрезмерной нагрузке не происходит рост тренированности, а накапливается утомление. Состояние утомления определяется рядом субъективных факторов, связанных с проявлением усталости, снижением работоспособности, ухудшением качества выполнения движений.

Для предотвращения негативного влияния самостоятельных занятий, целесообразно использование методов самоконтроля. Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения школьника, занимающегося физическими упражнениями и спортом, за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В качестве показателей самоконтроля, как правило, используются субъективные и объективные признаки изменения функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. В качестве субъективных показателей самоконтроля чаще всего используются самочувствие, степень усталости, настроение, сон, аппетит, а объективных – частота сердечных сокращений, динамика массы тела, силы кисти и пр. Показатели самоконтроля фиксируются

учеником в дневнике выполнения домашних заданий по физической культуре.

Учет содержания нагрузки и режима занятий, анализ динамики результатов и роста тренированности в сопоставлении с данными самоконтроля помогают педагогу оценить правильность режима тренировочных занятий, своевременно устранять отрицательное влияние чрезмерных нагрузок, а самому школьнику убедиться в эффективности занятий и их благотворном влиянии на физическое развитие и состояние здоровья.

Выполнение домашних заданий по физической культуре является одним из видов самостоятельной деятельности учащихся младших классов.

Творчески работающие учителя физической культуры давно практикуют различные системы заданий на дом, так как на уроки по физической культуре отводится 102 часа в год (по три часа в неделю), что абсолютно мало для физического развития и физической подготовленности учащихся.

Домашние задания по физической культуре могут быть 3 видов:

- задания, связанные с освоением техники отдельных упражнений или комплекса упражнений;
- задания, связанные с развитием двигательных качеств;
- задания по самостоятельному усвоению теоретических сведений.

Давая домашние задания, учитель физической культуры должен указать сроки их проверки, которые могут составлять от 1-2 недель до 1-2 месяцев в зависимости от поставленных задач урока. Продолжительность их выполнения 20-30 минут. Предварительно, на уроках физической культуры, у учащихся формируют знания, умения и навыки выполнения упражнений, с обязательным соблюдением правил техники безопасности. Упражнения для домашних заданий должны быть известными и не требующими специальных условий, страховки.

В качестве домашних заданий для развития двигательных качеств широко используются разнообразные средства физического воспитания: бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений со скакалкой, гантелями, обручами и другие. Совершенствование двигательных навыков успешно осуществляется в подвижных и спортивных играх, ритмической гимнастике и других видах упражнений.

На уроках физической культуры учитель должен вести учет и контроль выполнения домашних заданий учащимися. В практике работы школ применяются различные способы проверки домашних заданий:

1. *Фронтальная проверка* позволяет проверять выполнение учащимися несложных упражнений комплекса утренней гимнастики, некоторые акробатические элементы и упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности школьников, для развития основных мышечных групп.

2. *Выборочная проверка* (отдельных учащихся) осуществляется учителем в процессе урока. В ходе проверки оценивается правильность выполнения задания, а также выявляются ошибки.

3. *Проверка в парах*, когда каждый учащийся оценивает выполнение домашнего задания у своего товарища.

4. *Коллективная проверка* - выполнение домашнего задания одним из учащихся или каждым учеником, оценивает весь класс.

5. *Проверка домашних заданий ответственным* за это школьником, например, физоргом или старшим в отделении и т. п.

При проверке выявляются результаты самостоятельной работы ученика при выполнении домашних заданий, которые к концу учебного года должны иметь определенный прирост.

В некоторых школах одной из форм проверки выполнения учащимися домашних заданий являются соревнования по общефизической подготовке, проводимые в два этапа.

Первый – составление контрольных нормативов в классах из элементов общей физической подготовки, подготовка к проведению внутри классных соревнований. Проводятся эти соревнования на уроках физической культуры.

Второй этап – лично-командное первенство школы. Вначале этого этапа каждый ученик 4-11 классов получает контрольный норматив (домашнее задание) по многоборью (5 видов) общей физической подготовки.

Этот норматив он должен выполнить в конце третьей четверти (во время проверки домашних заданий второй и третьей четверти). За основу берется сумма, которую ученик набрал в прошлом году за выполнение пяти всех нормативов. За сдачу этих нормативов ученик получает оценку, которая влияет на оценку за четверть.

В заключении следует сделать вывод о том, что в целях повышения уровня двигательной активности, улучшения функционального состояния систем организма и формирования положительного

отношения к занятиям физической культуре младших школьников необходим поиск новых подходов к решению вопросов методически правильного обеспечения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Список литературы

1. Бгуашев, А.Б. Метод проектов как направление в совершенствовании физического воспитания школьников // А.Б. Бгуашев, Ю.А. Иоакимиди, Н.В. Карягина // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 3 (88). – С. 234 – 236.

2. Головина, Л.Л. Проблема самостоятельных занятий физической культурой учащихся младшего школьного возраста/ Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Л.В. Каверкина // Физическая культура, 2004. – № 4.

3. Каплуновский, М.Ф. Актуальные проблемы внедрения комплекса гто в образовательных учреждениях / М.Ф. Каплуновский, Ю.А. Иоакимиди, В.П. Шрам // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности. Материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2017-2018 учебный год). Под редакцией А.Б. Бгуашева, Е.Г. Вержбицкой. 2018. – С. 55 – 57.

4. Медведев, Ю. И. Физическое воспитание школьника в семье // Теория и практика образования в современном мире: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2015г.). — СПб.: Свое издательство, 2018. — С. 211 – 213.

5. Федеральный государственный стандарт: [(утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357)].

6. Шаулин, В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина, Г.Б. Мейксон – Просвещение. М., 1986. – 378 с.

УДК 796.034

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ОТНЕСЕННЫХ К МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN WORKING WITH CHILDREN RELATED TO THE MEDICAL GROUP

*Ким В.Г., кандидат педагогических наук, и.о. доцента,
Ферганский государственный университет, Узбекистан, г. Фергана
e-mail: uraimov-sanjar@mail.ru*

Kim V.G., *Candidate of Pedagogical Sciences, Acting associate professor,
Fergana State University, Uzbekistan, Fergana*
e-mail: uraimov-sanjar@mail.ru

Рузиматов С.Ж., *студент,
Ферганский государственный университет, Узбекистан, г. Фергана*
e-mail: uraimov-sanjar@mail.ru

Ruzimatov S. Zh., *Student,
Fergana State University, Uzbekistan, Fergana*
e-mail: uraimov-sanjar@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются результаты педагогического эксперимента по внедрению в учебный процесс по физическому воспитанию авторской методики здоровьесберегающих технологий с детьми младших классов отнесенных по состоянию здоровья к медицинской группе.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, педагогический эксперимент, физический статус, мониторинг, двигательная подготовленность, соматометрические показатели, стандарт, тест, функциональная подготовка.

Annotation. The article discusses the results of a pedagogical experiment on the introduction of the author's methodology of health-saving technologies into the educational process in physical education with children of elementary grades referred to the medical group for health reasons.

Keywords: health-saving technologies, pedagogical experiment, physical status, monitoring, motor fitness, somatometric indicators, standard, test, functional training.

Стратегическим направлением непрерывного образования является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Образовательные учреждения и органы здравоохранения принимают необходимые меры для сохранения и укрепления здоровья детей и учащейся молодежи. Обеспечиваются условия для реализации оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса, внедряются новые здоровьесберегающие технологии в учебном процессе по физическому воспитанию. Совершенствуются организационно-методические подходы к медико-гигиенической культуре обучающихся и их физкультурно-спортивной активности [1].

Здоровьесберегающая технологизация учебного процесса по

физическому воспитанию в системе народного образования представляет собой новое направление в педагогической науке, занимающееся конструированием обучающих систем, проектированием учебных процессов, обеспечивающих решение задач воспитания и оздоровления подрастающего поколения.

На современном этапе развития общества явление гиподинамии, как фактор снижения двигательной активности, является серьезной проблемой системы народного образования. Результаты ежегодного мониторинга физического статуса детей, и выявленная не прогрессирующая стагнация адаптационных процессов у детей младшего школьного возраста к физическим нагрузкам, вызывает тревогу в связи с удовлетворительными показателями тестовых заданий [3, 7].

В последние годы в образовательных учреждениях заметно активизировалась работа по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, направленная на создание здоровьесберегающей среды с внедрением в учебный процесс инновационных педагогических технологий. Однако предпринятые меры по оздоровлению детей в целом существенно не улучшили ситуацию.

По данным проведенного нами ежегодного мониторинга состояния физического статуса детей выявлено, что от 8 % до 10 % младших школьников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, часть из которых по состоянию здоровья целесообразно отнести к специальной медицинской группе.

Разработка и внедрение в учебный процесс эффективных здоровьесберегающих методик, направленных на укрепление здоровья детей, является актуальным направлением научного поиска.

Приоритетным направлением в сфере школьного физического воспитания является формирование у них здоровьесберегающей образовательной среды, совершенствование содержания и технологий обучения, ориентированных на возрастные особенности детей.

Важнейшим направлением в деятельности общеобразовательной школы должно стать формирование мотивации к осознанию социальных норм здорового образа жизни, уделяя особое внимание внедрению эффективных здоровьесберегающих технологий при проведении различных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Существенным недостатком является то, что реализация вышеизложенных положений на уроках физической культуры, в особенности с детьми младшего школьного возраста невозможна, в связи с тем, что школьники основной и медицинской групп занимаются совместно.

Многочисленными исследованиями по данной проблеме выявлено, что дети, отнесенные к медицинской группе, имеют отклонения в состоянии здоровья, а значит, фактор гиподинамии у них ведет к сужению диапазона функциональных возможностей и отставание в развитии моторики [4].

Мониторинг учебного процесса по физической культуре в младших классах выявил, что учитель не может в полной мере реализовать дифференцированный и индивидуальный подход к детям, отнесенным к медицинской группе, использовать методы обучения адекватные их индивидуальным особенностям и формам заболеваний [2, 5, 6].

В этой связи было разработано здоровьесберегающее сопровождение в процессе физического воспитания младших школьников медицинской группы, предполагающее соблюдение основных положений:

- при комплектовании детей медицинской группы учитель физической культуры обязан учитывать низкий уровень их физического развития и двигательной подготовленности;

- уроки физической культуры с детьми данной категории должны проводиться по специально разработанной здоровьесформирующей методике, обеспечивающей качественное усвоение программного материала и позволяющей корректировать отстающие в развитии двигательные способности.

С целью проверки разработанной здоровьесформирующей методики с младшими школьниками, отнесенными к медицинской группе был проведен педагогический эксперимент в течении учебного года и условно разделен на два периода: подготовительный (1 и 2 четверть) и основной (3 и 4 четверть).

Уроки физической культуры проводились по традиционной структуре 2 раза в неделю продолжительностью 40 минут.

В подготовительном периоде решались задачи по формированию у детей навыков здорового образа жизни посредством использования дыхательных упражнений, простейших гимнастических, акробатических и общеразвивающих упражнений, комплекс разработанных упражнений, направленных на коррекцию тела и расслабление.

В основном периоде при внедрении в учебный процесс разработанной экспериментальной программы ставились следующие задачи: обучать детей базовым двигательным действиям, предусмотренных программным материалом по физическому воспитанию и постепенно повышать их функциональные возможности.

С учетом типа заболеваний, определенных на основе медицинского обследования, рекомендовано уроки физической культуры с детьми данной группы, проводить избирательно с заниженными требованиями к выполнению физических напряжений средней интенсивности, удлинением подготовительной части урока и использованием повторного метода.

Эффективность в решении поставленных задач достигалось включением специально подобранных подвижных игр с ярко выраженной эмоциональной направленностью на развитие физических качеств.

Разработанная и экспериментально обоснованная система индивидуальных домашних заданий, позволила сформировать у детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья самостоятельность и творческое отношение к полученным на уроках физической культуры двигательным умениям и навыкам.

В ходе проведенного поэтапного педагогического эксперимента была выявлена высокая эффективность комплекса разработанных мероприятий здоровьесформирующей направленности.

Повторные результаты проведенного эксперимента у детей выявили достоверное улучшение соматометрических показателей в среднем на 16,4 % и существенное снижение заболеваний простудного характера.

Здоровьесформирующая методика проведения занятий с детьми, отнесенных к медицинской группе выявила положительную динамику в развитии силовых способностей, гибкости и показателей функционального состояния организма.

По результатам внедрения в учебный процесс разработанных физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей, отнесенных по состоянию здоровья к медицинской группе, было выявлено достоверное улучшение изучаемых показателей на 12,1 % и по заключению экспертной комиссии школы было получено разрешение на их перевод в основную группу при соблюдении индивидуального контроля на уроках физической культуры

Список литературы

1. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан № 46 от 15.02.2000г. «О государственной программе «Здоровое поколение» Спорт еженедельник- Т. 17.02.2000г. – №7 – с. 1.
2. Кучма, В.О проблемах сохранения здоровья школьников // Современная школа и здоровье – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – С. 33-35.

3. Khankeldiev, S.K., Uraimov, S.R. ASSESSMENT OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTOR SKILLS AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENT YOUTH BY THE METHOD OF CANONICAL ANALYSIS //Thematics Journal of Social Sciences. – 2021. – Т. 7. – №. 3.

4. Uraimov, S.R., Melikuziev, A.A. ANALYSIS OF INDICATORS OF SPEED READINESS FREESTYLE WRESTLERS // Herald pedagogiki. Nauka i Praktika. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

5. Шарипова, Д., Мусурманова, А., Таирова М. Формирование здорового образа жизни. Т. – УзГос ИФК, 2005 – 179 с.

6. Ханкельдиев, Ш.Х. Мониторинг физического статуса детей – как фактор здорового образа жизни. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Фаргона – 2011. 14 – 16 с.

7. Khankeldiev, S.K., Uraimov, S.R. EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF THE METHODOLOGY FOR CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE SCHOOL EDUCATION SYSTEM, TAKING INTO ACCOUNT REGIONAL FACTORS // Herald pedagogiki. Nauka i Praktika. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

УДК 796.82

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

INCREASING THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN YOUNG JUDOISTS IN THE GROUPS OF INITIAL TRAINING

*Куванов В.А., кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической
культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Петербургский
государственный университет путей сообщения Императора
Александра I, Россия, г. Санкт-Петербург
e-mail: kuwanov@mail.ru*

*Kuwanov V.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
National State University of Physical Culture, Sports and Health named
after P.F. Lesgaft, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport
University, Russia, St. Petersburg
e-mail: kuwanov@mail.ru*

Аннотация. Актуальность темы заключается в том, что в возрасте после 7 лет у детей наблюдаются наибольшие сдвиги координационных способностей. В младшем школьном возрасте обеспечивается хорошая обучаемость детей, ускоряется формирование двигательных навыков. Однако показатели координационных способностей и точности движений у детей 7-8 лет в 1,5-2 раза хуже, чем у 14-15-летних. Именно по этой причине на этапе начальной подготовки необходимо уделять большое внимание развитию координационных способностей спортсменов.

Ключевые слова: спортивная борьба, дзюдо, координационные способности, группа начальной подготовки.

Annotation. The relevance of the topic is presented in the fact that after the age of 7 years, children show the greatest shifts in coordination abilities. At the primary school age, children are well educated, and the formation of motor skills is accelerated. However, the indicators of coordination abilities and accuracy of movements in children of 7-8 years old are 1.5-2 times worse than in children aged 14-15. For this reason, at the stage of initial training, it is necessary to pay great attention to the development of athletes' coordination abilities.

Keywords: wrestling, judo, coordination abilities, group of initial training.

Введение. Теоретическая значимость исследования определяется в эффективности использования педагогических средств, способствующих повышению общих координационных способностей дзюдоистов 8-10 лет.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные в результате эксперимента данные, сформированная система развития функциональных качеств спортсменов, занимающихся дзюдо, может быть применена в практической работе тренеров.

Гипотеза: предполагается, что применение экспериментально разработанного комплекса средств позволит повысить координационные способности дзюдоистов 8-10 лет и, в будущем, повысит эффективность соревновательной деятельности.

Объект исследования: общая физическая подготовка дзюдоистов 8-10 лет.

Предмет исследования: особенности развития координационных способностей у дзюдоистов 8-10 лет на этапе начальной подготовки второго года обучения.

Цель исследования: разработать, апробировать и экспериментально доказать эффективность разработанного комплекса, направленного на развитие координационных способностей дзюдоистов 8-10 лет на начальном этапе подготовки.

Методы и организация исследования.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проходило на базе спортивной школы «КШВСМ» среди спортсменов младшего школьного возраста, занимающихся дзюдо, и длился с марта 2020 года по октябрь 2021 года. Эксперимент проводился в три этапа:

I этап – Подготовительный. На первом этапе мы получили исходный уровень подготовки спортсменов дзюдоистов. Результаты тестирования были зафиксированы.

II этап – Экспериментальный. На втором этапе разрабатывался комплекс упражнений, направленный на развитие общих координационных способностей, который применялся к экспериментальной группе спортсменов 8-10 лет. Контрольная группа, в отличие от экспериментальной, все время эксперимента тренировалась по традиционной методике.

III этап – Заключительный. Третий этап характеризовался получением данных после проведения эксперимента. С помощью математико-статистической обработки данных проверялась достоверность полученных результатов. Сравнивались результаты, которые были получены в начале (марта) и конце (октября) эксперимента, контрольной и экспериментальной групп.

Результаты и их обсуждение.

После того, как был проведен эксперимент мы сопоставили значения контрольной и экспериментальной группы мальчиков и девочек после эксперимента.

1. Тест 1 – Статическое равновесие.

Так как рассчитанное значение уровня значимости (P) равная 0,002106 меньше 0,05, то различия результатов в тесте 1 после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах мальчиков статистически достоверно на уровне 0,05, то есть в результате эксперимента мы получили достаточно оснований, чтобы считать экспериментальную методику лучше традиционной.

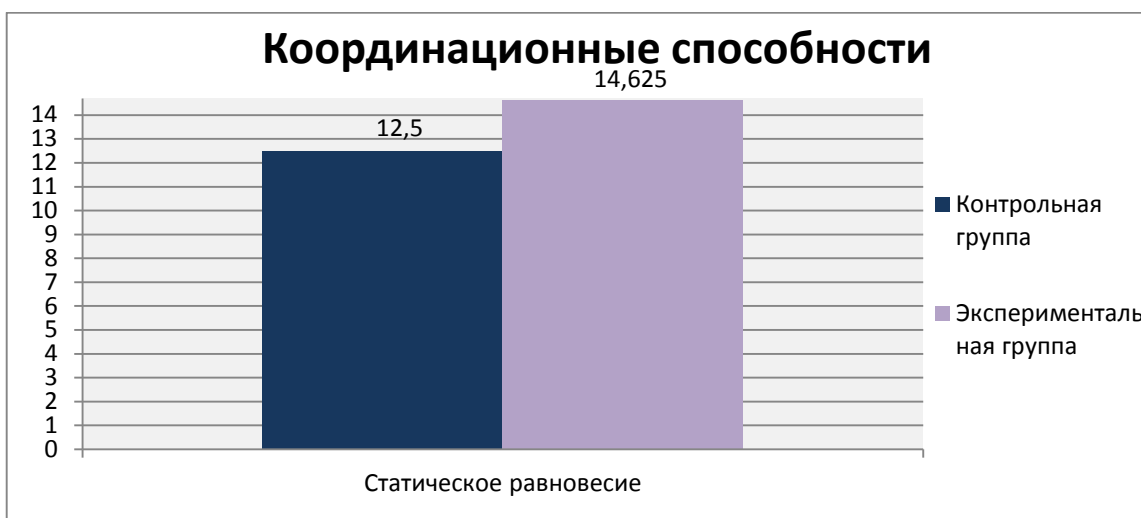


Рис. 1. Средние коэффициенты статического равновесия дзюдоистов мальчиков 8-10 лет в контрольной и экспериментальной группе после проведения эксперимента

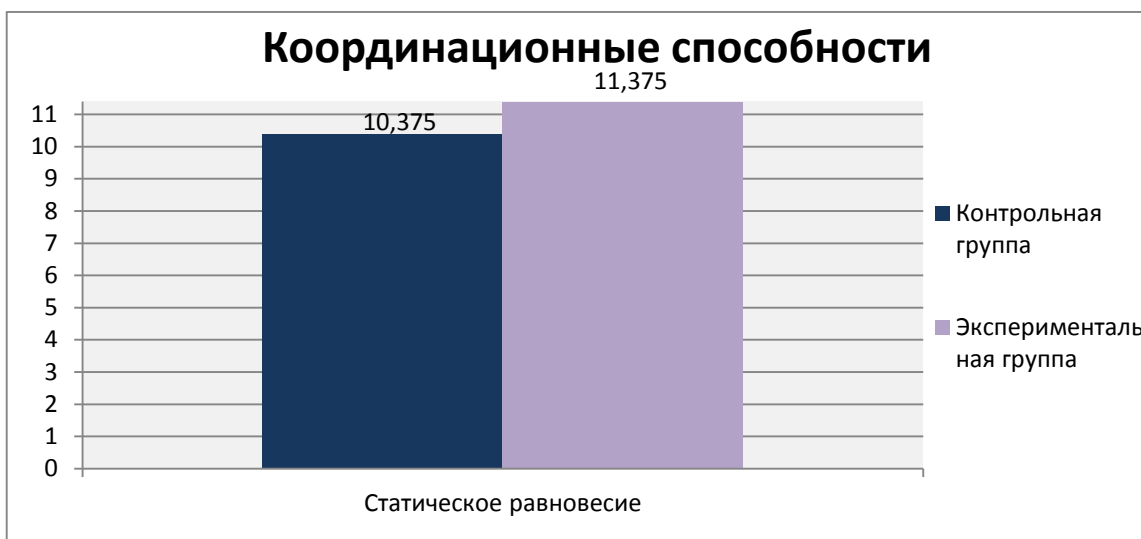


Рис. 2. Средние коэффициенты статического равновесия дзюдоистов девочек 8-10 лет в контрольной и экспериментальной группе после проведения эксперимента

Так как рассчитанное значение уровня значимости (P) равная 0,00778767 меньше 0,05, то различия результатов в тесте 1 после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах мальчиков статистически достоверно на уровне 0,05, то есть в результате эксперимента мы получили достаточно оснований, чтобы считать экспериментальную методику лучше традиционной.

2. Тест 2 – Динамическое равновесие.

Так как рассчитанное значение уровня значимости (P) равная 0,00767359 меньше 0,05, то различия результатов в тесте 2 после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах мальчиков

статистически достоверно на уровне 0,05, то есть в результате эксперимента мы получили достаточно оснований, чтобы считать экспериментальную методику лучше традиционной.

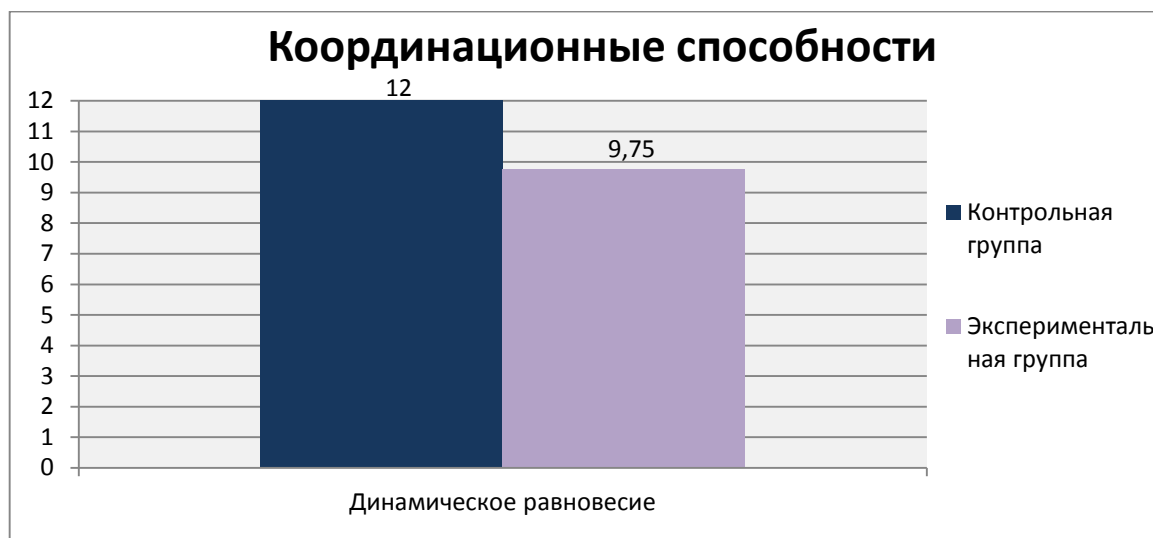


Рис. 3. Средние коэффициенты динамического равновесия дзюдоистов мальчиков 8-10 лет в контрольной и экспериментальной группе после проведения эксперимента

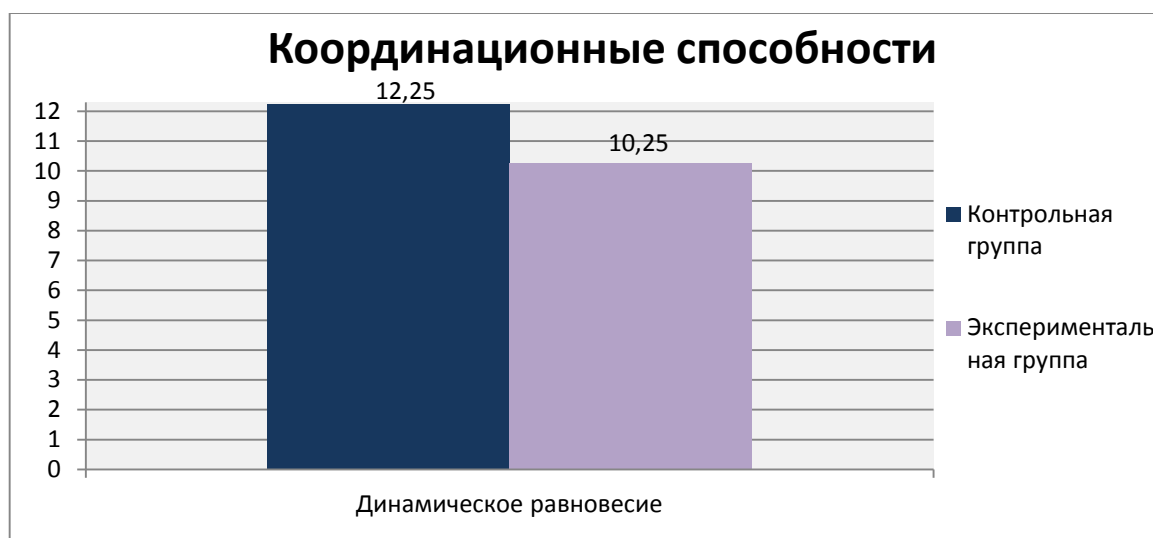


Рис. 4. Средние коэффициенты динамического равновесия дзюдоистов девочек 8-10 лет в контрольной и экспериментальной группе после проведения эксперимента

Так как рассчитанное значение уровня значимости (P) равная 0,00171819 меньше 0,05, то различия результатов в тесте 2 после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах мальчиков статистически достоверно на уровне 0,05, то есть в результате эксперимента мы получили достаточно оснований, чтобы считать экспериментальную методику лучше традиционной.

3. Тест 3 – челночный бег.

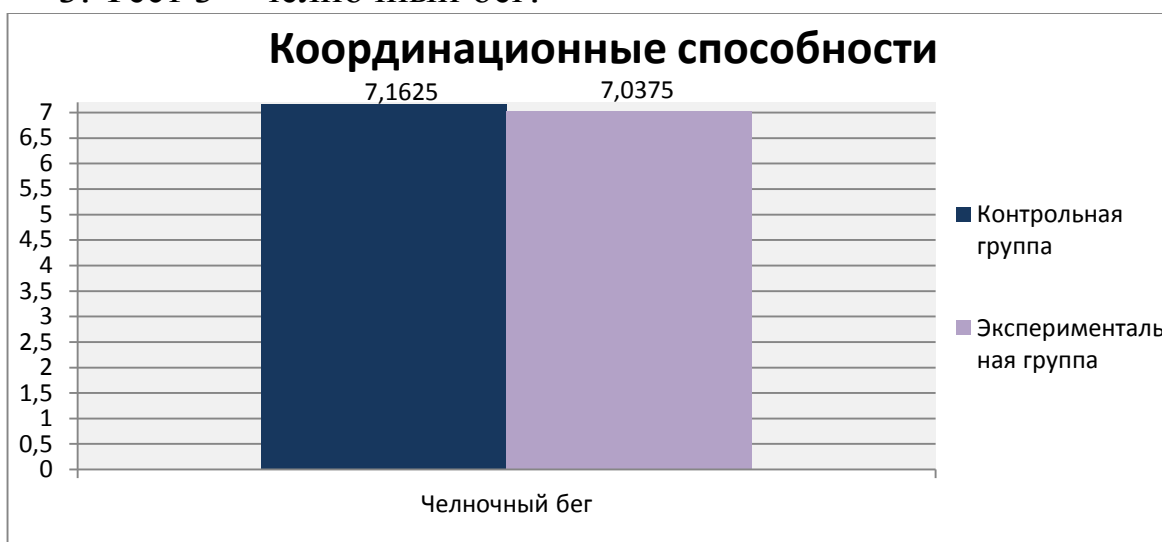


Рис. 5. Средние коэффициенты челночного бега дзюдоистов мальчиков 8-10 лет в контрольной и экспериментальной группе после проведения эксперимента

Так как рассчитанное значение уровня значимости (P) равная 0,0335117 меньше 0,05, то различия результатов в тесте 3 после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах мальчиков статистически достоверно на уровне 0,05, то есть в результате эксперимента мы получили достаточно оснований, чтобы считать экспериментальную методику лучше традиционной.

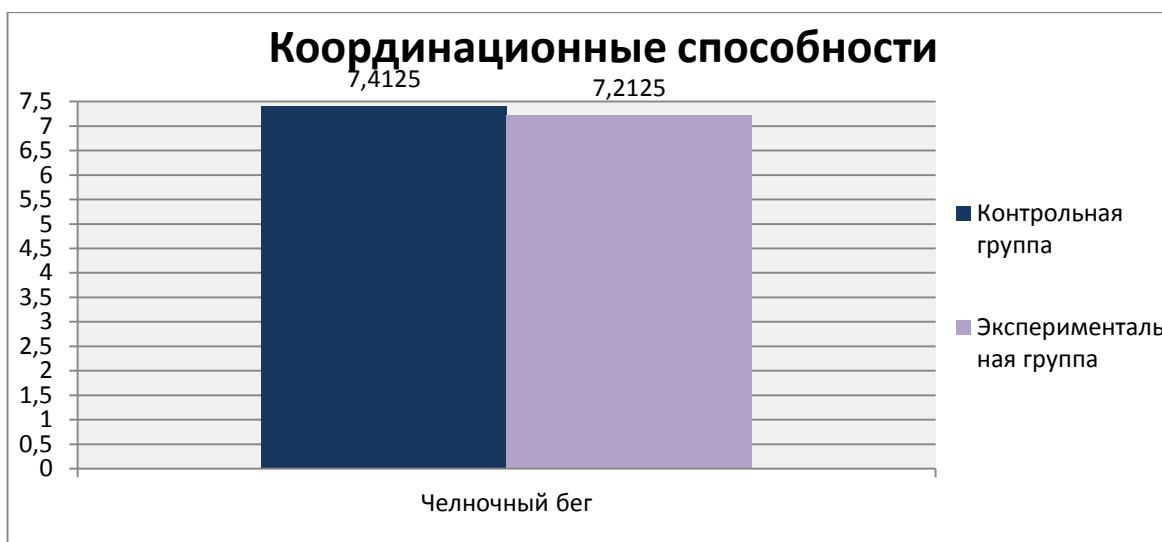


Рис. 6. Средние коэффициенты челночного бега дзюдоистов девочек 8-10 лет в контрольной и экспериментальной группе после проведения эксперимента

Так как рассчитанное значение уровня значимости (P) равная 0,00122593 меньше 0,05, то различия результатов в тесте 3 после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах мальчиков

статистически достоверно на уровне 0,05, то есть в результате эксперимента мы получили достаточно оснований, чтобы считать экспериментальную методику лучше традиционной.

Выводы. Сравнивая данные, полученные в контрольных и экспериментальных группах, мы видим, что наибольшее увеличение результатов этих тестах произошло в экспериментальной группе. Выдвинутая нами гипотеза подтверждается, и показатели экспериментальной группы в общей физической подготовке после введенного комплекса упражнений выше, чем после тренировок по традиционной методике.

Список литературы

1. Шайымова, Д.С. Проблемы здоровья современной студенческой молодежи / Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. // в сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. – С. 485 – 489.

2. Шайымова, Д.С. Особенности спортивного коллектива в ВУЗЕ (на примере спортивного клуба) / Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. // в сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. – С. 92 – 96.

3. Нигматулина, Ю.Р. Здоровьесберегающие упражнения при боли в поясничном отделе позвоночника / Овчинникова С.В., Богатырева И.Я. // в сборнике: Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. – С. 199 – 201.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ
НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО
ПОДХОДА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**PHYSICAL TRAINING OF HIGH SCHOOLS ON THE BASIS
OF SPORT-ORIENTED APPROACH TO PHYSICAL
EDUCATION IN A GENERAL EDUCATIONAL
ORGANIZATION**

*Матаева Р.С., студентка,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: akhmedovmartin@gmail.com*

*Mataeva R.S., student,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: akhmedovmartin@gmail.com*

*Дунаев К.Ш., кандидат педагогических наук, доцент,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: dunaev-1954@mail.ru*

*Dunaev K.Sh., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: dunaev-1954@mail.ru*

*Ураимов С.Р., и.о. доцента,
Ферганский государственный университет, Узбекистан, г. Фергана
e-mail: uraimov-sanjar@mail.ru*

*Uraimov S.R., Acting associate professor,
Fergana State University, Uzbekistan, Fergana
e-mail: uraimov-sanjar@mail.ru*

Аннотация. Современная система физического воспитания подрастающего поколения традиционно строится на основе программных документов, регламентирующих применение тех или иных средств

физической подготовки, величины нагрузки, нормативов и т.д. с учетом специфики возраста и пола. На протяжении многих десятков лет все эти аспекты системы физического воспитания подвергаются лишь незначительной коррекции.

На протяжении уже многих лет, целый ряд исследователей указывает на актуальность проблемы формирования физической культуры личности в процессе физического воспитания (В.К. Бальсевич, 1995; 1996; Л.И. Лубышева, 1996; М.Я. Виленский 1990; Н.Х. Хакунов, 1995; 2008; и др.).

Однако, признавая правомерность провозглашения целью физического воспитания подрастающего поколения формирование основ физической и духовной культуры личности, нельзя не согласиться с рядом авторов, считающих, что основные проблемы современной системы физического воспитания, связаны с обеспечением для каждого ребенка необходимого минимума базовой теоретической, технической и физической подготовки (Л.Д. Дворкин, 1990; В.В. Кузин, 1988; и др.).

Ключевые слова: *физическая культура, физическое воспитание, спортивно-ориентированная подготовка, старшеклассник*

Annotation. *The modern system of physical education of the younger generation is traditionally built on the basis of program documents regulating the use of certain means of physical training, the magnitude of the load, standards, etc. taking into account the specifics of age and gender. Over the course of many decades, all these aspects of the physical education system have undergone only minor corrections.*

For many years, a number of researchers have indicated the urgency of the problem of the formation of a person's physical culture in the process of physical education (V.K. Balsevich, 1995; 1996; L.I. Lubysheva, 1996; M.Ya. Vilensky 1990; N. Kh. Khakunov, 1995; 2008; etc.).

However, recognizing the legitimacy of proclaiming the formation of the foundations of physical and spiritual culture of the individual as the goal of physical education of the younger generation, one cannot but agree with a number of authors who believe that the main problems of the modern system of physical education are associated with ensuring for each child the necessary minimum of basic theoretical, technical and physical training. (L.D. Dvorkin, 1990; V.V. Kuzin, 1988; and others).

Keywords: *physical culture, physical education, sports-oriented training, high school student.*

Введение. Проблема, связанная с ухудшением здоровья учащихся из-за чрезмерных учебных нагрузок, сопровождающихся резким нарастанием отрицательных влияний гиподинамии, как

отмечает В.Г. Левченко (2002), относится не только к проблеме системы физического воспитания, но и к ныне существующей системе образования вообще [3].

Исследования, проводимые учеными и специалистами в области физического воспитания, наглядно подтверждают снижение уровня физической подготовленности и здоровья подрастающего поколения (Н.И. Алексеев, В.З. Афанасьев, Б.И. Бессуднов, 1995; А.И. Яруллин, 2000; В.И. Воропаев, 1997; и др.) и эта тенденция прослеживается в настоящее время. Такое положение дел, по мнению ряда авторов, в значительной мере связано с ухудшающимися, в последние десятилетия, социально-экономическими условиями жизни нашего общества, мнение других – существующая система физического воспитания не способна реально решать эту проблему.

Система физического воспитания, сложившаяся в общеобразовательных учреждениях СССР и России во второй половине прошлого века, в современных условиях демонстрирует свою неэффективность в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, при этом занимает доминирующее положение в большинстве региональных, муниципальных и локальных системах физического воспитания (В.К. Спирин, 2008; 2015; Н.А. Воробьева, 2004; В.К. Бальсевич, 2006; Н.Х. Хакунов, 2007).

За время обучения в общеобразовательной школе, двигательная подготовленность детей падает на 40-50 % и из условий развития переходит в условие существования (В.И. Кожанов, 2009).

Традиционная система физического воспитания, базирующаяся на классно-урочной форме и стандартно-нормативном подходе к организации уроков физической культуры и практически не учитывающая индивидуальности учащегося, не обеспечивает оптимального развития физических качеств и способностей учащихся. Такой подход, создает видимый эффект хорошей организации, представляется самодостаточным, но не может обеспечить природосообразность педагогических воздействий, воспитательных и тренирующих эффектов от занятий физическими упражнениями (В.К. Бальсевич, 2006; В.К. Спирин, 2005; 2007).

Особую актуальность приобретает проблема, связанная со снижением уровня физической подготовленности призывников. Отмечается, что из призванных на военную службу юношей до 35 % не соответствуют нормам по показателям состояния здоровья, физической подготовленности, многие отличаются повышенным уровнем

тревожности, депрессивным состоянием. То есть, подавляющее большинство призывников оказываются физически, психологически и нравственно не готовыми к исполнению своего конституционного долга (Д.А. Коряковская, 2004).

Таким образом, проблемы совершенствования процесса физического воспитания подрастающего поколения являются предметом пристального внимания специалистов уже многие годы. Актуальными эти проблемы остаются и на сегодняшний день.

Первостепенное значение в решении задач, связанных с достижением оптимального уровня физической подготовленности, приобретает поиск путей и средств рационального и эффективного совершенствования процесса физического воспитания, на основе обновления содержания, форм и средств физического воспитания в общеобразовательной школе, формирующие активность и интерес к занятиям по физической культуре.

Традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-спортивной и физкультурно-образовательной работы с молодым поколением, уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными (М.П. Власова, 2010).

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что внедрение в практику физического воспитания общеобразовательных школ спортивных технологий, даёт значительный эффект в формировании спортивных интересов, формирование физического, нравственного и духовного здоровья школьников. Преподавание спортивно ориентированной физической культуры в общеобразовательной школе приводит к положительным изменениям в состоянии физического здоровья и подготовленности обучающихся (В.К. Бальсевич, 1996; 2003; 2004; Л.И. Лубышева, 2006; 2009; С.Ю. Щетинина, 2009).

Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательной школе, с ориентацией на культуру спорта получила очень широкое распространение в Новой Зеландии и Австралии и успешно применяется в Англии и Соединенных Штатах Америки [2].

Принцип конверсии высоких спортивных технологий является приоритетной методологией спортизированного физического воспитания и проектирования креативных форм спортивных занятий, обеспечивающих воспитание здорового поколения (Л.И. Лубышева, 2015).

Однако, внедрение спортизированного физического воспитания, возможно лишь, при наличии достаточно развитой спортивной инфраструктуры общеобразовательных школ, наличии заинтересованного административного и квалифицированного педагогического состава, и адаптированного варианта этих технологий применительно к условиям региона. В настоящее время констатируются следующие противоречия:

– между необходимостью модернизации системы физического воспитания подрастающего поколения, в основе которой, управление процессом физкультурного образования и воспитания должно строиться с учетом интересов и потребностей каждого участника процесса, с учетом реальных национальных и региональных особенностей и доминирующим положением сложившейся традиционной системы физического воспитания, демонстрирующей, в современных условиях, свою неэффективность [5];

– между необходимостью внедрения в практику физического воспитания общеобразовательных школ спортивных технологий, обеспечивающих значительный эффект в формировании спортивных интересов, улучшение физического, нравственного и духовного здоровья школьников и отсутствием адаптированных к условиям региона методик, разработанных на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию, рационально сочетающих в себе классно-урочные и самостоятельные формы организации занятий физическим воспитанием. Для их разрешения необходимо:

– теоретически обосновать приоритет целевые установки ценностные ориентиры физического воспитания старшеклассников, учитывающие национальные и региональные особенности;

– разработать методику развития физических качеств старшеклассников на основе спортивно-ориентированного физического воспитания и механизмы её реализации в условиях общеобразовательной организации.

В связи с вышесказанным, целью проведенного исследования стала разработка и экспериментальное обоснование эффективности методики развития физических качеств старшеклассников на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию в условиях общеобразовательной организации. Предполагалось, что эффективность физического воспитания учащихся старших классов в условиях общеобразовательной организации, связанное с повышением уровня их физической подготовленности может быть обеспечено за счёт:

– принятия целевых установок и ценностных ориентиров физического воспитания старшеклассников, учитывающих национальные и региональные особенности;

– определения средств, методов, а также форм организации регламентированных занятий физическим воспитанием, стимулирующих интерес старшеклассников к физкультурно-спортивной деятельности и обеспечивающих формирование потребности в самостоятельных занятиях;

– организации процесса физической подготовки старшеклассников, обеспечивающей соблюдение основных закономерностей, связанных с повышением работоспособности на основе учёта индивидуальных особенностей, занимающихся;

– разработки и реализации в условиях общеобразовательной организации методики развития физических качеств старшеклассников на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию, рационально сочетающей в себе классно-урочные и самостоятельные формы организации занятий физическим воспитанием.

Для достижения цели и проверки гипотезы исследования были поставлены и решены следующие задачи:

1. Теоретически обосновать необходимость модернизации современной образовательной системы в области физического воспитания учащихся средних общеобразовательных организаций и принятия целевых установок и ценностных ориентиров физического воспитания старшеклассников, учитывающих национальные и региональные особенности.

2. Разработать методику развития физических качеств старшеклассников на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию, рационально сочетающую в себе классно-урочные и самостоятельные формы организации занятий физическим воспитанием и обосновать условия её реализации в учебно-воспитательном процессе.

3. Экспериментально обосновать эффективность реализации методики развития физических качеств старшеклассников на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию в условиях общеобразовательной организации для повышения уровня физической подготовленности учащихся старших классов.

Анализ результатов решения поставленных задач позволяют утверждать следующее.

Модернизация современной образовательной системы в области физического воспитания учащихся средних общеобразовательных организаций и принятия целевых установок и ценностных ориентиров, обеспечивающих формирование потребности в физическом самосовершенствовании и достижении оптимального уровня физической подготовленности старшеклассников, диктуется необходимостью, связанной с тем, что констатируется:

- низкий уровень положительной мотивации у школьников старших классов к систематическим занятиям физическими упражнениями, спортом, к регламентированным занятиям физическим воспитанием в общеобразовательной школе;

- регламентированные занятия в общеобразовательной школе в рамках процесса физического воспитания не способствуют повышению уровня физической подготовленности учащихся старших классов, поскольку нарушаются основные принципы построения занятий физическими упражнениями;

- недостаточный уровень физкультурно-спортивной активности учащихся старших классов и несформированность потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- низкий уровень физической подготовленности подрастающей молодёжи, чей двигательный режим ограничен лишь регламентированными занятиями в общеобразовательной школе;

- интересы школьников старших классов в сфере физкультурно-спортивной деятельности обусловлены, в первую очередь, особенностями региона, климатогеографическими условиями мест проживания, национальными традициями.

Интересы и предпочтения школьников старших классов в сфере физкультурно-спортивной деятельности, обусловленные особенностями региона, национальными традициями определяют содержание методики развития физических качеств старшеклассников на основе занятий вольной борьбой, которая в совокупности своей представлена:

1. Средствами, методами, методическими приёмами, обеспечивающими в условиях регламентированных занятий в общеобразовательной школе формирование мотивации к самосовершенствованию и составляющих содержание следующих разделов подготовки.

2. Средствами, методами, методическими приёмами, формами организации занятий, предложенных в качестве домашних заданий,

обеспечивающих повышение двигательной активности старшеклассников и реализацию основных принципов физического воспитания (принципы непрерывности, прогрессирования педагогических воздействий, возрастной адекватности воздействий и т. д).

Заключение. Условиями *реализации* методики развития физических качеств старшеклассников на основе занятий вольной борьбой в общеобразовательной организации являются: организация физического воспитания с учетом интересов и потребностей, учащихся, специализации педагогов по физической культуре, возможностей общеобразовательной организации; организация учебно-воспитательного процесса с акцентом на формирование установки на физическое самосовершенствование.

Реализация разработанной методики развития физических качеств старшеклассников на основе занятий вольной борьбой в практике физического воспитания в условиях общеобразовательной организации обеспечивает повышение уровня физической подготовленности учащихся старших классов за счёт:

- формирования потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- значительного увеличения контингента старшеклассников, чей двигательный режим приближается к оптимальному, в результате использования рационально сочетающихся классно-урочных и самостоятельных форм организации занятий физическим воспитанием;

- подбора средств, методов, методических приёмов и форм организации занятий с учетом основных закономерностей построения процесса физического воспитания, обеспечивающих реализацию дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся.

Список литературы

1. Прошляков, В.Д. Медицинские и педагогические основы физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / В. Д. Прошляков, П. В. Левин, В. М. Ериков; под редакцией В. Д. Прошлякова. — Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2020. — 188 с.

2. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учебное пособие / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Е. В. Максимихина, С. Е. Шивринская. — 2-е изд. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 153 с.

3. Пономарев, В.В. Дифференцированная методика физической подготовки курсантов пожарно-спасательной академии: учебное пособие / В. В.

Пономарев, Д. В. Жернаков, А. В. Уколов. — Железногорск: СПСА, 2020. — 112 с.

4. Рыбакова, Е.О. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Е. О. Рыбакова, Т. В. Кугушева. — Чайковский: ЧГИФК, 2018. — 272 с.

5. Фирсин, С. А. Методы личностно-ориентированного комплексного физического воспитания студентов: учебное пособие / С. А. Фирсин, Т. Ю. Маскаева. — Москва: РУТ (МИИТ), 2019. — 193 с.

УДК 796.325

ВОСПИТАНИЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ КАЧЕСТВА БЫСТРОТЫ ПРОСТЫМИ И СЛОЖНЫМИ МЕТОДАМИ

EDUCATING VOLLEYBALL PLAYERS OF THE QUALITY OF SPEED BY SIMPLE AND COMPLEX METHODS

*Маткаримов Р.М., кандидат педагогических наук, профессор,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: o.dadabaev70@mail.ru*

*Matkarimov R.M., candidate of pedagogical sciences, professor,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: o.dadabaev70@mail.ru*

*Оманова С.Г., магистрант,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: o.dadabaev70@mail.ru*

*Omanova S.G., Master student,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: o.dadabaev70@mail.ru*

Аннотация. В статье изучены способы эффективного использования моделирования при совершенствовании тренировок в волейболе, а также воспитание двигательной реакции скоростными методами.

Ключевые слова: физическая подготовка, технические приемы, учебная тренировка, быстрота, простые и сложные методы.

Annotation. The article studies the ways of effective use of modeling while improving training in volleyball, as well as the education of the motor reaction by speed methods.

Keywords: physical training, technical methods, training, agility, simple and complex methods.

Введение. Не секрет, что политика правительства, проводимая в сфере развития спорта в нашей стране, приносит свои положительные результаты. В нашей республике воспитание спортсменов и обеспечение достижения ими высоких результатов на мировых аренах являются одними из актуальных проблем сегодняшнего дня. Для достижения спортсменами высоких результатов необходим подход не только с физической стороны, психологические аспекты также играют важную роль, и это влияет на арены борьбы.

Именно поэтому через воспитание спортсменов простыми и сложными методами с целью улучшения качества быстроты у волейболистов, а также через сравнение результатов исследований для достижения высоких вершин, мы наблюдали рост у волейболистов.

Методика и организация исследования. Быстрота – это выполнение определенных действий за короткий срок. Существуют три основных формы проявления быстроты:

1. Латентное(скрытое) время двигательных реакций.
2. Скорость одиночного движения.
3. Частота движений.

Одновременное проявление указанных трех форм определяет все состояния проявления быстроты. Однако скорость сложно-координационных целостных движений связана не только с уровнем быстроты, но и с другими причинами. Поэтому скорость целостного движения только косвенно выражается быстротой человека. Скоростные способности человека вообще индивидуальны. Латентное время реакции состоит из пяти составных частей:

1. Возникновение импульса в рецепторе.
2. Передача импульса в центральную нервную систему.
3. Распространение импульса по нервным волокнам и возникновение эффектор сигнала.
4. Передача сигнала из центральной нервной системы в мышцу.

5. Реакция мышцы и возникновение в ней механической активности.

Воспитание быстроты простой реакции. Скорость двигательной реакции определяется латентным временем реакции на воздействие. Реакции бывают простыми и сложными. Простая реакция – это ответ на заранее известный сигнал заранее известным движением.

Частый переход быстроты (переход в другое движение) характерен для простых реакций: люди, быстро приходящие к какому-либо решению в отдельных ситуациях, быстрее приходят к какому-то мнению и при других условиях. Занятие различными быстро выполняемыми упражнениями улучшает быстроту простой реакции [1, 3].

При воспитании быстроты простой реакции используются несколько способов. Самый распространенный из них – способ как можно быстрого реагирования в ответ на неожиданно возникший сигнал или изменение окружающей ситуации. В ситуациях, когда быстрота реакции имеет важное значение, для её совершенствования используются специальные методы. Один из этих методов состоит из совершенствования быстроты реакции в облегченных условиях и отдельного совершенствования скорости следующих движений.

Латентное время реакции может несколько улучшиться за счет рациональных действий до реагирования. В частности, имеет значение направление внимания: если внимание направлено на движение, которое будет выполнено, тогда время реагирования будет меньше, чем если внимание направлено на осознание сигнала. Даже при небольшом напряжении мышц быстрота реакции возрастает. Быстрота реакции также связана с временем ожидания сигнала: оптимальное время между начальной командой и командой к выполнению около 1,5 секунд.

Воспитание быстроты сложной реакции.

Остановимся на двух видах сложной реакции, то есть реакции на движущийся объект и реакции выбора.

Говоря о реакции на движущийся объект, рассмотрим действия игрока, принимающего мяч. В этом случае игрок должен выполнить следующее:

1. Заметить мяч.
2. Оценить направление мяча и скорость его полета.

3. Выбрать план реализуемых действий.

4. Начать выполнять этот план. В данном случае скрытый этап реакции состоит из этих четырех элементов.

Когда движущийся объект возникает внезапно, время реагирования на данный объект занимает 0,25-1 с. Наблюдения во время экспериментов показывают, что основная часть этого времени расходуется на первый элемент, то есть на то, чтобы быстро заметить мяч. На самую сенсорную фазу уходит очень мало времени – 0,05 с.

Выводы. Таким образом, основное значение имеет умение заметить мяч. Для этого используются упражнения по реагированию на движущиеся предметы; требования тренировок выполняются за счет увеличения скорости движущегося предмета, внезапного возникновения объекта, сокращения дистанции между спортсменом и предметом. Очень полезны подвижные игры, выполняемые с маленьким мячом. Если объект замечен до начала его движения, время реакции сильно уменьшается. Здесь очень важно определить направление и скорость полета мяча по движениям ударяющего по мячу игрока.

Реакция выбора связана с выбором необходимого из возможных двигательных ответов в соответствии с изменениями действий соперника или окружающих условий. Сложность реакции выбора связана с разнообразием возможностей изменения условий, в частности, с различными действиями соперника. Требования к сложной реакции волейболистов очень большие. При воспитании сложной реакции число возможных изменений условий постепенно увеличивается [2, 4].

В будущем через вышеуказанную научную работу, остановившись на общедоступных аспектах спортивного вида, признаваемого нами, как современный волейбол, углубив необходимые знания по квалификации техники волейбола, продолжив научную работу о том, с какой детали техники волейбола наиболее целесообразно начинать обучение юного поколения, наряду с обучением молодежи волейболу, я надеюсь внести свой вклад в подготовку из них как физически, так и духовно совершенных специалистов, необходимых для страны.

Безусловно, проводится множество научных работ по волейболу, и мы надеемся, что проведенная нами квалификационная работа будет использована для ещё большего развития волейбола в

нашем независимом государстве, и что данное направление окажется также полезным.

Список литературы

1. Айрапетянц, Л.Р., Пулатов, А.А., Исроилов, Ш.Х. Учебно-методическое пособие по волейболу для студентов высшего учебного заведения. Издательство УзГИФК, 2009. – 260 с.

2. Нормуродов, А.Н. Учебник для студентов высших учебных заведений по физической культуре. – Т., 2011. – 344 с.

3. Нигманов, Б., Хужаев, Ф., Рахимкулов, К. Спорт ўйинлари КҲКлар учун ўқув қўлланма. – Т.: “Илм зиё”, 2007. – 240 б.

4. Пулатов, А.А. Методика совершенствования скоростно-силовых качеств у юных волейболистов. Методическое пособие. – Т., 2008. – 165 с.

УДК 796.325

ОСОБЕННОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

FEATURES AND POSSIBILITIES OF MODULAR TECHNOLOGY IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM

*Машиарипов Ф.Т., кандидат педагогических наук, доцент,
Ургенческий государственный университет, Узбекистан, г. Ургенч
e-mail: mail@farhod0972inbox. ru*

*Masharipov F.T., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate
Professor,
Urgench State University, Uzbekistan, Urgench
e-mail: mail@farhod0972inbox. ru*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы организации модульно-рейтинговой технологии обучения в физического воспитания студентов не физкультурных высших учебных заведений.

Ключевые слова: физическое воспитание, модульное обучение, модульно-рейтинговый, педагогические технологии.

Annotation. The article considers the issues of organizing the modular-rating technology of teaching in physical education of students of non-physical higher educational institutions.

Keywords: *physical education, modular training, modular-rating, pedagogical technologies.*

Введение. Модульное обучение по своим сущностным характеристикам отличается от традиционного и в то же время имеет много общего с другими современными педагогическими технологиями. Модульное обучение обеспечивает индивидуализацию процесса обучения, активизацию познавательной деятельности, условия для творческого развития и самовыражения личности.

Сущность модульного обучения состоит в том, что студент полностью самостоятельно (или с определенной дозой помощи) достигает конкретных целей учебно-познавательной деятельности в процессе работы с модулем. Модуль – это целевой функциональный узел, в котором объединено: учебное содержание и технология овладения им в систему высокого уровня целостности.

Отличительные особенности технологии модульного обучения:

1) содержание обучения представлено в законченных самостоятельных комплексах, усвоение которых осуществляется в соответствии с дидактической целью, содержанием требования к объему изучаемого материала и уровню его усвоения;

2) меняется форма общения педагога и обучающихся – обучение переводится на субъект-субъектную основу, характер отношений становится более паритетным;

3) обучающиеся работают максимальное время самостоятельно, учатся целеполаганию, самопланированию, самоорганизации и самооценке. Это позволяет им осознать себя в деятельности, самим определять уровень освоения знаний;

4) наличие модулей с печатной основой позволяет педагогу индивидуализировать работу с отдельными обучающимися [7].

Милованова Н.Г. (1997) сравнивает модульное обучение с другими педагогическими технологиями по цели, доминирующим формам организации занятий, основным методам обучения. При этом она отмечает следующие особенности модульного обучения:

– *по целям* – усвоение обучающимися знаний в системе, характеризующейся интеграцией содержания и методов обучения, реализацией принципа проблемности в структуре модульной программы;

– *по доминирующим формам организации занятий* – проблемная лекция, самостоятельная работа, интегративный урок, консультации, семинары;

– по основным методам обучения – в зависимости от модульной программы и заложенных в ней методов обучения.

Отличительные особенности традиционного и модульного обучения приведены в таблице 1 [6].

Таблица 1 – Сопоставление параметров традиционного и модульного обучения

Признак сравнения	Традиционное обучение	Модульное обучение
Задачи	Не формулируются как деятельностные	Формулируются как деятельностные и предъявляются в начале обучения
Подготовка учебного материала	Характер учебного материала определяет форму контроля	Задачи обучения определяют форму контроля и содержание учебного материала
Роль преподавателя	Информационная	Диагностика, консультация, мотивировка, представление информационного источника
Степень индивидуализации	Группа (аудитория)	Модули могут быть индивидуализированы, обучающимися дано право выбирать их самому
Время, отводимое на изучение материала	Одинаковое для всех студентов и определяется графиком учебного процесса и расписанием	Каждый тратит столько, сколько необходимо для изучения темы и в удобное для студента время
Транспортабельность	Лекции – аудитория – преподаватель	Модуль – любое помещение (аудитория, библиотека, комната в общежитии, палата в профилактории)
Контроль	Контроль усвоения материала по курсу или части курса; выставляются оценки, баллы	Контроль по модулю с использованием определенных критериев. Рейтинг
Тип контроля	Нормативный контроль	Эталонный контроль

По мнению А.Н. Битюковой, Ю.А. Бындиковой (2003) модульное обучение отличается от традиционного:

– четкой структуризацией содержания обучения, последовательным изложением теоретического материала и обеспечением учебного процесса модульной программы;

– вариативностью содержания обучения, адаптации учебного процесса к индивидуальным возможностям и запросам обучающихся;

– обязательной проработкой каждого компонента дидактической системы и наглядной представленности его в модулях и модульной программе;

– удачным сочетанием различных подходов к отбору содержания и организации процедур восприятия, переработки и представлению этого содержания;

– выбору и вариативности методов и средств обучения.

Цель модульного обучения – при котором учебный материал разбит на информационные блоки-модули. Технология построена на самостоятельной деятельности обучающихся, которые осваивают модули в соответствии с поставленной целью обучения, а также освоение учебного материала в процессе активной деятельности обучающихся; развитие навыков самостоятельности и самоконтроля; повышения познавательного интереса обучающихся; развитие у обучающихся умения планировать свою деятельность.

На основе сравнительного анализа модульной технологии обучения с другими, описание которых приводится в работах [5, 6, 7] можно выявить идентичность их направленности, структуры, содержания и дидактических возможностей.

В модульном обучении учение осуществляется как управляемый процесс. Это обеспечивается тем, что изучаемый материал предъявляется в виде учебных элементов, которые последовательно предъявляются обучающимися для усвоения в специально организованной деятельности. После изучения каждой дозы следует оценка или самооценка степени усвоения. Если учебный элемент усвоен – переходят к следующему, то есть как в программном обучении идет "пошаговое" обучение: предъявление учебного элемента, деятельность по его усвоению, проверка.

С позиции теории поэтапного формирования умственных действий модульное обучение можно рассматривать как процесс интериоризации. В условиях модульного обучения происходит преобразование внешней предметной деятельности во внутреннюю психическую деятельность, формирование внутренних умственных

структур психики посредством усвоения внешней социальной действительности. При этом формирование умственных действий проходит ряд последовательных этапов, обеспечивающих интериоризацию.

Методы и организация исследования. Способ организации учебной деятельности при модульном обучении во многом идентичен тому, который осуществляется в условиях применения технологии естественного обучения. Он основан на общении как естественном средстве обучения. При этом общение рассматривается как процесс взаимосвязи и взаимодействия субъектов образовательного процесса, в котором происходит обмен информацией и опытом. Модульное обучение осуществляется с ориентацией на потенциальные возможности человека и на их реализацию. Основой развития является усвоение знаний и опыта деятельности. Все задания в модульном обучении ориентированы на зону ближайшего развития обучающихся, что способствует более полному раскрытию его потенциальных возможностей.

По своей структуре модульное обучение представляет систему усложняющихся предметных задач, центральным технологическим звеном которого является самостоятельная учебно-познавательная деятельность. По своим характеристикам и структуре модульное обучение является развивающим.

По своей результативности модульное обучение можно отнести к технологии полного усвоения. Планируемые результаты обучения должны быть достигнуты всеми обучающимися. При этом результаты задаются в виде взаимосвязанной системы педагогических целей, разработанных для мыслительной (когнитивной), психомоторной и чувственной сфер. В условиях модульного обучения цели отвечают требованиям операциональности и диагностичности. Категориями познавательных целей являются: знание, понимание, применение, анализ, синтез, оценка. Технология гибкого модульного обучения является в тоже время технологией разноуровневого обучения, так как она создает условия для включения каждого, планируемые результаты обучения должны быть достигнуты всеми обучающимися, вовлеченными в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития.

Модульная технология обучения является адаптивной системой обучения по целям, содержанию, методам, средствам обучения, формам организации познавательной деятельности обучающихся,

диагностике результатов обучения. Особое внимание уделяется формированию учебных умений и учебно-важных качеств. Модуль позволяет педагогу при фронтальной организации обучения работать индивидуально с отдельными обучающимися. Модульная технология предполагает осуществление контроля педагога, самоконтроля и взаимоконтроля.

Модульному обучению присущи многие особенности контрольно-корректирующей технологии обучения. Организация учебного процесса в условиях применения той и другой технологии позволяет организовать индивидуальные образовательные траектории обучающихся с учетом их способностей, технологии, мотивации, а также овладение знаниями и опытом на определенном уровне и в соответствии с заранее запланированными учебными результатами.

Результаты исследования и обсуждение. Модульная технология обучения, как одна из индивидуально-образовательных технологий, предоставляет обучающимся выбор уровня, объема содержания предметного знания; выбор информационного источника для усвоения выбранного объема знаний; выбор способа учения в соответствии с индивидуально-личностными характеристиками; использование индивидуального темпа продвижения; выбор форм, вида и времени контроля по согласованию с учителем.

Сущностный анализ модульной технологии обучения свидетельствует о том, что, интегрируя в себе многое положительное из других педагогических технологий, она способствует повышению активности студентов в самообразовании и гарантированному достижению целей образования.

В тоже время, модульное обучение в учебном процессе по физической культуре в не физкультурных вузах применяется редко. Об этом свидетельствуют немногочисленные публикации по этой проблематике [2, 3, 4]. Оно не получило должного признания и широкого применения в высших физкультурных учебных заведениях, в частности, в учебном процессе по спортивно-педагогическим дисциплинам.

Необходимо отметить, что модульная технология обучения не является универсальной, претендующей на ее доминирующее применение. Как отмечает [8], технология проблемно-модульного обучения имеет свои преимущества, недостатки и границы применения. К преимуществам проблемно-модульного обучения он относит:

- направленность на формирование мобильности знаний, гибкости метода и критичности мышления обучаемых;
- вариативность структуры проблемного модуля;
- дифференциацию содержания учебного материала;
- обеспечение индивидуализации учебной деятельности,
- разнообразие форм и методов обучения;
- сокращение учебного времени без ущерба для глубины и полноты знаний учащихся;
- эффективную систему рейтингового контроля и оценки усвоения знаний обучающимися. Среди недостатков он выделяет: "фрагментарность" обучения, под которым понимается большой удельный вес самостоятельной работы обучающихся вплоть до "самообучения", что можно расценивать как "представленность обучающихся самим себе" и отсутствие полноценного процесса обучения; игнорирование целостности и логики учебного предмета;
- сужение подготовки учащихся;
- сокращение курса обучения до серии дискретных и несвязных проблем или задач, формирование лишь частных, конкретных умений в ущерб обобщенным;
- трудоемкость конструирования проблемных модулей.

При выборе той или иной технологии обучения М.А. Чошанов рекомендует руководствоваться следующими критериями ее эффективности: целевой ориентации, содержательной специфики, трудоемкости, индивидуализации, времени и технической оснащенности.

Список литературы

1. Битюкова, А.Н., Бындикова, Ю.А. Межсессионный контроль и модульные технологии // Управление качеством образования: Материалы регион, науч. – метод, конф. – Тюмень: ТГНГУ, 2003. – С. 29 – 31.
2. Воробьева, Е.А., Ракоца, А.И. Модульно-целевой подход в физкультурном образовании при подготовке специалистов высшего звена // Организационные и методические аспекты укрепления состояния здоровья студенческой молодежи Сибирского Региона: Материалы межрегион, науч.-практич. конф. – Иркутск, 2002. – С. 33 – 35.
3. Григорьев, В.И. Характеристика модульной интегрированной программы по физической культуре студентов // Материалы межвуз. науч.-практ. конф. – СПб: ГАФК, 1996. – С. 18 – 19.
4. Коваленко, Т.Г и др. Рейтинг и проблемно-модульное обучение в учебном процессе по физическому воспитанию // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 41 – 43.
5. Милованова, Н.Г. Современные технологии обучения: Дидактические материалы / Тюмень: ТюмГУ, 1997. – С. 24 – 29.

6. Суртаева, Н.Н. Нетрадиционные образовательные технологии / Новокузнецк: ИПК, 2000. – 63 с.

7. Шамова, Т.И., Пикан, В.В., Кошелева, Е.А. и др. Педагогические технологии: что это такое и как их использовать в школе / Тюмень. 1994. – 274 с.

8. Чошанов, М.А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения: Метод, пособие / М.: Народное образование, 1996. – 160 с.

УДК 77.01.21

ОСОБЕННОСТИ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММНОГО ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

FEATURES OF SOFTWARE TRAINING EXERCISES IN THE PREPARATION OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

*Мохаммед Валид Хасан Хебах, кандидат педагогических наук,
Университет физического воспитания и спорта,
Исламская республика Йемен, г. Сана
e-mail: waleedhhm468@gmail.com*

*Mohammed Walid Hasan Khebakh, Candidate of Pedagogy,
University of Physical Education and Sports,
Islamic Republic of Yemen, Sana'a
e-mail: waleedhhm468@gmail.com*

*Элипханов С.Б., доктор педагогических наук, профессор,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: sbelphnv@mail.ru*

*Elipkhanov S.B., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: sbelphnv@mail.ru*

*Кайсаров М.Т., студент,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: kaysarov228@mail.ru*

Kaisarov M.T., student,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: kaysarov228@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены особенности, задачи, методика упражнений программного обучения в процессе подготовки юных футболистов в республике Йемен, которые будут полезны для тренера по футболу. Указаны возможные специфические трудности, с которыми сталкиваются спортсмены в ходе многолетней подготовки и оптимальные пути решения данных проблем.

Ключевые слова: футбол, тренировка, программное обучение, упражнения, методика, особенности организации.

Annotation. The article discusses the features, tasks, methodology of program training exercises in the process of training young football players in the Republic of Yemen, which will be useful for a football coach. Possible specific difficulties that athletes face in the course of many years of training and the optimal ways to solve these problems are indicated.

Keywords: football, training, program training, exercises, methodology, organization features.

Введение. Футбол стремительно развивается во всем мире. Этому свидетельствуют показатели и популярность игры на последних Чемпионатах мира и Европы, клубные соревнования УЕФА и других лигах. В недалеком прошлом многие дети обучались футболу во дворах, на улицах, с энтузиазмом гоня мяч по несколько часов в день. Многие известные мастера футбола впоследствии вспоминали, что именно в дворовых и уличных баталиях они не только получали свои первые уроки футбола, но приобретали, шлифовали свои коронные футбольные трюки, обретали свою футбольную индивидуальность. Однако в настоящее время такое уникальное явление как «дворовый футбол» исчезло, и, похоже, надолго. Остро стоит вопрос о создании и реализации новых методик подготовки юных футболистов с учетом особенностей сегодняшнего дня – с малым количеством тренировочного времени, современных по содержанию и организации, эффективных в плане конечного результата.

Подготовка футболиста связана с рядом специфических трудностей. Помимо сложной и трудной техники футбола, приходится решать большое количество двигательных задач. Постоянная изменчивость ситуации, высокая насыщенность элементами и приемами, большая плотность их выполнения все эти составляющие игры

необходимо перенести в тренировочный процесс. И поэтому на тренера возлагается ответственная задача – кропотливый поиск и подбор упражнений, способствующих развитию вышеназванных качеств. Ведь для того чтобы польза от выполнения была высока, упражнения должны отвечать определенным требованиям, они должны быть доступны, наглядны и последовательны, а исполнение должно быть качественным, чтобы искусственный характер футбольной техники постепенно становился естественным. Каждое упражнение должно обеспечить максимальную отдачу, последовательно наращивая главное – скоростную динамику выполнения приемов [1].

Для эффективной работы тренеру-практику необходим банк большого количества специальных упражнений, поскольку к каждому этапу подготовки предъявляются свои конкретные требования, где тренер должен руководствоваться не только логикой усвоения, но и степенью готовности группы.

Задача начальной подготовки – обучить занимающихся обширному кругу двигательных действий, то есть создать хорошую базу для усвоения технических приемов. Учитывая тот факт, что в детском и подростковом возрасте имеются благоприятные предпосылки для овладения двигательными навыками, нам необходимо создать их запас, чтобы совершенствовать будущую футбольную технику. Задача последующих этапов – обеспечить технико-тактическое развитие на базе специфических качеств футболиста. И если один из этапов по какой-либо причине пропущен, то нашего воспитанника могут преследовать серьезные проблемы в процессе совершенствования [4].

В результате педагогических наблюдений и бесед с тренерским составом в Республике Йемен, было обнаружено, что при осуществлении контроля за тренировочной нагрузкой футболистов, редко обращается внимания на метод пульсометрии (подсчет ЧСС в определенные периоды занятия). Использование этого элементарного метода осуществлялось лишь во время учебно-тренировочных сборов в группах футболистов 16-17 лет, выступающих в официальных соревнованиях страны. Метод подсчета ЧСС использовался при полном восстановлении организма наутро после нагрузки. Вопросу восстановления с применением восстановительных тренировок также придавалось мизерное значение в старших группах, относительно футболистов 14-15 лет решение этой проблемы вообще не выносится на повестку дня.

Крайне редкие команды молодежного состава высшего дивизиона позволяют себе применять медикаментозные средства восстановления и такие процедуры, как электросон, фиторелаксация, различные виды контрастных водных процедур, массажа и т.д. в связи с отсутствием условий для их организации. Такое упущение в организации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, естественно, сказывается на планировании тренировочных нагрузок с учетом динамики восстановления работоспособности.

Как организационно-методическую форму для групп начальной подготовки можно рассматривать упражнения неспециального характера, например, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры и т.д., которые должны способствовать развитию двигательных навыков, а также физических качеств: быстроты, силы, гибкости, ловкости. Игры наиболее полезны и эффективны для начинающих юных футболистов, поскольку внимание их сосредоточивается на физической нагрузке, их привлекает двигательная активность и азартность игры. Одновременно дети в группах реализуют свои игровые потребности. Они часто остаются равнодушными к такой, например, цели, как овладение техникой движения, потому что для них не совсем ясен смысл этой длительной кропотливой работы, и здесь необходимо воспользоваться этой предрасположенностью детей, развивать ее и дать возможность выразить себя, свои потенциальные возможности и способности [2].

На этапе специализации упражнения отличаются конкретностью цели тренировочного занятия и приобретают все более специфический характер. Любое занятие должно оставить у занимающихся, какой-либо след. Круг тренировочных средств по сравнению с предыдущим этапом расширяется за счет возрастающего количества упражнений с мячом. Игра каждого молодого футболиста уникальна и неповторима. Указать каждому, как надо правильно играть и решать игровые ситуации невозможно. Можно только помочь познать себя и расширить все грани таланта. В этот период от тренера требуется высокое мастерство управления тренировочной и соревновательной деятельностью, чтобы планомерно и качественно готовить игроков [3].

Такая программа должна быть ориентирована на подготовку футболистов высокой квалификации, этим и определяется выбор упражнений для групп совершенствования, часть которых в технико-тактическом исполнении подходит к командам мастеров. Здесь цель

одна – тренер и игроки должны видеть степень сложности будущих занятий и готовиться к ним.

В практической части реализации учебно-тренировочной программы в последовательной форме должен излагаться перечень средств, необходимых для освоения программы. Применяемые средства должны быть собраны экспериментальным путем и представлять наиболее оптимальные пути коррекции. Тренер, в свою очередь, добавит то необходимое, что он считает нужным для успешной реализации программы и, наверное, самое сложное, научит понимать игру и самостоятельно ею управлять.

В программе должны быть предложены варианты проведения круговой тренировки футболистов. Круговая тренировка не обязательно должна проводиться в залах она может проводиться и на футбольном поле, что позволяет использовать всех занимающихся и дает возможность более четко дозировать объем и регулировать направленность тренировки. Количество упражнений и направленность подбирает тренер в зависимости от поставленных целей. Выбирая и составляя комплексы, необходимо учитывать индивидуальные особенности, возможности и специфику игроков, а футболисты могут получить одинаковые задания, но с разной нагрузкой, и, конечно, можно давать игрокам задания с разной направленностью, но с одинаковой нагрузкой [5].

К особенностям подбора упражнений круговой тренировки относятся:

1)освоенность применяемых упражнений;

2)четкая последовательность упражнений по станциям. Без четкого определения комплексов упражнений и без учета воздействия применяемых средств невозможно обеспечить положительное и эффективное обучение.

Обучение тактическим действиям начинается с простых элементов, которые по годам обучения усложняются и объединяются в комплексы тактических комбинаций. Усложнение внешних условий можно проводить, изменяя общее время тренировки, размеры игрового поля, скорость выполнения тактических задач, а также введение активного противника.

В процессе обучения эти вопросы, определяющие и принципиально значимы, и ответ ученик и учитель должны найти вместе. Учитель даст ученику знания и найдет тренировочные средства, а умение и желание ученик должен приобрести сам.

Выводы:

1. Выявлено, что в Республике Йемен существующая потребность в создании системы спортивного отбора и ориентации в настоящее время не реализуется, так как отсутствует научно-обоснованная и технологически обеспеченная информационная программа по сбору и интерпретации параметров физического развития, физической подготовленности детей, зачисляемых в группы спортивной подготовки. При этом решению задачи мешает недостаточная обеспеченность кадровым потенциалом, материально-техническими ресурсами (информационными, диагностическими и экспертными), нормативно-программными материалами.

2. Выявлена зависимость физического состояния (уровня физической подготовленности, физического развития, функционального состояния) от климатических условий проживания и опережающее развитие детей, проживающих в условиях морского побережья относительно проживающих в промышленной зоне.

3. Выявлен факт наложения позитивных последствий онтогенетического развития и позитивного влияния повышенных тренировочных нагрузок в процессе занятий спортом и в условиях проживания морского побережья, и в условиях промышленной зоны, однако устранить последствия начального отставания детей, проживающих в условиях промышленной зоны, в течение трех лет занятий спортом не удастся по ряду показателей.

4. Выявлено позитивное отношение и детей, и взрослых к выполнению норм здорового образа жизни, к занятиям спортом в настоящем и в перспективе, что является доказательством обоснованности существования общественной потребности в развитии спорта и формировании системы спортивной подготовки, системы спортивной ориентации и отбора как ее компонента.

Список литературы

1. Аслаханов, С.-А.М. Построение формирующего личность физического воспитания с учетом базовых ценностей этноса (монография). – Махачкала: АЛЕФ (ИП Овчинников М.А.). 2013. – 336 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

3. Голомазов, С.В., Чирва, Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – Автореф. дис... канд. пед. наук. – М. – 1985. – 22 с.

4. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с.

5. Зеленцов, А.М., Бальчос, М. В., Лисенчук, Г.А. Разработка целевых комплексных программ подготовки футболистов: Метод, рекомендации НУФВС Украины. – Киев. 1999. – 62 с.

6. Кузнецов, А.В. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет). – М.: Олимпия-Человек, 2008. – 3. 12 с. М.: «СпортАк.Адем.Пресс.», 2002. – 472 с.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и физической культуры: Учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004. – 480 с.

8. Элипханов, С.Б., Изиева, П.И., Хажмухамбетова, Ш.Ж., Иналов, А.А. / Изменения физической подготовленности в течении семестра при использовании игровых методов и атлетической гимнастики. // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 7 (161). 2018. – С. 291 – 295.

9. Элипханов, С.Б., Аслаханов, С-А.М. / Зависимость уровня физических качеств от освоения теоретических знаний по физической культуре. // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 7 (161). 2018. – С. 291 – 295.

УДК 794.1

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ШАХМАТ

HISTORICAL ASPECTS OF CHESS DEVELOPMENT

*Моцуев М.Л., студент,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: mayrbek.m.l@mail.ru*

*Motsuev M.L., student,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: mayrbek.m.l@mail.ru*

*Исаев Л.А., заведующий кафедрой физического воспитания,
Грозненский педагогический колледж, Россия, г. Грозный
e-mail: isaev55lema@mail.ru*

*Isaev L.A., Head of the Department of Physical Education,
Grozny Pedagogical College, Russia, Grozny
e-mail: isaev55lema@mail.ru*

Аннотация. В статье определены общие черты и различия шахматного спорта от других видов спорта. Структурирована система спортивной подготовки шахматистов. Сформулировано определение понятия «шахматный спорт», выделены детерминирующие факторы развития шахматного спорта на современном этапе.

Ключевые слова: спорт, шахматный спорт, система спортивной подготовки шахматистов, информационная подготовка, дистанционная тренировка, допинг.

Annotation. The article identifies the general features and differences between chess and other sports. The system of sports training of chess players has been structured. The definition of the notion "chess sport" is formulated, the determining factors of the development of chess sport at the present stage are highlighted.

Keywords: sport, chess sport, the system of sports training of chess players, information training, distance training, doping.

В мире активно развивается около 200 отдельных видов спорта, каждый из которых характеризуется своим предметом состязаний, составом действий, способами ведения борьбы и правилами соревнований; из них около 150 видов спорта развивается на общероссийском уровне [2]. Л.П. Матвеев структурировал все виды спорта по шести типологическим группам, в одну из которых попали абстрактно-игровые виды спорта, результат в которых определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. К этой группе относятся и шахматы [8]. Представленные выше определения и формулировки основоположников общей теории спорта отражают общие закономерности организации системы подготовки для всех видов спорта. Справедливы они (разумеется, учитывая определенную специфику) и в отношении шахмат.

Шахматы, как вид спорта, признаны Международным Олимпийским Комитетом; номер-код шахмат как спортивной дисциплины во Всероссийском реестре вида спорта 0880012811Я. Во Всероссийском реестре видов спорта шахматы представлены шестью спортивными дисциплинами: «шахматы», «быстрые шахматы», «блиц», «шахматы – командные соревнования», «шахматная композиция» и «заочные шахматы».

На наш взгляд, основным содержанием шахмат как вида спорта является активная мыслительная деятельность в форме интеллектуального единоборства, способность оперировать мысленными

пространственными образами и схемами, гармонично используя компоненты науки, искусства и абстрактно-логической игры. В узком смысле шахматным спортом правомерно называть собственно соревновательную деятельность, а в широком смысле понятие «шахматный спорт» представляет собой сложную многокомпонентную систему спортивной подготовки, а также специфические межчеловеческие отношения, нормы поведения и достижения, складывающиеся в собственно соревновательной деятельности.

Шахматы приходят в Европу. Игра, известная арабским игрокам, попала в Европу в XII и XIII веках несколькими разными путями, включая Южную Европу, через Византийскую империю и мусульманскую Испанию, через Северную Африку. Оттуда они были быстро приняты большинством европейской знати и даже у ряда средневековых королей.

Игра достигла пика своей популярности в Европе в периоды позднего средневековья и раннего Возрождения. Она стала глубоко ассоциироваться с дворянством и аристократией и какое-то время считалась важным навыком, которым должны были овладеть молодые рыцари – подобно тому, как молодые аристократы должны были изучать его в Древнем Китае. Она также стала ассоциироваться с разгулом, азартными играми и насилием, что побудило некоторых в католической церкви попытаться запретить ее.

Какое влияние оказало европейское общество на шахматы? Европейские игроки внесли в игру ряд косметических, а также механических изменений, введя такие новшества, как шахматные доски в клетку, и изменив названия различных фигур, чтобы отразить средневековые европейские фигуры, такие как рыцари, слоны и ладьи (название которых, возможно, произошло от итальянского «крепость»).

В средневековый период игры были медленными, часто длились часы или даже дни. Это привело к ряду изменений в правилах, включая возможность перемещать пешки на два деления на первом ходу, а также рокировки, которая упростила защиту короля на раннем этапе.

К 1500 году игроки в южной Европе внесли дополнительные изменения к «слонам» и «ферзям», которые сделали обе фигуры более мощными и значительно сократили время игры. Примерно в это же время начала развиваться современная шахматная теория, когда такие игроки, как испанский епископ Руи Лопе-де-Сегура, а затем

француз Андре Даникан Филидор, начали анализировать принципы различных дебютных и эндшпильных ситуаций.

Как шахматы превратились в соревновательный вид спорта? К девятнадцатому веку игра стала неотъемлемой частью современной европейской жизни. Игроки вступали в шахматные клубы, и шахматные проблемы стали неотъемлемой частью основных газет.

Первый международный шахматный турнир был проведен в Лондоне в 1851 году. Это привело к развитию современного хронометража, вариаций скоростных шахмат и закрытых ходов. Первый чемпионат мира по шахматам был проведен в 1886 году. Первым бесспорным чемпионом мира по шахматам был австрийский (позже американский) игрок Вильгельм Стейнец, который первым продемонстрировал агрессивный, в высшей степени романтический стиль того периода, но позже разработал и теоретизировал позиционный стиль игры, который станет доминирующим в двадцатом веке. Его бывший соперник Адольф Андерсен сыграл важную роль в популяризации современных шахматных задач.

Среди других важных игроков того времени были немецкий математик Эмануэль Ласкер, который правил как чемпион мира 27 лет, а также американец Пол Морфи, один из первых вундеркиндов.

Только в 1880-х годах правила игры «на белых» были первыми. До этого игроки обычно меняли цвет или первый игрок выбирал свой собственный цвет. В двадцатом веке Всемирная шахматная федерация (*Fédération Internationale des Échecs* или FIDE) стандартизировала правила шахмат и международных соревнований. В начале века также была отмечена разработка теории шахмат, которая представила радикально новые стили игры. В СССР чемпион мира Михаил Ботвинник сыграл ключевую роль в формировании поколения советских игроков, которые доминировали в игре большую часть двадцатого века, включая чемпионов мира Анатолия Карпова и Гарри Каспарова. Матч на первенство мира 1972 года между Борисом Спасским и Бобби Фишером был назван «матчем века» и стал значительным событием в Холодной войне между Соединенными Штатами и Советским Союзом. Послевоенный период также ознаменовался появлением онлайн-игр и шахматных компьютеров, которые совершенствовались до тех пор, пока не смогли побеждать гроссмейстеров к концу 1980-х годов. В 1997 году Deep Blue из IBM удалось победить Каспарова, тогдашнего действующего чемпиона, в историческом матче.

Как компьютеры изменили игру в шахматы? Появление

«шахматных компьютеров», которые могут побеждать даже лучших игроков-людей, имело драматические последствия для игры. Теперь игроки могут обращаться к базам данных миллионов игр, чтобы определять ошибки в своей игре. Это также позволило игрокам открывать для себя новые блестящие ходы (так называемые «новинки»), которые никогда ранее не использовались. Сегодня ни одна школа или стиль игры в шахматы не доминируют. Действующий чемпион мира Магнус Карлсен известен тем, что играет в различные дебюты, которые заставляют его оппонентов гадать.

Что отличает вечную игру от просто отличной игры? На протяжении всей истории шахмат игроки и историки возвращались к определенным партиям. Это могут быть игры, которые идеально отражают стратегический дух того или иного века, или игры, в которых воплощается новая поразительная идея или стратегия, которые раньше не применялись. Бессмертная игра. Так называемая Бессмертная игра между немецкими мастерами Адольфом Андерсеном и Лионелем Кизерицким определила романтическую эпоху смелых гамбитов и агрессивных атак. Игра века. В 13 лет будущий чемпион мира Бобби Фишер продемонстрировал свое мастерство импровизации в потрясающем блеске против ведущего шахматного мастера того времени. Эта игра примечательна несколькими смелыми жертвами (включая гениальную жертву ферзя), которые Фишер превратил в смертельные стратегические преимущества. Каспаров-Deer Blue, игра 6. В 1996 и 1997 годах Каспаров, тогдашний чемпион мира, провел серию матчей против суперкомпьютера IBM Deer Blue. Хотя Каспаров выиграл матч 1996 года, значительно улучшенная версия Deer Blue использовала хитроумную жертву коня, чтобы заставить Каспарова сдаться менее чем за 20 ходов. Результат? Первая победа компьютера над действующим чемпионом мира.

Контент-анализ основных понятий и содержания позволил выделить общие черты и различия шахматного спорта от других видов и структурировать их в таблице 3.

Таким образом, шахматы представляют собой полноценный, но специфический вид спорта во главе с Международной шахматной Федерацией, объединяющей 173 национальные шахматные федерации. В шахматном спорте существует строгая иерархия званий, развитая система чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр, регулярных турниров, национальных и международных лиг, шахматных конгрессов, значительное количество профессиональных

спортсменов, тренеров, журналистов, функционеров, опирающихся на большое количество любителей игры. Так как шахматы являются многокомпонентным средством воспитания и обучения и многогранным социальным феноменом, сформулируем методологическое определение шахматного спорта в узком и широком смысле.

В узком смысле шахматный спорт – собственно соревновательная деятельность, направленная на создание шахматных партий, в которой посредством отбора выявляются максимальные показатели интеллектуальных возможностей людей; целью шахматного спорта является определение и повышение максимальных показателей этих возможностей в результате спортивного отбора.

В широком смысле шахматный спорт, являясь многофакторным социокультурным синтезом элементов игры, науки, искусства и, создавая в виде конечного интеллектуального продукта шахматные произведения, может рассматриваться в качестве философии самосовершенствования личности.

Список литературы

1. Алифиров, А.И. Влияние игры в шахматы на психофизиологическую деятельность различных систем организма / А.И. Алифиров, А.В. Зарывкина // Актуальные проблемы развития современной науки и образования: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 апреля 2015 г.: в 5 частях. Часть IV. – М.: Изд-во «АР-Консалт», 2015. – С. 13 –15.

2. Боген, М.М. Спорт в постсоциалистическом обществе / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 12. – С. 48 – 49.

3. Вершинин, М.А. Особенности формирования стратегического мастерства шахматистов / М.А. Вершинин, Ч.А. Боваев // Теория и практика физической культуры. – 2009. –т № 5. – С. 72 – 77.

4. Габбазова, А.Я. Интеллектуальное развитие младших школьников в процессе обучения шахматной игре / А.Я. Габбазова // Международная научная конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», (11-14 июня 2006 г.): материалы / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Рос. Ассоц. психологов физ. культуры и спорта. – М., 2006. – С. 77 –79.

5. Германов, Г.Н. Тренировочное (двигательное) задание – структурно-функциональная единица спортивно-педагогического процесса: (теорет. -метод. аспект проблемы) / Г.Н. Германов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 94 – 98.

6. Гутенев, М.Ю. Шахматы как культурный феномен / М. Ю. Гутенев // Человек и общество: на рубеже тысячелетий: материалы международной научной конференции / под общей ред. проф. О. И. Кирикова. - Выпуск 52. - Воронеж: Изд-во Воронеж. гос. пед. ун-та, 2012. – С. 60 – 71.

7. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология / В.Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2004. – 339 с.

8. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

УДК 796.01

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И ИНДЕКСА СТРЕССА У СПОРТСМЕНОВ-БАДМИНТНИСТОВ

DETERMINATION OF HEART RATE VARIABILITY AND STRESS INDEX IN BADMINTON PLAYERS

*Мухиддинова У.А., преподаватель,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: zara_umida@mail.ru*

*Mukhiddinova U.A., teacher,
Uzbek state university of physical culture and sport,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: zara_umida@mail.ru*

*Мухиддинова Ф.А., студент,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: fernandeluis050@gmail.com*

*Mukhiddinova F.A., student,
Uzbek state university of physical culture and sport,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: fernandeluis050@gmail.com*

Аннотация. В данной статье автором приведены результаты исследования по определению вариабельности сердечного ритма и индекса стресса перед тренировочной нагрузкой, во время тренировок у спортсменов-бадминтонистов. В результате были выявлены причины стресса,

влияющие на результативность спортсменов и проведена индивидуальная психологическая работа по снижению ее уровня.

Ключевые слова: *вариабельность сердечного ритма, индекс стресса, нагрузки, функциональное состояние, тренировочный процесс, спортсмены-бадминтонисты.*

Annotation. *In this article, the author presents the results of a study to determine the heart rate variability and stress index before training load, during training among badminton athletes. As a result, the causes of stress influencing the performance of athletes were identified and individual psychological work was carried out to reduce its level.*

Keywords: *heart rate variability, stress index, load, functional state, training process, badminton athletes.*

Введение. Стресс играет важную роль при подготовке бадминтонистов к игре во время тренировок. Эмоциональные переживания во время соревнований отличаются значительной насыщенностью, быстротой смены состояний, интенсивностью [1, с. 57]. Говоря о роли эмоциональных состояний в соревновательной деятельности, уместно напомнить о законах Йеркса – Додсона. Согласно первому из этих законов существует оптимум мотивации для качественного выполнения конкретного действия. Более низкий или более высокий уровень мотивации ухудшают результат. Согласно второму закону, чем выше сложность действия для данного субъекта, тем более низкий уровень мотивации является для него оптимальным. Повышение мотивации приводит к ошибкам даже в тех действиях, которые были ранее успешно освоены при обычных стимулах, в привычных условиях [1, с. 58].

От уровня стресса зачастую зависит и результат игр. Опытные бадминтонисты находят различные пути перевести стрессовое состояние в боевую готовность, но не все квалифицированные спортсмены справляются со стрессом. Причинами стресса могут являться различные раздражители, влияющие на нервную систему, что и влияет на вариабельность сердечного ритма. Так как в нашей стране наблюдается застой в развитии вид спортивной игры бадминтон, изучение одной из причин слабых результатов наших спортсменов на республиканских и международных соревнованиях в свою очередь подталкивает к пересмотру тренировочных методик, а также психологической подготовки к важным соревнованиям. Психологическая подготовка имеет огромное влияние на результативность спортсменов, что и

является актуальной проблемой в целостной системе физического воспитания не только бадминтонистов, но и других спортсменов. Определив вариабельность сердечного ритма и индекс стресса у спортсменов-бадминтонистов, появляется возможность своевременной коррекции психологического состояния спортсменов перед соревнованиями.

Цель исследования: определить вариабельность сердечного ритма и индекса стресса, а также психологическую готовность к предстоящей физической работе спортсменов-бадминтонистов в тренировочном процессе на основе полученных данных.

Методы и организация исследования. Эксперимент был организован и проводился на базе УзГУФКС и объектом педагогического эксперимента стали студенты 2 курса кафедры «Теория и методика бадминтона, тенниса». Бадминтонисты в количестве 20 человек были разделены по 10 человек на экспериментальную группу и контрольную группу.

Контрольная группа тренировалась согласно тренировочному плану, составленному личными тренерами спортсменов и с нашей стороны, лишь осуществлялось педагогическое наблюдение для получения показателей и сравнения их с экспериментальной группой. В экспериментальной группе была внедрена программа по психологической подготовке к предстоящей физической работе в различных зонах, а также для восстановительного процесса после выполненных нагрузок. Для получения показателей функционального состояния спортсменов, а также психологического влияния на функциональное состояние осуществлялось с помощью применения нагрудного пульсометра «POLAR H10» и ручного пульсометра «POLAR M430». Функциональные особенности данных устройств заключается в том, что показатели выводятся непосредственно на экран смартфона либо компьютера со специальным программным обеспечением и ведется наблюдение в онлайн режиме. В экспериментальной группе во время тренировочного процесса были сняты показания функционального состояния на текущий момент. А также было сделано анкетирование спортсменов на внешние раздражители, которые, как позже выяснилось, являются помехой при соревновательной деятельности. Перед игрой была применена идеомоторная тренировка. Тренировку проводил квалифицированный спортивный психолог, которая осуществлялась на корте где обычно тренируются спортсмены. Бадминтонистам было дано задание визуализировать свои технико-тактические движения во время игры. Также были сняты показатели симпатической

и парасимпатической нервной системы до игры и после тренировочного процесса. После каждого тренировочного процесса и соревновательной деятельности были проведены корректировочные работы со стороны квалифицированного спортивного психолога для готовности к следующим тренировочным занятиям и соревновательной деятельности.

Результаты исследования. По результатам исследования нами было выявлено, что психологическая подготовленность до эксперимента была на низком уровне, а именно, спортсмены не понимали, почему находились в сверхраздражительном состоянии до игры. Отметим, что работа в вышеуказанных интенсивных зонах проходит в около предельном и почти бескислородном режиме энергосбережения и требует от спортсмена в первую очередь способности сопротивляться выработке молочной кислоты, что ведет к расстройству двигательных навыков и неправильному выполнению техники бега в так называемом закисленном состоянии [2]. Боевая готовность перед игрой в бадминтон решает многие задачи, связанные с психологической подготовленностью спортсменов. Зачастую излишнее переживание перед соревнованиями отбирает много сил и ведет к апатичному либо к безразличному состоянию. При расстройстве спортсмен теряет драгоценные секунды, что в конечном итоге сказывается на результате игры. Для определения волновой структуры variability сердечного ритма и индекса стресса выделяют три типа волн в зависимости от их длительности.

HF (High Frequency) – высокая частота быстрые волны. Их длительность составляет 2,5-6,6 сек., а частота колебаний – 0,15-0,4 Гц. Обычно на графике выделяются зеленым цветом.

LF (Low Frequency) – низкая частота, средние волны. Их длительность составляет 10-30 сек., а частота колебаний – 0,04-0,15 Гц. Обычно на графике выделяются красным цветом.

VLF (Very Low Frequency) – очень низкая частота, медленные волны. Их длительность превышает 30 сек., а частота колебаний менее – 0,04 Гц. Обычно на графике выделяются голубым цветом.

До сих пор ведутся споры по поводу определения биологического значения и точных границ этих диапазонов, но в большинстве случаев исследователи сходятся на следующем понимании.

HF диапазон отражает процессы парасимпатической активности.

LF диапазон связан с симпатической активностью.

VLF диапазон отражает гуморально-метаболические влияния.

Симпатический отдел вегетативной нервной системы – отвечает за мобилизацию внутренних ресурсов организма, парасимпатический отдел вегетативной нервной системы отвечает за расслабление, отдых, сохранение и накопление жизненной энергии.

Гуморальная регуляция – один из эволюционно ранних механизмов регуляции процессов жизнедеятельности в организме (кровь, лимфу, тканевая жидкость) с помощью гормонов, выделяемых клетками, органами, тканями. Гуморальная регуляция подчинена нервной регуляции и составляет совместно с ней единую систему нейрогуморальной регуляции [1].

После определения раздражителей нервной системы с нашей стороны были предположены применения идеомоторной тренировки в экспериментальной группе, а именно со стороны квалифицированных спортивных психологов кафедры «Теория и методика спортивной психологии» Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. На протяжении 4-недельных микроциклов были применены идеомоторные тренировки, и результаты данных тренировок не заставили себя долго ждать, так как была проведена так называемая «прикидка», контрольная игра с воссозданием соревновательной деятельности. Показатели, которые были взяты у спортсменов значительно улучшились, где 8 из 10 бадминтонистов сумели абстрагироваться на самой игре. Пульсометр показывал волнение среднего уровня и меньший расход энергии до старта. В результате исследования нам удалось своевременно выявить недостатки и скорректировать правильный двигательный образ во время выполнения техники движения во время игры, а также устранить раздражители вызывающие излишнее волнение такие как звуки микрофона комментатора, голос судьи и посторонних. Таким образом, в процессе такой подготовки у спортсменов сформировался и закрепился стабильный образ двигательного навыка и проведенная нами работа по определению вариабельности сердечного ритма и индекса стресса, а также коррекции при психологической подготовке способствовала введению в состояние «боевой готовности» перед работой, требующей высокую интенсивность в субмаксимальных и максимальных зонах.

Выводы. Результаты исследований показали явные недостатки в психологической подготовке спортсменов-бадминтонистов и на основе полученных данных строго можно судить о том, что есть необходимость уделять огромное внимание психологической подготовке

спортсменов перед соревнованиями. Индекс стресса спортсменов показал, что 57 % спортсменов подвергаются повышенному уровню стресса, даже во время тренировочного процесса, более того, у каждого спортсмена выявлены, так называемые «проблемные» участки в каждом гейме. У 33 % из этих 57 % бадминтонистов наблюдается боязнь перед определенными дистанциями, где индекс стресса подскакивает до максимальных показателей. Более того, восстановительный процесс после таких игр наблюдается в очень медленном темпе, что в свою очередь влияет на следующий забег и тренировочный процесс в целом.

Данный инновационный метод исследования подходит для тренеров специализирующиеся не только по виду спорта бадминтон, но и на другие виды спорта, так как имеет минимальную погрешность в получении данных variability сердечного ритма и индекса стресса, для определения текущего состояния сердечно-сосудистой системы и нервных систем. Все вышеперечисленное дает огромную возможность тренерам практикам для планирования тренировочного процесса, своевременной коррекции для достижения результатов.

Инновационный метод определения variability сердечного ритма и индекса стресса является одним из современных путей решения проблемы развития спорта в нашей стране. Но тем не менее, опыт тренера и узкого специалиста в области подготовки бадминтонистов имеет огромное значение при правильном подборе методов тренировки и опираться необходимо на знания, тогда как современные устройства, применяемые в спорте, являются лишь вспомогательными средствами, которые позволяют решить поставленные задачи в подготовительном процессе.

Список литературы

1. Попов, А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 152 с.
2. Психология физического воспитания спорта. Под ред. Т.Т. Джемгарова и А.Ц. Пуни, 1979.
3. <https://www.vedapuls.ru/populyarno-o-bazovykh-printsipakh-variabelnosti-ritma-serdtsa> (Индекс стресса по методу Баевского).

**ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА,
СОЗДАЮЩЕЙ ОБЪЕКТИВНЫЕ УСЛОВИЯ
ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**FORMATION OF AN ATHLETE'S PERSONALITY THAT
CREATES OBJECTIVE CONDITIONS EFFECTIVE
IMPLEMENTATION IN PROFESSIONAL ACTIVITY**

*Неверкович С.Д., доктор педагогических наук, профессор,
Академик Российской академии образования,
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, г. Москва
e-mail: neverkovich@mail.ru*

*Neverkovich S.D., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Academician of the Russian Academy of Education,
Russian State University of Physical Culture, Sports,
Youth and Tourism (GTSOLIFK), Russia, Moscow
e-mail: neverkovich@mail.ru*

*Цакаев С.Ш., кандидат педагогических наук,
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Россия, г. Москва
e-mail: tsakaevsaydamin@gmail.com*

*Tsakaev S.Sh., Candidate of Pedagogical Sciences,
Russian State University of Physical Culture, Sports,
Youth and Tourism (GTSOLIFK), Russia, Moscow
e-mail: tsakaevsaydamin@gmail.com*

Аннотация. В статье рассматриваются основные направления формирования личности спортсмена, создающей объективные условия эффективной реализации в профессиональной деятельности, с использованием такой психологической характеристики личности как агрессивность. Использование в физкультурно-спортивной деятельности модели агрессивной культуры личности способствует не только реализации кон-

структивного потенциала агрессивности, но и решает проблемы совершенствования профессиональной деятельности спортсмена.

Ключевые слова: *формирование личности спортсмена, профессиональная деятельность, спортсмен, образ чемпиона, модель агрессивной культуры личности.*

Annotation. *The article considers the main directions of the formation of the athlete's personality, which creates objective conditions for effective implementation in professional activity, using such a psychological characteristic of the personality as aggressiveness. The use of the model of aggressive personality culture in physical culture and sports activities contributes not only to the realization of the constructive potential of aggressiveness, but also solves the problems of improving the professional activity of an athlete.*

Keywords: *formation of an athlete's personality, professional activity, athlete, image of a champion, model of an aggressive personality culture.*

Введение. С древних времен культ физической силы и красоты, как основа выживания человека, пользовался большой популярностью. Дух первенства пронизывает существование любого общества, в той или иной мере удовлетворяя эгоистичные устремления человека, являясь в то же самое время движущей силой его развития и совершенствования. Спорт стал показателем физических и моральных сил и качеств спортсмена, как лучших представителей различных общественных слоев. Достигнутые в процессе тренировок высокие результаты подвигали остальных стремиться к показанному эталону. Таким образом, физическая культура стала неотъемлемой частью исторического общественного движения и теперь является такой же неотъемлемой составляющей культуры, обучения и воспитания любого народа, любой нации в каждом государстве [1].

Нельзя не отметить, что помимо интернационально сложившихся видов спорта, в каждом государстве, в каждой национальной группе и даже в каждом отдельном коллективе складываются спортивные направления, отражающие специфически обусловленные особенности жизни людей. Этот факт свидетельствует о том, что спорт и физическая культура всегда были и есть той важной частью жизни любого общества, которую можно назвать его духом, а частные правила соревнований – его моралью.

С течением времени меняются общественные устои, взгляды, меняется идеология и мораль. Спорт и физическая культура претерпевают такие же изменения. Однако физический идеал в современных условиях не всегда становится идеалом в жизни даже молодых

людей [2]. Биологически естественно связывать физическую культуру со здоровьем и физической красотой.

В рыночной экономике многие считают, что основа жизни – накопление капитала, что за деньги можно купить и здоровье, и красоту, как показатель естественного здоровья. Это приводит к гиподинамии и снижению волевых качеств среди населения. Дух общества, хотя пока еще не в полной мере, но перемещается в сторону корысти, обмана, стяжательства. Спорт, и профессиональный в первую очередь, становится предметом коммерческих махинаций. Но рекорды остаются стимулом новых достижений в физическом развитии, а чемпионы – кумирами миллионов сограждан.

С этой точки зрения организация спортивных соревнований и различных форм массовой физической культуры должны быть одним из самых главных направлений, потому что любая общественная деятельность должна быть направлена на сохранение человека как вида и его совершенствование.

Это еще не значит, что идеальная личность спортсмена должна строго соответствовать идеалу будущего человека. Утверждать это – не только дело бесполезное, но даже вредное, т.к. любое навязывание, во-первых, просто бессмысленно, а во-вторых, предсказание всегда трудно обосновать и доказать, и так же трудно понять. Итак, спортивные идеалы должны быть такими, какие они есть сегодня, т.е. отвечать тем требованиям, которые предъявляет к нам современное общество [3].

Но общество не всегда знает, за счет чего получаются рекорды, каковы истинные возможности человеческого организма сейчас и в будущем, какова роль окружающей среды спортсмена в становлении чемпиона, в том числе, членов спортивной команды и их соперников.

Цель исследования: определить основные направления формирования личности спортсмена, создающей объективные условия эффективной реализации в профессиональной деятельности.

Методика и организация исследования: анализ исследований формирования личности спортсмена, теоретическое обобщение проблемы, педагогический эксперимент.

Вкратце исследуя образ чемпиона, можно сказать, что его личность весьма противоречива и складывается из множества таких же противоречивых личностных качеств.

Основными из них являются:

1. Эгоистичность и жажда первенства – без этого невозможны победы и спорт вообще.

2. Коллективизм и умение работать в команде – одиночка без поддержки команды и обслуживающего персонала ничего не добьется.

3. Высокая эмоциональность, спортивная злость – без этого нельзя реализовать максимально свои психофизиологические способности.

4. Доброжелательность к болельщикам и побежденным – без них неоткуда черпать эмоциональную поддержку и демонстрировать свою внутреннюю силу.

5. Умение направлять эмоциональную энергию к достижению результата, т.е. умение управлять эмоциями, обозначающими дисциплинированность.

6. Полное подчинение тренеру и зависимость от него, т.к. победителей без тренера не бывает.

7. Желание быть признанным не только болельщиками, но и обществом и государством в целом.

Функционально-психологическая подготовка, эрудированность, способность подчинить волевого спортсмена и управлять процессами воспитания, личная спортивная форма, сильная «заражающая» эмоциональность, высокий интеллектуальный уровень и творческая активность – эти качества должны стать основными у преподавателя физической культуры и тренера. Этому всему соответствуют различные предметы образовательных программ в вузах физической культуры и спорта.

К тому же, постоянно совершенствуются методики по различным предметам, приводящие к повышению процессов самопознания, самоопределения, самосовершенствования и саморазвития обучающихся этих вузов.

Так, со студентами РГУФКСМиТ была апробирована новая методика повышения уровня мотивации посредством конструктивной мотивационной атрибуции агрессивности, направленная на реализацию желания понять и осознать содержание предмета, повышающая компетентность в будущей профессиональной деятельности.

Результатом апробации модифицированной методики атрибуции агрессивности стала создание модели агрессивной культуры личности или технологии диагностики, контроля и управления агрессивностью, мотивации, атрибуции и самооценки [4].

Впервые в реальных условиях учебного процесса вуза физиче-

ской культуры, экспериментально была доказана возможность и эффективность реализации конструктивного потенциала агрессивности личности и тем самым осуществлена трансформация определения агрессивности как деструктивного поведения в активность личности, обладающей как конструктивным, так и деструктивным потенциалом.

Агрессивность является обязательной составляющей в любой деятельности, особенно в сфере физической культуры и спорта, где агрессивность становится эффективным инструментом в достижении цели, усилении конкуренции и, соответственно, в повышении спортивных результатов.

При этом, конструктивный потенциал агрессивности реализуется, если преподаватель-тренер умеет скорректировать разнонаправленно как высокий, так и низкий уровни агрессивности.

Высокий уровень агрессивности корректируется в направлении такого фактора среднего уровня как «чувство вины» с использованием метода «перемены ролей», а низкий уровень – в направлении фактора «настойчивость» с использованием методов «опора на положительное» и «отрицание очевидного».

Экспериментально установлено, что люди с низким уровнем агрессивности подражают людям с высоким уровнем агрессивности чающих с высоким уровнем агрессивности на конструктивный уровень, при подражании этому людей с низким уровнем агрессивности, также приводит последних к реализации конструктивного потенциала агрессивности.

Обучающиеся с изначально высоким уровнем агрессивности становятся лидерами в своих группах и могут обучать людей с изначально низким уровнем агрессивности.

Результаты исследования и их обсуждение. Таким образом, средний уровень агрессивности, определяемый такими факторами как «чувство вины» и «настойчивость» образует интеграционное поле, где запускается механизм саморазвития обучающихся, а это, в свою очередь, является основной целью процесса обучения.

Агрессивность в социально приемлемых рамках решает и проблемы воспитания, так как препятствует проявлению негативных моделей поведения, а активность личности направляется на достижение природосообразных и культуросообразных целей как образовательной деятельности, так и деятельности вообще.

Выводы. Высокий уровень профессионализма преподавателя и развития личности обучающихся, их творческие способности являются основой саморазвития и самообучения и создают объективные условия их эффективной реализации в профессиональной деятельности.

Нельзя забывать, что приоритеты в обществе в условиях современного «информационного взрыва» меняются очень быстро и специалисты в области физической культуры и спорта, как стоящие на гребне изменений, должны, как чуткий индикатор, реагировать на быстро возникающие социально-профессиональные вызовы, осваивать способности к прогностике в глобалистических современных процессах. Только творчество в учебной деятельности и в будущей реальной профессиональной деятельности могут обеспечить формирование современной личности спортсмена.

Список литературы

1. Давыдов, В.В., Лазарев, В.С., Неверкович, С.Д. К проблеме совершенствования методов подготовки руководителей // Психология работы с персоналом в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия. – Спб.: Питер. 2001г. – С. 391 – 420.

2. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. / Психология эмоций. Тексты. // Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. У-та. 1984 г. 288 с. – С.162 – 171.

3. Бурханова, И.Ю., Быстрицкая, Е.В., Неверкович, С.Д. Психологические основы рефлексивной культуры мышления спортивного педагога. // Монография «Психологические особенности деятельности в спорте». – М. 2021 г. – Раздел 7. С. 351 – 385.

4. Цакаев, С.Ш. Модель агрессивной культуры личности как технология диагностики, контроля и управления мотивацией студентов вуза физической культуры. // Спортивный психолог. – М: 2016 г. – 4 (43): С. 35 –т39.

5. Цакаев, С.Ш. Педагогические условия реализации мотивационной атрибуции агрессивности студентов вузов в учебной деятельности (на примере вуза физической культуры): // дис. канд. пед. наук, 13.00.08 / Цакаев Сайдамин Шамаевич. – Москва. 2017 г. – 136 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

FORMING THE CORRECT POSTURE IN TEENAGERS THROUGH PHYSICAL EXERCISES

*Омархаджиева Ф.С., кандидат биологических наук, доцент,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: fati2466@mail.ru*

*Omarkhadzhieva F.S., Candidate of Biological Sciences,
Associate Professor,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: fati2466@mail.ru*

***Аннотация.** Занятия физической культурой и спортом являются важной составляющей здорового образа жизни, а также методами предупреждения заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. В статье рассматриваются основные причины формирования заболеваний ОДА в раннем и школьном возрасте. Гипотеза исследования основана на предположении, что применение разработанной методики реабилитации постуральных нарушений у детей и подростков окажет положительное влияние на состояние их локомоторного аппарата.*

***Ключевые слова:** нарушение осанки, физические упражнения, мышечный аппарат, гимнастика, опорно-двигательный аппарат.*

***Annotation.** The article discusses issues related to the formation of posture in schoolchildren through physical exercises. Our research is devoted to an important research topic of the complex application of adaptive physical culture in osteochondrosis of the spine. Research hypothesis based on the assumption that the use of the developed methodology for the rehabilitation of postural disorders in children and adolescents will have a positive effect on the state of their locomotor apparatus with a simultaneous increase in physical performance.*

***Keywords:** physical education. Health, schoolchildren, posture, musculoskeletal system.*

Школьный возраст для развития ребенка очень важен – это время, когда закладывается развитие физического и психического здоровья, а также культура движений. Статистические данные показывают, что состояние здоровья детей в настоящее время не соответствует потенциальным возможностям современного общества. Так как заболеваемость детей остается высокой и продолжает расти [4].

В детском и подростковом возрасте, происходит процесс формирования осанки. Правильная осанка вырабатывается у детей только в результате всестороннего физического развития. Дефекты осанки, до того, как они приняли патологическую форму, могут быть устранены только с помощью физических корригирующих упражнений. Существует ряд неблагоприятных факторов, способствующих развитию дефектов осанки: наследственность, социальные условия жизни, перенесенные заболевания (рахит) или частые заболевания, ослабляющие организм ребенка, слишком мягкая постель, неправильное питание гиподинамия и др. [5, 6].

Формированию дефектов осанки также способствуют несоответствующая росту ребенка мебель, ношение неудобной или на высоком каблуке обуви, неправильное сидение за столом, чтение лежа в постели, чрезмерные физические нагрузки и т.д. Очень важно выявить проблему на ранней стадии, чем раньше выявлен дефект осанки, особенно сколиоз, тем большего успеха можно добиться в его устранении.

При дефектах осанки уменьшается амплитуда движений грудной клетки диафрагмы, что нарушает функцию органов дыхания (уменьшается жизненная емкость легких, затрудняется работа легких); уменьшается колебания внутрибрюшного давления, что влияет на работу желудочно-кишечного тракта.

Особое беспокойство вызывает нарушение осанки, которое характеризует сбой в работе внутренних органов, что является предвестником серьезных заболеваний.

Коррекция и профилактика нарушений осанки, невозможна без правильно организованного процесса физического воспитания и должна проходить на фоне хорошо организованного двигательного и профилактического режима.

В физическом воспитании главным компонентом являются физические упражнения. При выборе и составлении физкультурно-оздоровительных программ важно учитывать особенности применения средств, методов и форм организации занятий в различные

возрастные периоды, индивидуальные особенности организма [1, 6].

Задачами исследования явились: выработка комплексов упражнений, направленных на формирование и коррекцию осанки, их апробация на практике; подтверждение или опровержение гипотезы.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников; наблюдение; педагогический эксперимент; статистическая обработка данных эксперимента.

Анализ и обобщение позволили разработать организационно-методические условия проведения физической реабилитации, сформулировать основные принципы методики использования физических средств реабилитации с целью снижения дорсалгий и синдромов в условиях остеохондроза.

В процессе эксперимента использовались метод процентного соотношения выявленных нарушений у подростков, участвующих в эксперименте. Для оценки состояния позвоночника были использованы следующие методы: проба Шобера – для выявления ограничения подвижности в поясничном отделе позвоночника. А также проба Томайера – для оценки общей подвижности позвоночника.

Исследование проводилось среди учащихся 7 классов МБОУ Кошкельдинской СОШ имени Сумбулатова А.А.-А. Гудермесского муниципального района ЧР. Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе, проводился теоретический анализ научно-методической литературы, изучался опыт профилактики остеохондроза позвоночника среди школьников.

Анализировалась литература по данной проблеме. Были определены предмет, объект, цель и гипотеза и задачи исследования.

Анкетирование учащихся было проведено на втором этапе эксперимента, всего прошло анкетирование 45 подростков, из них 25 девочек и 20 мальчиков. Анкетирование проводилось с целью выявления симптомов остеохондроза позвоночника.

На последнем этапе был изучен механизм комплексного подхода к использованию средств физической реабилитации остеохондроза, определялись пункты физической реабилитации, формировалась система методических материалов о комплексном подходе к профилактике остеохондроза позвоночника подростков.

После обработки данных анкетирования были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты обработки данных анкетирования

	Остеохондроз шейного отдела позвоночника		Остеохондроз грудного отдела позвоночника		Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Выраженный остеохондроз позвоночника	2	1	1	0	1	2
Вероятность прогрессирующего остеохондроза позвоночника	3	3	2	2	4	5
всего	5	4	3	2	5	7

После выяснения процентного соотношения выявленных нарушений позвоночника мы получили следующие данные: у 69% учащихся имелись симптомы остеохондроза позвоночника. Причем в большей степени у девочек (72%), что свидетельствует о том, что они ведут менее подвижный образ жизни по сравнению с мальчиками. Симптомы остеохондроза были выявлены у 65% мальчиков (Рис. 1, 2).

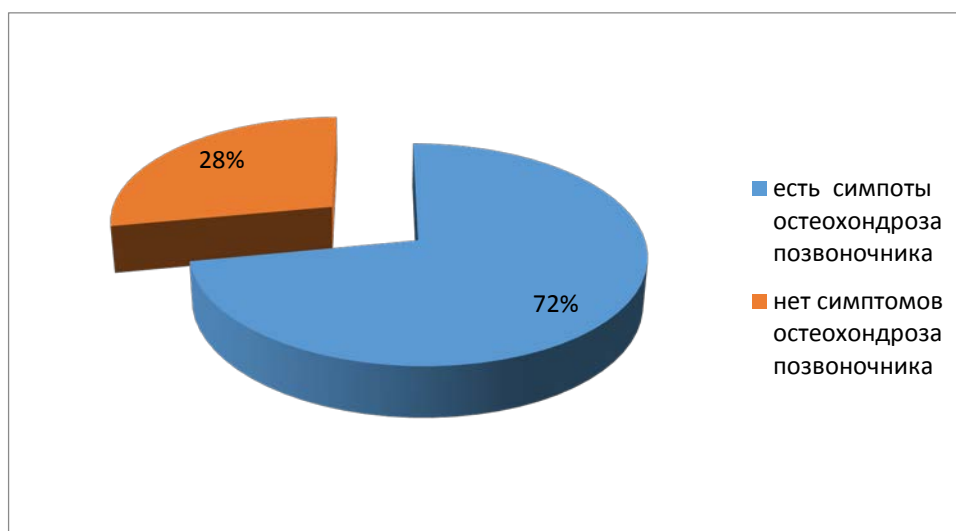


Рис. 1. Выявленные симптомы остеохондроза у девочек

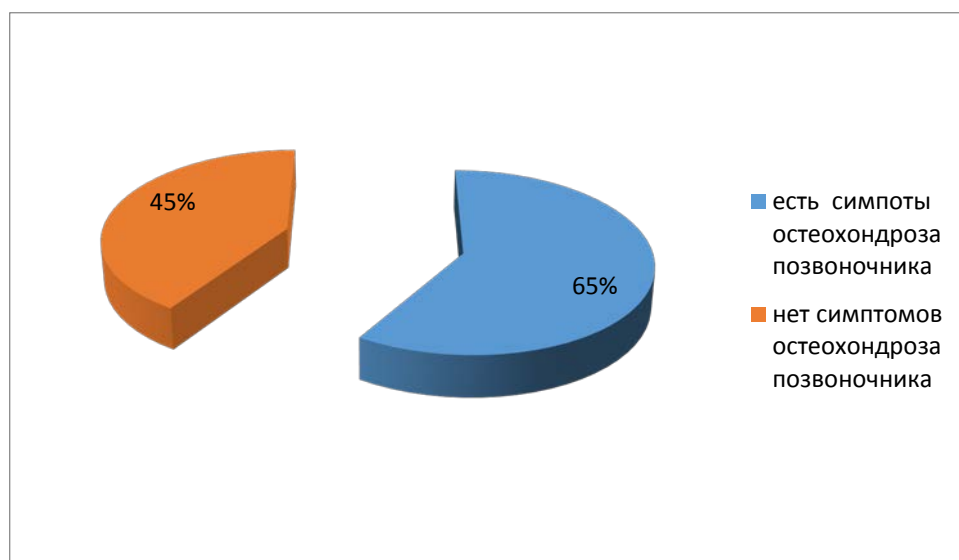


Рис. 2. Выявленные симптомы остеохондроза у мальчиков

Выраженный остеохондроз шейного отдела позвоночника был выявлен у двух девочек (8 %) и одного мальчика (5 %), вероятность прогрессирующего остеохондроза шейного отдела позвоночника – у восьми девочек (32 %) и у трех мальчиков (15 %).

Остеохондроз грудного отдела позвоночника был выявлен у одной девочки (4 %), тогда как у мальчиков таких проявлений обнаружено не было.

Вероятность прогрессирующего остеохондроза грудного отдела – у двух девочек (8%) и двух мальчиков (10 %).

Выраженный остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника обнаружено у одной девочки (4 %) и двух мальчиков (10 %).

Вероятность прогрессирующего остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника выявилась у четырех девочек (16 %) и у пяти мальчиков (25 %).

Для проведения более достоверных результатов, было проведено тестирование функционального состояния позвоночника с использованием тестов Шобера и Томайера.

Сравнительные результаты тестов Шобера и Томайера до и после эксперимента приведены в таблице 2.

Из таблицы 2 видно, что показатели теста Шобера у девочек за период эксперимента увеличились и составили 3,91 см, а у мальчиков – 3,8 см.

Однако показатели теста Томайера у девочек уменьшились и составили 24,28 см, а у мальчиков соответственно – 25,2 см.

Таблица 2 – Сравнительные результаты тестов Шобера и Томайера до и после эксперимента

	до		после	
	тест Шобера см	тест Томайера см	тест Шобера см	тест Томайера см
девочки	2,75	32,23	3,91	24,28
маль- чики	3,5	28,6	3,8	25,2

Результаты исследования позволили сделать вывод, что для формирования правильной осанки и профилактики остеохондроза позвоночника школьников, наиболее эффективен комплексный подход, включающий лечебную физическую культуру, массаж, физиотерапию, мануальную терапию, а также пассивную профилактику, самокоррекцию позвоночника, специальные упражнения и др.

В процессе исследования были определены методы исследования функциональных способностей позвоночника, необходимых для диагностики остеохондроза. Разработан комплекс реабилитационных мероприятий, направленных на наиболее полное или частичное восстановление утраченных функциональных возможностей позвоночника.

В результате педагогического эксперимента выявлена положительная динамика, это свидетельствует об эффективности применяемой методики. В процессе занятий удалось улучшить изгибы позвоночника на 1,16 см у девочек и на 0,3 см у мальчиков. Важно отметить, что показатели теста Томайера, как у девочек, так и у мальчиков уменьшились, что говорит о необходимости дальнейшего изучения данного вопроса.

Список литературы

1. Алексеенко, И.Г. Комплексная реабилитация при идиопатическом сколиозе / ИГ. Алексеенко А.А. Скоблин В.Ф. Моржва // Медико-социальная экспертиза и реабилитация – 2003. - №2. – С. 22 – 26.
2. Идиопатический сколиоз подростков: современные подходы к диагностике и лечению / А.Ю. Мушкин [и другие] // Бюллетень Гильдии протезирования. – 2011. – № 3. – С. 54 – 65.
3. Николаева, Н.И. Характеристики мышечной активности у школьников в норме, с нарушениями позы и сколиоза / Н.И. Николаева О.В. Богданов // Физиология человека. – М.: Наука, 2012. – Т. 12. – № 5. – С. 777 – 783.
4. Пешкова, А.П. Терапевтическая физическая культура при начальных

степенях сколиотической болезни: учебное пособие / А.П. Пешкова. – Омск: Омский ГИФК, 2013. – 74 с.

5. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки: пособие / под общ. ред. Г. А. Халемского. – Изд. 2-е, перераб, и доп. – М.: НЦ

6. Шитиков, Т.А. Эффективность комплексной реабилитации детей и подростков с нарушениями осанки и функциональными сколиотическими деформациями: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.51 / Т.А. Шитиков; Московский обл. науч.-исслед. клинический ин-т имени М.Ф. Владимирского. – Москва, 2004. – 43 с.

УДК 796.011.3

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES WHEN LEARNING TO SWIMMING CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE

*Полунина Т.И., кандидат педагогических наук, доцент,
Государственный социально-гуманитарный университет,
Россия, г. Коломна
e-mail: tpolunina58@mail.ru*

*Polunina T.I., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
State Social and Humanitarian University, Russia, Kolomna
e-mail: tpolunina58@mail.ru*

*Жакпарова О.С., магистрант,
Государственный социально-гуманитарный университет,
Россия, г. Коломна
e-mail: lelia99@inbox.ru*

*Zhakparova O.S., master student,
State Social and Humanitarian University, Russia, Kolomna
e-mail: lelia99@inbox.ru*

*Митусова Е.Д., кандидат педагогических наук, доцент,
Государственный социально-гуманитарный университет,
Россия, г. Коломна
e-mail: emitusova@bk.ru*

*Mitusova E.D., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
State Social and Humanitarian University, Russia, Kolomna
e-mail: emitusova@bk.ru*

Аннотация. В данной статье рассматривается значимость малых бассейнов при начальном обучении плаванию детей младшего школьного возраста. Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта, а умение плавать относится к числу жизненно важных и необходимых навыков для детей, так как плавание сочетает в себе ряд уникальных особенностей.

Ключевые слова: малый бассейн, младший школьный возраст, обучение плаванию, психологический комфорт.

Annotation. This article discusses the importance of small pools in the initial teaching of swimming to children of primary school age. Swimming is one of the most popular and popular sports, and the ability to swim is among the vital and necessary skills for children, as swimming combines a number of unique features. Firstly, it contributes to the harmonious development of the body; secondly, it is a healing and hardening; thirdly, it avoids accidents when children come into contact with the water environment.

Keywords: small pool, primary school age, swimming training, psychological comfort, comprehensive development of personality.

Введение. Дети младшего школьного возраста уже столкнулись с системой подготовки в школе, понимают, как необходимо вести себя на уроках, а, следовательно, и на занятиях по плаванию. Что касается всех тех, кто старше детей младшего школьного возраста, то одним из главных аргументов является то, что для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети обладают лучшей плавучестью, чем взрослые за счет меньшего удельного веса. Это говорит нам о том, что с каждым годом, становясь все старше и старше, человеку, который не научился плавать будет все сложнее научиться этому.

Цель исследования: научно-теоретическое обоснование физического и психологического комфорта при обучении плаванию детей младшего школьного возраста в малых бассейнах.

Самым важным фактором для ребенка на первом занятии, помимо наличия тренера в самом бассейне, это глубина бассейна. Заходя в бассейн, погружаясь по грудь и не чувствуя дна под ногами, ребенок уже начнет переживать. Кто-то скроет и перетерпит эти переживания, но некоторые дети, не успев зайти в бассейн даже по

грудь, уже начинают, в прямом смысле этого слова, паниковать. По нашему мнению, глубина бассейна должна быть по пояс для детей младшего школьного возраста. Если рост детей младшего школьного возраста составляет примерно от 122 до 140 см, то глубина бассейна должна варьироваться от 60 до 70 см. При такой глубине, даже если случится потеря равновесия у ребенка, который ни разу до этого не плавал в бассейне, то он сам, без посторонней помощи, сможет подняться и при этом не «нахлебаться» воды. К тому же в бассейне всегда находится тренер, который внимательно следит и при необходимости максимально быстро поможет ребенку. Что касается формы бассейна, то здесь можно сказать следующие, главное заинтересовать ребенка, а форма самого бассейна на состояние занимающегося практически не влияет. Это может быть и круглой формы бассейн и прямоугольной (как бывает зачастую) и квадратной и т.д. Остается открытым вопрос о длине и ширине малых бассейнов. Зависит здесь все от того, сколько детей младшего школьного возраста может находиться на занятии по обучению плавания. По нормам расчетная пропускная способность для детей в возрасте от 7 до 11 лет или поверхность воды в квадратных метрах на одного человека составляет 3 кв. м. Остается добавить к этому, что число детей в группе не должно превышать 12-15 человек [2, 5].

Опираясь на изложенное, мы можем говорить не об одной значимой причине при использовании малых бассейнов в системе подготовки детей младшего школьного возраста плаванию. Но главной из них является то, что благодаря использованию малых бассейнов мы можем обучать детей, которые боятся больших бассейнов или которые боятся воды. Требуется только разумно подойти к этому вопросу и не напугать детей еще больше. Ни в коем случае не заставлять ребенка, лучше всего в такой ситуации дать возможность понаблюдать со стороны, как проходит занятие в бассейне, какие упражнения выполняются. Посмотрев на других детей, как они выполняют упражнения в бассейне, ребенок наберется большей уверенности и в голове у него сложится мнение, что, если они могут и не боятся, значит и ему самому нечего бояться. Обязательно разговаривать с первого занятия с ребенком, который боится воды. Расспросить его, чего конкретно он боится, воды, тренера, складывающейся обстановки, дать возможность быть самостоятельнее и узнать, чего он хочет сам. Как правило, при такой последовательности в действиях спустя три или четыре занятия ребенок понемногу начинает доверять тренеру и

тут главной целью для достижения будет просто нахождение ребенка в воде. Когда он начнет улыбаться и играть в бассейне это и будет показателем того, что ребенок готов к выполнению плавательных упражнений. Чувствуя под ногами дно бассейна, дети с легкостью начнут покорять одно упражнение за другим [1, 3, 4]. Обязательным условием занятий в бассейне является наличие игрового момента. Это уже не просто кинуть мячик или у кого сильней брызги в бассейне, это игра в команде со строго определенными правилами. Она поможет им не думать о том, что бассейн, это то место, которого надо бояться. В игре дети расслабляются и чувство страха понемногу исчезнет полностью. Самое интересное здесь, что те дети младшего школьного возраста, которые боялись, но начали посещать занятия в малом бассейне, будут получать такой же оздоровительный эффект, укрепление иммунитета, необходимые знания и умения, что и те дети, которые сразу пришли в большой бассейн, т.е. говоря другими словами, они ни в чем не уступят детям, занимающимся в большом бассейне и даже напротив, создадут дополнительную конкуренцию в плавании. Безусловно, начинать работать с такими детьми младшего школьного возраста всегда тяжело, но, когда, посетив несколько занятий по плаванию ребенок зайдет в воду, счастью его не будет предела [1, 2]. Роль тренера на первых занятиях по плаванию заключается в том, чтобы постоянно менять задания, предлагать разные варианты выполнения упражнений, создавать альтернативу и никогда не заставлять ребенка сделать то или иное плавательное упражнение. Добиться необходимо того, чтобы ребенок сам захотел или сам сказал, что выполнит упражнение. Малый бассейн в этой ситуации по сравнению с большим имеет большое преимущество. Даже если тренер по плаванию будет только наблюдать за происходящим, такие плавательные упражнения, как удержания на плаву (звездочка, медуза), с большим успехом и спокойствием будут выполняться в малом бассейне детьми младшего школьного возраста, только начинающих изучать плавание. Когда дети чувствуют дно под ногами, это придает им огромную уверенность в себе, поэтому все базовые упражнения в плавании лучше изучать в малом бассейне. Во-первых, процесс обучения займет меньшее количество времени и, во-вторых, в большом бассейне, при выполнении тех же самых упражнений, есть вариант, что ребенок перепугается и еще очень долго не захочет выполнять данное упражнение или, что еще хуже, начнет бояться плавать вообще [1, 2, 4]. Помимо этого, если дети младшего школьного

возраста проводят свою тренировку в большом бассейне, то они вынуждены все занятие находится в движении, так как встать на дно не имеют возможности, либо стоят рядом с бортиком, ухватившись за него двумя руками. Оба варианта уступают малому бассейну. В первом варианте, особенно если дети младшего школьного возраста новички, то выдержать всю тренировку в движении будет очень трудно, дети сильно устанут и у них пропадет желание приходить на дальнейшие тренировки. Второй вариант также отрицательно повлияет на детей младшего школьного возраста. Находиться большую часть занятия около бортика не удобно тем, что это приведет к быстрому замерзанию детей в воде. Держать все занятие их в воде точно приведет к тому, что они заболели и мы вернемся к тому, что желания посещать дальнейшие занятия не будет. Постоянно отпустить в душевые погреться, это тоже не выход, нарушается целостность проведения занятия и тогда мы опять затягиваем процесс обучения и, следовательно, он будет дольше по времени, нежели при обучении детей младшего школьного возраста в малом бассейне. При выполнении упражнений в малом бассейне, дети младшего школьного возраста в любой момент могут встать на дно и отдохнуть, либо поправить плавки, шапочку или очки. Так что плавание детей младшего школьного возраста в малом бассейне намного удобнее и безопаснее. Ко всему этому стоит добавить еще один очень важный факт, касающийся температуры в малых и больших бассейнах. По норме температура воды в спортивных бассейнах может достигать до 27 градусов, а в малых бассейнах температура достигает до 31 градуса. Таким образом, тренируясь в малом бассейне дети младшего школьного возраста даже при низкой физической активности, не будут замерзать так сильно, как можно замерзнуть в больших бассейнах. Так что малый бассейн со своей температурой будет благоприятнее влиять как на занимающихся, так и на процесс обучения в целом [1].

Остается самая главная причина, почему важно научить детей плавать. Как мы уже выяснили, малые бассейны помогут абсолютно всем детям, которые боятся воды научиться плавать и при этом ни в чем не уступать, тем детям, которые изначально начали плавать в больших бассейнах. Необходимость обучения плаванию детей младшего школьного возраста заключается в том, что статистические данные по Российской Федерации о несчастных случаях на воде среди детей говорят нам, что в основном тонут дети от 5 до 9 лет, то есть дошкольный и младший школьный возраст. Поэтому, чем больше мы

научим детей плавать, тем меньше у нас будут случаться несчастные случаи на воде с детьми. Сказав детям о том, что ходить на водоемы одним запрещено, обязательно находится на водоемах только в присутствии взрослых, не поможет огородить их от этого. Так или иначе, случайно или нет, кто-то из детей столкнется с такой ситуацией и тут решающим фактором будет то, знает ли ребенок, как необходимо повести себя в той или иной ситуации на водном объекте [1, 5].

Малый бассейн для тех детей, которые боятся плавать, действительно будет тем шансом, который позволит им не просто научиться плавать, а даст им возможность понять, что со своим страхом можно и нужно бороться, придаст им уверенности в дальнейшей жизни. Мы говорим сейчас о воспитании, о том, чтобы вырастить сильных духом детей, целеустремленных, сдержанных на свои негативные эмоции, рассудительных, тех детей, которые ставят перед собой цели и без вреда для себя и окружающих достигают их. Помимо этого, воспитать хорошее отношение и уважение к тренеру, как к человеку, который помогает пройти этот путь, который делится своими знаниями с занимающимися, а в последствии и воспитать уважение к старшим в целом [2, 3, 4].

Подводя общий итог о значимости использования малых бассейнов в системе подготовки детей младшего школьного возраста плаванию можно с уверенностью сказать, что малые бассейны – это неотъемлемая часть тренировочного процесса, при которой дети получают быструю адаптацию к водной среде и тренировочному процессу, что в большей степени подготовит их к спортивному плаванию в больших бассейнах.

Вывод. Малые бассейны ни в чем не уступают большим бассейнам детско-юношеских спортивных школ и даже напротив имеют в некоторых аспектах хорошее преимущество. Благодаря малым бассейнам мы даем возможность научить детей младшего школьного возраста основам плавания, которые боялись либо плавать, либо больших бассейнов и т.д. При этом мы увеличиваем количество детей, которые занимаются плаванием, то есть массовость, что приведет нас к еще большей конкуренции в плавании, как виде спорта, а значит к еще более высоким победам в спорте.

Список литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 2001.
2. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.

3. Литвинов, А.А., Козлов, А.В., Ивченко, Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с.

4. Нечунаев, И.П. Плавание. Книга-тренер. – М.: Эксмо, 2012. – 272с.: ил. – (Книга-тренер).

5. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. – М.: Советский спорт, 2012. – 480 с.: ил.

УДК 796.015.58:796.07-053.67-055.2:796.433.3

ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЬНОЙ ДИСКА С ПОМОЩЬЮ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG DISCUS THROWERS WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING

*Примаченко П.В., студент,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Беларусь, г. Гомель
e-mail: primacenko@gmail.com*

*Primachenko P.V., student,
Francisk Skorina Gomel State University, Republic of Belarus, Gomel
e-mail: primacenko@gmail.com*

*Молчанов В.С., преподаватель кафедры спортивных дисциплин,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Беларусь, г. Гомель
e-mail: molchvitaly@yandex.ru*

*Molchanov V.S., teacher,
Francisk Skorina Gomel State University, Republic of Belarus, Gomel
e-mail: molchvitaly@yandex.ru*

*Боровая В.А., доцент кафедры спортивных дисциплин,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Беларусь, г. Гомель
e-mail: va-borovaya@yandex.by*

Borovaya V.A., associate professor,
Francisk Skorina Gomel State University, Republic of Belarus, Gomel
e-mail: va-borovaya@yandex.by

Аннотация. Статья посвящена выявлению места метода круговой тренировки в легкой атлетике, дисциплине метание диска. Педагогическое тестирование проводилось с применением следующих методов: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Также представлены результаты применения данного метода в тренировочном процессе у спортсменок возрастной категории 11-12 лет на этапе начальной подготовки, специализирующихся в метании диска. Отметим, что посредством проведения педагогического эксперимента были выявлены функциональные возможности дыхательной системы юных спортсменок, также была проанализирована деятельность в покое и реакция сердечно-сосудистой системы под воздействием физической нагрузки. Конечным результатом проведенного эксперимента мы видим подтверждение того, что круговая тренировка является универсальным и эффективным средством подготовки спортсменов различной квалификации, а также тот факт, что при проведении тренировочного процесса таким методом возможно воздействие не только на тотальную или локальную мышечную группы, но и развитие функциональных систем организма указанных выше.

Ключевые слова: метод круговой тренировки, метание диска, физические упражнения, уровень физической подготовленности, начальный этап специализации.

Annotation. The article is devoted to determine the place of the circular training method in discus throwing the discipline of the athletics. Pedagogical testing was carried out using the following methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The results of the application of this method in the training process for athletes aged 11-12 years at the stage of initial training, specializing in discus throwing, are also presented. It should be noted that through a pedagogical experiment, the functional capabilities of the respiratory system of young athletes were revealed. The activity at rest and the reaction of the cardiovascular system under the influence of physical activity were also analyzed. The final result of the experiment is the confirmation that circular training is a universal and effective means of training athletes of various qualifications, as well as the fact that during training using this method, it is possible to influence not only general or local muscle groups, but also the development of the functional systems of the body.

Keywords: *circular training method, discus throwing, physical exercises, level of physical preparedness, initial stage of specialization.*

Введение. В современной науке физическое упражнение трактуется как процесс многократного повторения двигательного действия, который направлен на решение задач в физическом воспитании [1]. Воздействие упражнений на организм достаточно разнообразно, и включает в себя оздоровительную, образовательную и воспитательную направленность [1, 2]. Непосредственно в практической деятельности физической культуры и спорта требуется определение способа применения основного средства физического воспитания, то есть метода [2, 3].

Процесс построения многолетней тренировки, несомненно, берет свое начало с отбора спортсменов, далее у юных атлетов наступает этап начальной специализации [3]. Он предназначен не только для начала ознакомления со снарядами и спецификой вида спорта, но и для первичного определения имеющегося уровня физической подготовленности воспитанника. Чаще наибольшую затрудненность испытывают молодые специалисты, закончившие спортивную карьеру и приступившие к набору начальной группы. Она заключается в том, что тренер еще не готов оказывать адекватную физическую нагрузку посредством физического упражнения на юного воспитанника. В связи с этим, возникает проблема раннего травмирования. Бывают случаи, когда уровень физической подготовленности у юного атлета высок, и его организм справляется с подаваемой нагрузкой [4, 5]. Тогда следует упомянуть еще об одном важном моменте на данного этапе – форсированной работе, которая в дальнейшем приводит к раннему окончанию спортивной карьеры.

Цель исследования: экспериментальное обоснование эффективности метода круговой тренировки, как одного из универсальных средств подготовки юных спортсменов.

Методика и организация исследования. Круговая тренировка относится к методу строго регламентированного упражнения, в котором физические упражнения выполняются занимающимися по кругу, замкнутой линии в отведенных местах (станциях).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В педагогическом тестировании принимали участие четыре

юные спортсменки, которые специализируются в метании диска, возрастная категория которых 11-12 лет.

Эксперимент проводился на базе учреждения «Гомельский областной центр олимпийского резерва по легкой атлетике».

Круговая тренировка состояла из четырех «станций» и двух кругов, работа на которых составила 20 с., отдых между станциями 1 мин., а между кругами 4 мин. Отметим, что направленность данного эксперимента – повышение уровня общей физической подготовленности, при помощи анализа результатов деятельности кардио-респираторной системы. Комплекс двигательных действий, выполняемых спортсменками, по методу интервального упражнения с обычными интервалами отдыха, способствовал также развитию скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей.

Вначале эксперимента и после его окончания в состоянии покоя юные спортсменки выполняли пробу Генчи. До начала выполнения определенных двигательных действий на «станциях» и после выполнения измерения показателя ЧСС за 10 секунд. Круговая тренировка была представлена следующими физическими упражнениями (два круга):

- 1 «станция» - планка на предплечьях;
- 2 «станция» - сгибание разгибание туловища из ИП. лежа на спине;
- 3 «станция» - выпрыгивания вверх из ИП присед;
- 4 «станция» - прыжки врозь-вместе.

Перед началом педагогического эксперимента для анализа деятельности дыхательной системы юных спортсменок нами была предложена к выполнению функциональная проба Генчи.

Результаты исследования и их обсуждение. Метод круговой тренировки достаточно разнообразен в своем применении. Его применяют на всех этапах подготовки. В связи с постоянно изменяющимися условиями подготовки спортсменов, наступает потребность в постоянном совершенствовании физических упражнений, их индивидуализации, а также универсальности.

Отметим, что круговая тренировка является своеобразным приспособительным средством физического воспитания, так как с помощью него мы можем регулировать нагрузку, длительность, интенсивность, а также направленность тренировочного процесса [5]. При этом все двигательные действия могут выполняться одновременно или попеременно, и, соответственно уменьшая временной промежуток тренировки, но, при этом, не ухудшая ее качество.

После проведения педагогического эксперимента нами были выявлены следующие результаты в деятельности дыхательной системы у девушек, метательниц диска (табл. 1).

Таблица 1 – Функциональная проба Генчи

Порядковый номер испытуемых	Показатели дыхательной системы до круговой тренировки, с.	Показатели дыхательной системы после окончания круговой тренировки, с.
1-я испытуемая	19''	22''
2-я испытуемая	21''	20''
3-я испытуемая	22''	18''
4-я испытуемая	24''	21''

Чтобы оценить деятельность сердечно-сосудистой системы был применен метод пальпации сонной артерии на шее самими спортсменками. Результаты были следующие (Рис. 1, Рис. 2).

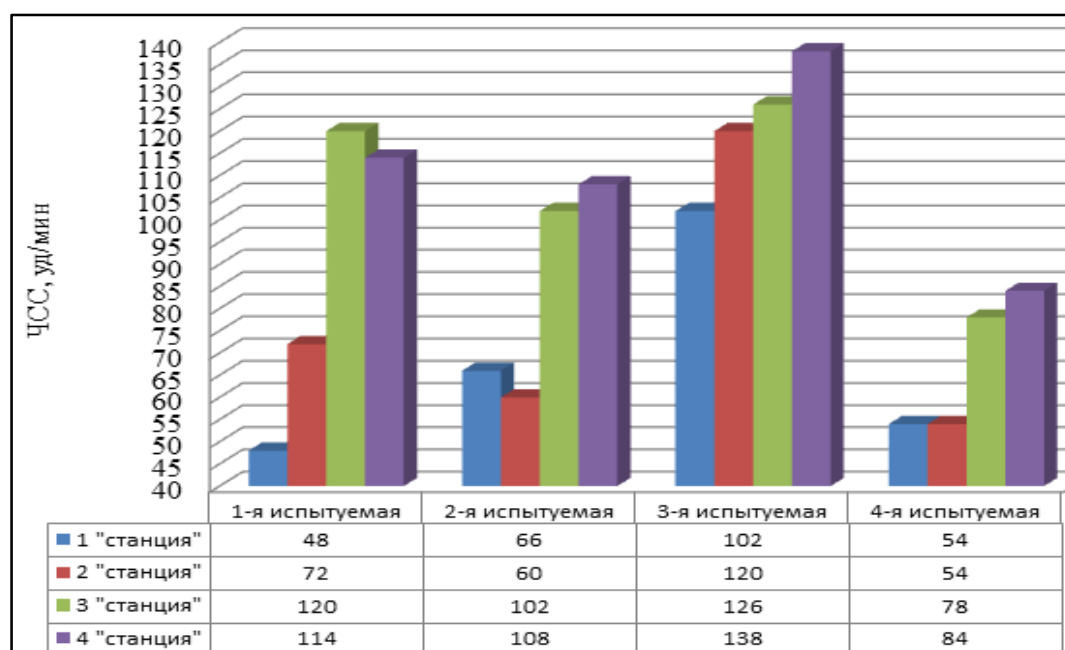


Рис. 1. Показатели ЧСС у девушек до нагрузки (первый круг), уд/мин

Отметим, что полученные показатели ЧСС у девочек 11-12 лет в состоянии покоя несколько отклонены от норм, это связано с тем, что юные спортсменки приступили к выполнению круговой тренировки сразу после специальной подготовительной части тренировочного процесса метателей диска.

Также мы видим, что показатели ЧСС после двухминутного отдыха не снижаются существенно ввиду сохранения собственной двигательной активности детьми.

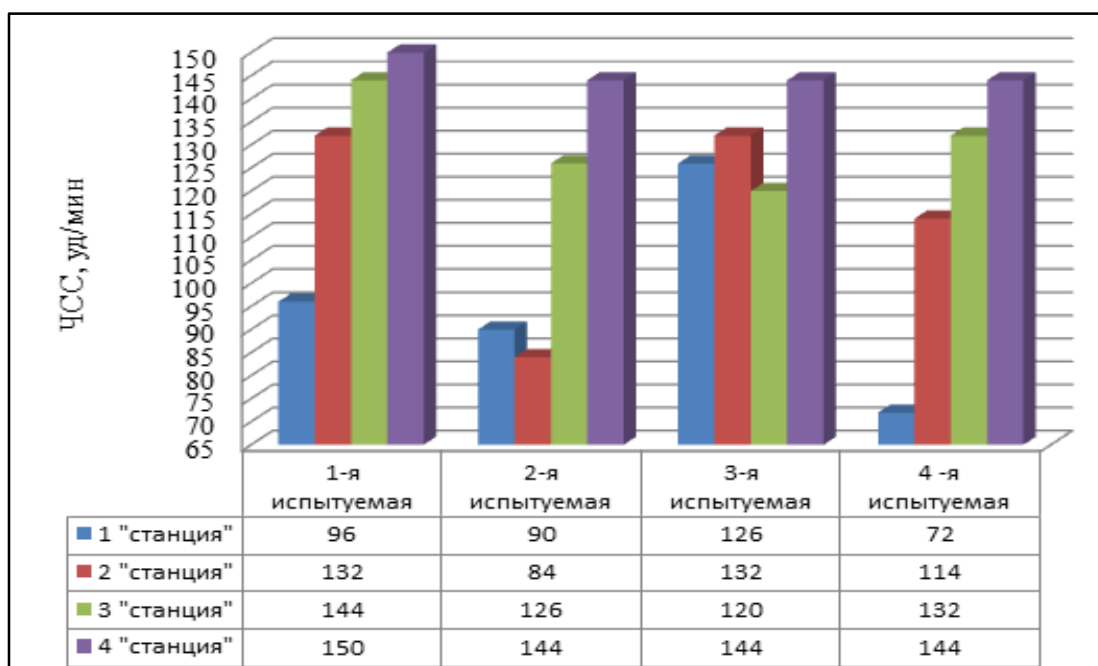


Рис. 2. Показатели ЧСС у девушек после нагрузки (первый круг), уд/мин

Проанализировав полученные результаты у девочек 11-12 лет нами была отмечена нормальная реакция деятельности сердечно-сосудистой системы организма на поступающую нагрузку с учетом пола, возраста и тренировочного стажа юных спортсменов, занимающихся метанием диска.

Перед началом прохождения второго круга круговой тренировки был дан активно-пассивный отдых в течение пяти минут, и затем спортсменки снова приступили к выполнению повторной физической нагрузки. Результаты были следующие (Рис. 3).

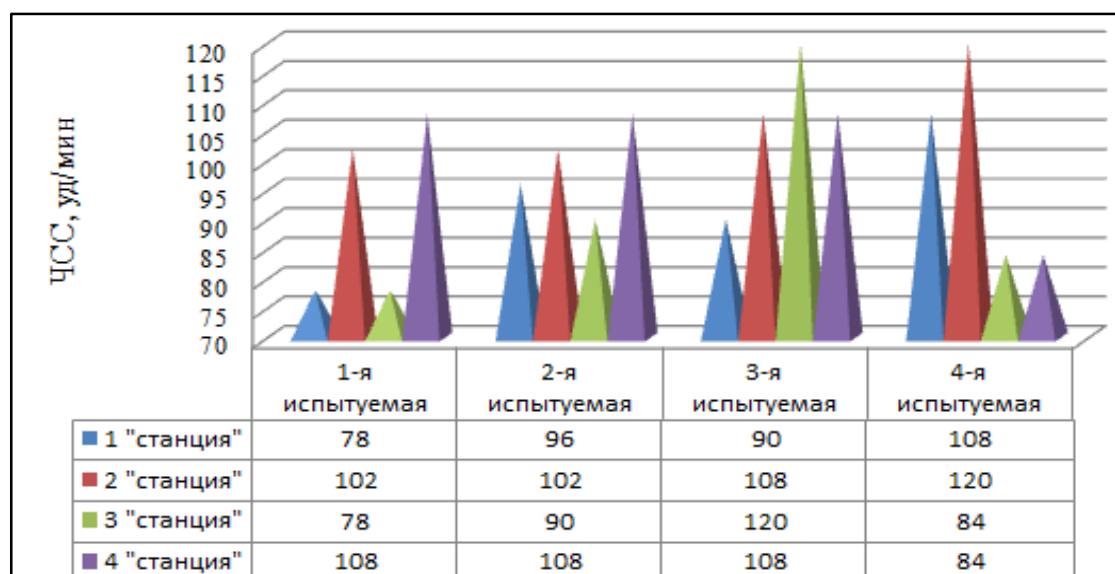


Рис. 3. Показатели ЧСС у девочек до нагрузки (второй круг), уд/мин

Сравнив результаты ЧСС, зарегистрированные на первом круге круговой тренировки мы видим отличия в показателях, т.е. произошло несущественное увеличение (на 10-12%). Это связано с тем, что юные метательницы диска в течение отдыха выполняли дыхательные упражнения для нормализации кардио-респираторной системы организма.

Результаты показателей ЧСС после прохождения всех станций круговой тренировки на втором – заключительном круге после нагрузки (Рис. 4).

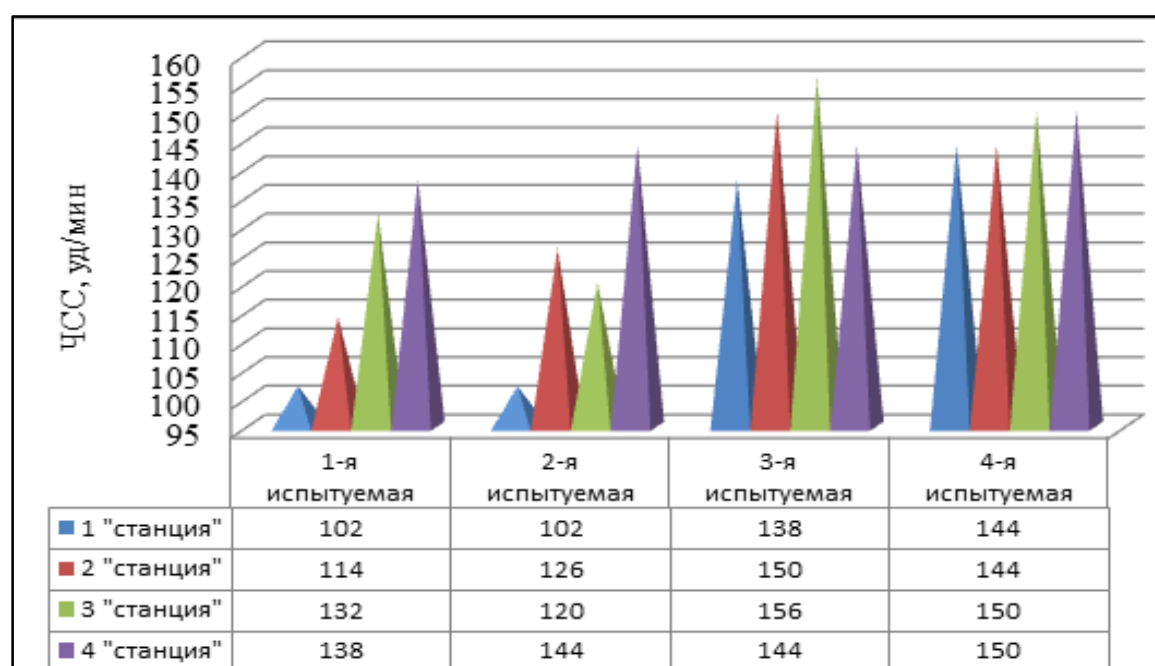


Рис. 4. Показатели ЧСС у девочек после нагрузки (второй круг), уд/мин

Таким образом, сравнивая показатели ЧСС на первом и втором кругах, отметим, что полученные результаты практически не отличаются, это говорит о том, что организм юных спортсменов начал адаптироваться к подаваемой физической нагрузке, исходя из показателей норм. Это свидетельствует об адекватной физической нагрузке возрасту и полу занимающихся, а также о правильности организации и проведения круговой тренировки у девочек 11-12 лет на этапе начальной специализации, метание диска.

Выводы. Проведя педагогический эксперимент, мы выяснили:

1. Метод круговой тренировки является одним из эффективных организационных и универсальных средств физического воспитания не только спортсменов начальной специализации, но и углубленной [6, 7].

2. На наш взгляд, круговая тренировка должна присутствовать как обязательное двигательное действие не только на тренировке у

спортсменов по виду спорта, но и в учреждениях общего среднего, средне-специального, а также высшего образования.

3. Результаты эксперимента позволили нам выявить у спортсменов реакцию функциональных систем организма при физической нагрузке. Отметим, что при анализе показателей, не были учтены следующие моменты: анатомо-морфологические показатели, конституция тела спортсменов, влияние половых признаков [7].

4. Стоит охарактеризовать некоторые изменения в деятельности дыхательной системы. Мы видим, незначительные отклонения (1-2 %) показателей исходных от конечных в функциональной пробе. Это связано с выполненной физической нагрузкой на последней станции второго круга круговой тренировки и потребностью в погашении кислородного долга организмом, так как станции было выполнено двигательное действие, требующее активизации деятельности кардио-респираторной системы.

5. Приведенный нами комплекс физических упражнений для круговой тренировки может быть видоизменен в количественном характере, а также в объеме и интенсивности подаваемой нагрузки, направленности тренировочного процесса [8].

Список литературы

1. Врублевский, Е.П., Козьмин, Р.К. В помощь тренеру // Легкая атлетика. 1983. N12. С. 13.

2. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск: "Вышэйшая школа", 1976. 304 с.

3. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов (на примере метания копья): монография / Боровая В.А. [и др.] – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. 180 с.

4. Костюченко, В.Ф., Врублевский, Е.П., Боровая, В.А. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (на примере метания копья). Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. N5 (111). С.70 – 77.

5. Методика применения специальных упражнений для формирования параметров структуры соревновательного упражнения в метании копья / В.А. Боровая [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. N11 (93). С.7 –12.

6. Примаченко, П.В., Бондаренко, К.К. Определение силового потенциала скелетной мышцы у метателей копья // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: сборник научных статей II Международной науч.-практ. конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов / [под ред. А.В. Сысоева и др.]. Воронеж: Издательство «РИТМ». 2021. С. 393 – 397 с.

7. Примаченко, П.В., Врублевский, Е.П. Характеристики физической

подготовленности метателей диска международного класса // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой: материалы международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых (25 марта 2021 г.) / Отв. ред. Н.П. Петрушкина. Челябинск: УралГУФК. 2021. С.133 – 137.

8. Bondarenko, K.K., Primachenko, P.V., Vrublevskiy, E.P. Biomechanical assessment of javelin throwing technique // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 9 (28). Вінниця: ТОВ «Твори». 2020. С.138 – 144.

УДК 77.01.21

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN OF THE YOUNGER SCHOOL AGE BY MEANS OF MOVING AND SPORTING GAMES

*Псыщаница А.В., магистрант,
Полесский государственный университет, Беларусь, г. Пинск
e-mail: Yak-33-c1957@mail.ru*

*Psyshchanitsa A.V., Master student,
Polesie State University, Belarus, Pinsk
e-mail: Yak-33-c1957@mail.ru*

*Яковлев А.Н., кандидат педагогических наук, доцент,
Полесский государственный университет, Беларусь, г. Пинск
e-mail: Yak-33-c1957@mail.ru*

*Yakovlev A.N., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Polesie State University, Belarus, Pinsk
e-mail: Yak-33-c1957@mail.ru*

Аннотация. В статье поднята проблема развития физических качеств детей младшего школьного возраста общеобразовательной школы, в которой подвижные и спортивные игры применяются не только в рамках учебной дисциплины, но имеют широкое применение в режиме дня школьника.

Применение игр народов мира сопряжено с процессом формирования этнической толерантности.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, физическая культура, физические качества, эксперимент, тестирование, показатели, дифференцированная методика.

Annotation. *The article raises the problem of the development of the physical qualities of children of primary school age in a general education school, in which outdoor and sports games are used not only within the framework of the academic discipline, but are widely used in the schoolchild's day regimen.*

The use of the games of the peoples of the world is associated with the process of the formation of ethnic tolerance.

Keywords: *children of primary school age, physical culture, physical qualities, experiment, testing, indicators, differentiated methodology.*

Введение. Происходящие в настоящее время реформы в системе многоуровневого образования привели в движение механизмы, предъявляющие повышенные требования к личности обучаемого, качеству знаний, умений и навыков, его адаптации в социуме.

В современных условиях усилия учёных, педагогов, психологов, медицинских работников направлены на внедрение новых технологий воспитания здорового поколения. Однако, несмотря на предпринимаемые меры, масштабный кризис здоровья детей преодолеть не удалось на территории Республики Беларусь и России (Т.В. Волосникова (2011), Л.В. Новоточина (2009), С.И. Филимонова (2009) [2, 3, 4, 8, 9].

Вместе с тем фундамент здоровья закладывается в детские годы и образовательная среда начальной школы – чрезвычайно важный фактор развития учащихся [1, 5, 6, 7, 10].

Цель исследования: изучить особенности физического воспитания в образовательной школе для детей младшего школьного возраста с приоритетным применением подвижных и спортивных игр с учетом материально-технического обеспечения деятельности учреждения образования и местных условий.

Методика и организация исследования. Системный анализ и синтез с использованием количественных характеристик, моделирования основных сторон подготовленности и программирования физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; контрольные педагогические испытания (тесты); методы математической статистики.

Педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте принимали участие учащиеся младшего школьного возраста,

не имеющие отклонений в состоянии здоровья, который проводился с сентября 2021 г. в Пинском районе Брестской области.

Участники эксперимента занимались по программе физического воспитания для учащихся общеобразовательных школ, дополнительных занятий по физической подготовке не посещали. Все занимались физической подготовкой по предложенной методике с использованием подвижных и спортивных игр. Занятия в ЭГ проводились два раза в неделю и дополнительные занятия в спортивном зале.

Комплексный подход создавал основу для сознательного, а не формального отношения к занятиям физической культурой.

Контрольные педагогические испытания проводились с целью определения уровня развития физических качеств. Применялся комплекс общепринятых тестов для оценки скоростных, скоростно-силовых способностей, силы и двигательно-координационных способностей.

Использовались следующие скоростные упражнения:

Задание. Максимально быстрый бег на дистанцию 20 м. Возвращение на станцию шагом. То же, но на дистанцию 30 м.

Задание. Быстрая передача и ловля мяча в прыжке на месте, на расстоянии 4 м в движении шагом, на расстоянии 5 м в беге.

Задание. В быстром темпе броски двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча, из положения низкого приседа, стоя на коленях.

Для определения уровня скоростных и двигательно-координационных способностей применялся челночный бег 3x10 с высокого старта. Учитывая лучший результат их двух попыток. Гибкость определялась при помощи теста – наклон вперед.

Математико-статистические методы анализа: среднее арифметическое значение (\bar{X}); среднее квадратическое отклонение ($\pm\sigma$); коэффициент вариации ($V, \%$); значение t -критерия Стьюдента.

Результаты исследований и их обсуждение. В результате резкого перехода от игровой деятельности к учебной деятельности двигательная активность сокращается на 50 %. Норма 16 часов в неделю в условиях начальной школы зачастую не обеспечивается.

Метод шагометрии показал, что двигательная активность детей исследуемого возраста в будние дни составляет $11\ 310,04 \pm 395,29$ шага, в выходные дни – $9\ 182,14 \pm 488,22$ шага. Шаги, выполненные во время учебной деятельности, составляют $3\ 484,71 \pm 167,88$.

Применение игр с образовательной направленностью и эстафет для развития элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные способности («Угадай и догони», «Акула в затоке», «Догони»).

Развитие двигательной реакции (продолжительность от 3 до 5 сек., число повторений между заданиями от 8 до 10 раз и интервал отдыха до 30 сек., «Быстро по местам», «Чёрные и белые», «Выбор круга», «Останови мяч»).

Игры и эстафеты для развития максимальной частоты движений нижних конечностей (5-10 сек. С повторениями 4 до 6 раз, отдыхом до 30 сек., «25 передач», «Челночная передача», «Догони мяч»).

Выполнение одиночных движений рук и ног (5 сек, число повторений от 8 до 10 раз, интервал отдыха до 30 сек., «Мяч с четырёх сторон», «Внимание мяч», «Защищай раненого», «Два мяча»).

Выводы. Дефицит двигательной активности детей в младшем школьном возрасте (в будние дни составляет $11\ 315,04 \pm 394,29$ шага, в выходные дни – $9\ 082,14 \pm 478,22$ шага. Проведение подвижных игр элементами белорусской культуры (в конце второго урока, после уроков, когда нет плановых занятий по физической культуре), устраняют дефицит двигательной активности, снижают нервно-психическое напряжение, формирующегося во время учебной деятельности. Особое внимание рекомендуется уделять белорусским народным подвижным играм.

Народные игры представляют собой неповторимый игровой фольклор, многие из них начинаются с зачинов, включают загадки, считалки, жеребьевки, которые могут быть рекомендованы родителям для организации игровой деятельности детей в условиях семьи.

Список литературы

1. Асирян, М.А. Организация двигательной активности детей в школе, содействующей здоровью / М. А. Асирян, И. А. Гасюкова // Здоровье и физическое воспитание детей и подростков: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (11-12 ноября 2003 г., Москва). – М., 2003. – С. 14 – 15.

2. Волосникова, Т. В. Физическая культура в системе управления оздоровлением дошкольников в экологических условиях мегаполиса Текст.: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т. В. Волосникова. СПб., 2011. – 44 с.

3. Гвоздева, К.И. Подвижные игры в системе физического воспитания / К.И. Гвоздева. – Москва: МГТУ «МАМИ», 2006. – 40 с.

4. Грец, И.А. Подвижные и дидактические игры - форма обучения двигательным действиям / И.А. Грец, А.Н. Яковлев // Дети, спорт, здоровье: межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Кафедра анатомии и биомеханики; под общ. ред. Р.Н. Дорохова. – Смоленск: СГАФКСТ, СОА, 2007. – Вып. 3. – С. 71 – 77.

5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов / М.Н. Жуков. – Москва: Академия, 2000. – 160 с.

6. Овсиенко, Т.Ю. Подвижные игры на уроках легкой атлетики [сайт]. – URL: http://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_16_41_11535.pdf.

7. Смолдовская, И.О. Формирование скоростных способностей и дифференцированная технология их развития у девочек младшего и среднего школьного возраста на уроках физической культуры: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Смоленск, 2002 – 158 с.

8. Новоточина, Л. В. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном учреждении инновационного типа: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. В. Новоточина. М., 2009. – 157 с.

9. Филимонова, С. И. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / С. И. Филимонова; Всерос. НИИ физ. культуры и спорта. М., 2004. – 48 с.

10. Ярлыкова, О.В. Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры / О.В. Ярлыкова, Е.С. Пешехонова // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 1 – 3 (6). – С. 92 – 95.

УДК 372.8

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF STUDENTS OF UNIVERSITIES OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROCESS OF TEACHING ENGLISH

*Сабирова З.Б., старший преподаватель,
Узбекский государственный университет физической культуры
и спорта, Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: o.dadabaev70@mail.ru*

Sabirova Z.B., senior teacher,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: o.dadabaev70@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлена информация об эффективности совместного изучения языковых материалов при обучении английскому языку студентов физического воспитания с ограниченными возможностями, а также показаны результаты исследований, проведенных студентами, и эффективность выбранных методик.

Ключевые слова: языковые материалы, инвалидность, аудирование, письмо, чтение.

Annotation. This article was presented about the effectiveness of the joint study of language materials in the teaching of English to students of physical education with disabilities, which also shows the results of research conducted by students and the effectiveness of the selected methods.

Keywords: language materials, disabilities, listening, writing, reading.

Введение. Процесс глобализации в сфере физической культуры и спорта в 21 веке характеризуется увеличением количества стран, участвующих в Олимпийском и Паралимпийском движении, Сурдлимпийских играх, Всемирных специальных олимпийских играх, чемпионатах Мира и отдельных континентов, в деятельности международных федераций по различным видам спорта. В связи с подобной тенденцией успешная профессиональная деятельность современных отечественных специалистов в сфере физического воспитания и спорта в последние годы зависит от степени владения иностранным языком для получения информации из зарубежной специальной учебной и научно-методической литературы по широкому кругу теоретических и практических вопросов физического воспитания и спортивной тренировки, для делового общения с коллегами из стран дальнего зарубежья. Очевидно, что для специалиста в сфере физической культуры и спорта иностранный язык является средством получения новых профессиональных знаний и повышения квалификации.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать инновационную лично и профессионально ориентированную технологию формирования профессиональной компетентности студентов ВУЗов физической культуры в соответствии с направлением подготовки.

Научная новизна исследования заключается в том, что теоретически разработана и экспериментально апробирована технология повышения эффективности обучения студентов ВУЗа физической культуры пониманию иноязычных профессионально ориентированных текстов на основе планирования содержания занятий с учетом избранного студентами направления подготовки и интеграции инновационных и общепринятых дидактических средств, и методических приемов.

Рассматривая роль учебной дисциплины «Иностранный язык» в процессе формирования профессиональной компетентности студентов физкультурных ВУЗах, необходимо отметить, что изучение иностранного языка способствует повышению качества профессиональной подготовленности и общекультурного уровня студентов физкультурных вузов. В процессе изучения иностранного языка можно формировать и в последующей профессиональной деятельности реализовывать профессионально-речевой этикет; знание терминологии по направлению подготовки. Знание иностранного языка необходимо для освоения новой информации из зарубежной учебно-методической и научной литературы, интернета; для общения с коллегами из стран дальнего зарубежья [1].

Оптимизация обучения тесно связана с понятиями эффективности и интенсификации учебного процесса. Эффективность учебного процесса определяется тем, насколько реально полученный результат учебного процесса отличается от планируемого. Согласно автору, интенсификацию обучения отражает повышение производительности учебного труда в единицу времени. Основными факторами увеличения интенсификации являются повышение целенаправленности обучения, усиление мотивации учения, повышение информативной емкости содержания образования, внедрение инновационных педагогических технологий, что определяет, в конечном счете, оптимизацию образования. В соответствии с подобными представлениями «мультимедийный комплекс будет служить эффективным средством обучения лексической стороне иноязычной речи студентов нелингвистического вуза, если: определены лингводидактические основания его использования; разработана и внедрена в практику обучения технология применения данного комплекса, включающая принципы, стратегии, приемы, формы и упражнения по обучению». Кроме учебной мультимедийной презентации, при обучении иностранному языку студентов различных вузов в настоящее время

применяют электронные словари, учебные пособия и учебники, содержание которых также определяют Государственный образовательный стандарт и учебно-методический комплекс данной дисциплины [4, 5].

Одним из важных факторов, определяющих эффективность учебного процесса, являются особенности личности студентов, в частности уровень владения иностранным языком, мотивы к изучению иностранного языка, отношение к средствам и методическим приемам обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. Судя по результатам анкетирования 50 студентов в начале констатирующего педагогического эксперимента, 68,8 % респондентов положительно относились к применению компьютерных технологий (КТ) при изучении иностранного языка, 31,4 % затруднились с ответом и 19,6 % дали отрицательный ответ. Следует отметить, что у студентов, отрицательно относящихся к применению КТ в учебном процессе, недостаточно выражено личное внутреннее побуждение к приобретению высокой профессиональной компетентности. Их основной мотив – получение диплома о высшем образовании. Установлено, что среди 20 респондентов, положительно относящихся к применению КТ, в зависимости от личностных мотивов можно выделить три группы:

1) студенты, имеющие навыки пользователя персональным компьютером (ПК), которых, как правило, интересуют только игровые программы – 48,4 %;

2) студенты, хорошо владеющие ПК, ориентированные на поиск информации в Интернете, создание блога, настроенные на креативную учебную деятельность – 31,6 %;

3) студенты, уверенно пользующиеся ПК, стремящиеся получить высокий уровень владения иностранным языком с помощью КТ – 16,4 %. Для них КТ средство повышения профессиональной компетенции и карьерного роста в области адаптивной физической культуры.

Известно, что уровень иноязычной подготовленности во многом определяет мотивацию студентов к изучению иностранного языка. Ответы 76 студентов, обучавшихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья – направление «Адаптивное физическое воспитание», на вопросы анкеты, в известном приближении позволяют дать характеристику иноязычной подготовленности респондентов:

– в аттестате об окончании среднего общеобразовательного или профессионального учреждения, оценку «отлично» имеют 13,1 %, хорошо – 64,4 % и удовлетворительно 22,5 %;

– затрудняются переводить иностранный текст (газетные, журнальные статьи, художественная литература) 21,2 %, могут переводить со словарём – 73,6 %, без словаря – 5,2 %.

В начале и на заключительном этапе констатирующего педагогического эксперимента было проведено комплексное обследование 25 студентов. В начале констатирующего педагогического эксперимента были получены данные о субъективной оценке студентами своего уровня знания иностранного языка при поступлении в Смоленскую государственную академию физической культуры, спорта и туризма. В результате определилось, что только 35,7 % студентов оценивают имеющийся словарный запас достаточным для бытового иноязычного общения и 16 % считают свои знания иностранного языка соответствующими требованиям для успешной профессиональной деятельности по избранному направлению подготовки «Адаптивное физическое воспитание» [2]. Большинство студентов (77,3 %) может понимать содержание иноязычного текста, пользуясь словарем и 16,7 % недостаточно понимают содержание текста, при его переводе с помощью словаря.

Выводы. Результаты формирующего педагогического эксперимента отражают возможность повышения профессиональной компетенции студентов вуза физической культуры в процессе изучения иностранного языка при условии, что технология учебного процесса будет осуществляться на основе интеграции общепринятых и инновационных средств и методических приемов обучения.

Судя по результатам анкетирования студентов экспериментальной группы на заключительном этапе формирующего педагогического эксперимента, на 16,7 % увеличилось число респондентов положительно относящихся к применению компьютерных технологий (КТ) при изучении иностранного языка ($P < 0,05$). Установлено, что среди респондентов, положительно относящихся к применению КТ учебном процессе на 15,3 % увеличилось число студентов ориентированных на поиск информации в Интернете ($P < 0,05$). На 12 % возросло число студентов уверенно пользующиеся ПК, стремящиеся получить высокий уровень владения иностранным языком с помощью КТ ($P > 0,5$) Для этой категории респондентов иностранный

язык средство повышения профессиональной компетенции и карьерного роста в сфере адаптивной физической культуры [3].

В контрольной группе число студентов, свободно владеющих компьютером и умеющих пользоваться Интернетом, увеличилось на 5,2 %, положительно относящихся к использованию компьютерных технологий при изучении иностранного языка, возросло на 5,2 % ($P > 0,05$). На заключительном этапе констатирующего педагогического эксперимента достоверно не изменилось число студентов, ориентированных на поиск информации в Интернете, настроенных на креативную учебную деятельность и стремящихся получить высокий уровень владения иностранным языком с помощью компьютерных технологий.

Список литературы

1. Багновская, П.Е. Краткий англо-русский словарь профессиональных терминов: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / П.Е. Багновская. – Смоленск: Принт-экспресс, 2012. – 36 с.
2. Boqieva, G.X., Rashidova, F.M. Va boshqalar. Scale up. Student's book. Course 1, 2, 3. – Т.: G'afurG'ulom, 2015 yil.
3. Norboyeva, F.R., Sabirova, Z.B. Xorijiy tilo'quv qo'llanma 2021 yil.
4. Sabirova, Z.B. English for all Ingliz tilidagi to'g'ri va noto'g'ri fe'llar o'quv uslubiy qo'llanma 2018 yil.

УДК 71.37

ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ТЕРРИТОРИЙ

TOURISM AS ONE OF FACTORS OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF TERRITORIES

*Саидов А.Р., студент,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: adam.saidov.00t@mail.ru*

*Saidov A.R., student,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: adam.saidov.00t@mail.ru*

*Батукаев А.А., кандидат педагогических наук, доцент,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: batukaev_abu@mail.ru*

*Batukaev A.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: batukaev_abu@mail.ru*

***Аннотация.** В современном мире лишь одно явление как «Туризм» может кардинально изменить облик местности до неузнаваемости. С не приметной деревушки оно превращается в места посещения миллионов людей, с деревушки до крупного мегаполиса с развитой инфраструктурой причиной всему «Туризм». В этой статье мы попытаемся раскрыть причины таких изменений, и как оно благополучно влияет на территорию.*

***Ключевые слова:** туризм, экономика, социум, территория, привлекательность, ресурс.*

***Annotation.** In today's world, just one phenomenon as "Tourism" can dramatically change the face of an area beyond recognition. From an inconspicuous village it turns into a place where millions of people visit, from a village to a major metropolis with developed infrastructure, the reason for all the "Tourism". In this article I will try to reveal the reasons for these changes and how it affects the area*

***Keywords:** tourism, economy, society, territories, resource, attraction.*

Туризм как индустрия стал одним из крупнейших и наиболее доходных секторов экономики. Он считается одним из самых результативных инструментов национальной интеграции и гармонии. Следовательно, он ведет к улучшению социальных преобразований. Успех туристического сектора во многом зависит от вспомогательных отраслей, таковых как гостиницы, транспорт, связь, банковское дело.

Устойчивый туризм полностью учитывает его текущие и будущие экономические, общественные и экологические последствия, удовлетворяя потребности посетителей, промышленности, окружающей среды и принимающих сообществ. Устойчивый туризм необходим для снижения уровня бедности, защиты окружающей среды и сохранения культурного наследия. Всевозможные заинтересованные стороны устойчивого туризма призывают к повышению продуктивности и производительности использования имеющийся ресурсов

земли, воды, флоры и фауны в плановом порядке, не ставя под угрозу их будущее использование.

Говоря о значимости туризма в жизни общества, невозможно забывать о его гуманитарной функции. Важной функцией туризма является предоставление возможностей для развития личности, расширения познавательного кругозора и творческих способностей человека. Туризм заинтересован в мире и дружбе между народами, поскольку это является одним из условий его деятельности. Интернациональные туристские обмены содействуют установлению дружеских отношений среди различных регионов, народами, странами. Туризм не может существовать, когда, например, идут военные действия или в любой другой напряженной ситуации. Следовательно, туризм способствует миролюбивому сосуществованию народов и сам зависит от мира во всем мире.

Профессиональные экскурсионные услуги для детей, начиная с самого раннего возраста, помогают не только расширить детский кругозор, но и выработать эстетические вкусы подрастающего поколения, его отношение к обществу и окружающей среде. От того, как общество подготовит ребенка к жизни, зависит будущее этого общества. Поэтому работа экскурсионных и туристических компаний с детской аудиторией имеет большое гуманитарное и социальное значение.

Понятие «устойчивый туризм» во взаимосвязи с территорией. Устойчивый туризм – это туризм, удовлетворяющий потребности сегодняшних путешественников и местного жителя при сохранении и расширении возможностей для их использования в будущем. Устойчивое развитие туризма базируется на способности создавать продолжительные условия для генерации как самого туризма, так и сохранения природно-ресурсного потенциала территории, национальных и исторических ценностей населения.

Основная цель – достижение более высокого социально-экономического роста при сохранении чистоты окружающей среды, природных ценностей для будущих поколений. Данная концепция подходит мировым тенденциям развития туризма, которые определяют новый туристический бренд для высокой сохранности природных комплексов, что является важным условием стабильного развития. Концепция устойчивого туризма – это концепция сориентированная на экологическую безопасность развитие устойчивого туризма.

Следовательно, устойчивый туризм базируется на положительном общем балансе влияния туризма на социально-культурные,

экологические и экономические характеристики, а также на положительном воздействии друг на друга туристов и местного сообщества. Устойчивое развитие туризма связано с наличием на территории природной среды (состояние экологии, разнообразие флоры и фауны, уникальные природные объекты), культурного и исторического наследия.

Устойчивое развитие туризма связано с проявлением синергетических эффектов, поскольку он связывает и придает сложность системе, состоящей из нескольких разнородных сфер деятельности – экономической, социальной, экологической, инновационной, тем самым создавая эффекты устойчивости.

Для оценки уровня устойчивости туризма необходимо четко определить показатели, которые должны стать своеобразным барометром социально-экологического и экономического состояния сферы туризма. В качестве основания для классификации факторов, влияющих на устойчивое развитие туризма территории, предлагается рассматривать:

- место формирования факторов (по отношению к территориальному образованию);
- способы проявления факторов;
- иерархию факторов.

Обеспечение устойчивого развития туризма может быть решено в большей степени на основе оптимального баланса в достижении трех взаимосвязанных подцелей:

- создание комплекса соответствующих условий, направленных на самосохранение структурных компонентов сферы туризма во всех ее секторах, включая природ ориентированные компоненты;
- адаптация организаций туристского бизнеса к изменчивости условий туристского рынка, обеспечиваемая процессами адаптации к внешней среде;
- достижение баланса и оптимума между представленными подцелями, необходимого для обеспечения максимальных финансовых результатов деятельности организаций туристского бизнеса, что определяется условиями выбора определенных стратегий развития, близких к каждому этапу развития.

Также есть внутри территориальным факторы, влияющим на устойчивость развития туризма, относятся: качество работы предприятий индустрии туризма и инфраструктуры обслуживания, уровень развития инфраструктуры туризма, социально-политическая,

криминогенная, экологическая обстановка территории, эффективность использования ресурсной базы, качество управленческих решений в сфере туризма и ряд других факторов.

Развитие устойчивого вида туризма аккумулирует часть средств, которые используются на охрану природы и национальной культуры. При всем при этом расходы (частично или даже полностью) подлежат не столько прямым затратам, связанные с организацией разнообразных охранных мероприятий, но также косвенные расходы, направленные на исключение территории из природ хозяйственного использования. В свою очередь, природоохранные мероприятия гарантируют восстановление ресурсов для дальнейшего развития сферы туризма. Охрана природы, в большинстве случаев, связана с охраной культуры и ее традиций, так как направлена на возобновление ресурсов в классическом природопользовании, что дает возможность сохранить баланс между многовековыми традициями и рационального использования природно-ресурсного потенциала и коренным обитателям территории. В некоторых случаях при организации процессов планирования природоохранных мероприятий предусматриваются национальные специфики и традиции. Таким образом, оптимальное, грамотное планирование и управление развитием природно-ориентированного туризма во многом способствует переходу территориальных образований к модели устойчивого развития.

Привлекательность как ресурс развития территорий. В последнее время уровень известности туристских местностей в многом обуславливается туристской привлекательности. В общем смысле под привлекательностью подразумевается способность туристских объектов вызывать восхищение своей уникальностью и спецификой, притягивать неповторимостью своих свойств. Территории без выраженной туристской привлекательности – это территории, размеры которых обусловлены безрезультатным и нерациональным применением туристского потенциала либо его недостаточностью, а также неудовлетворительным развитием инфраструктуры туризма. Туристская привлекательность земли основывается, прежде всего, на наличии определенных ресурсов, как природных, так и культурных, исторических, социально-экономических, а также на присутствии комплексной и эффективной материально-технической базы, начиная состоятельную и развитую автотранспортную инфраструктуру и т., впрочем, такие ресурсы не всегда могут гарантировать высокий

уровень привлекательности тех или некоторых территорий. В настоящее время имеется ряд способов определения туристической привлекательности территории, например, с поддержкой системы взаимосвязанных показателей, разглядываемых в динамике по показателю темпа роста ценностей. Поскольку таковые показатели являются одновременно количественными и качественными чертами туристской сферы рассматриваемой территории, ведь для оценки степени ее привлекательности целесообразнее использовать динамику темпов роста рассматриваемых показателей.

Развитию туризма на территориях без выраженной туристской привлекательности препятствуют ряд факторов, среди которых:

- слабо развитая транспортная инфраструктура;
- высокая сезонность на туристском рынке;
- отсутствие или недостаточное количество туристских объектов, имеющих высокую привлекательность, неэффективное использование туристского потенциала;
- низкое значение показателей обеспеченности средствами размещения, слабая дифференциация гостиничных организаций;
- неразвитость отдельных форм и сегментов туризма;
- отсутствие или низкие объемы финансирования туристской сферы, слабое продвижение территориального туристского продукта.

Исследования показывают, что для метаморфозы территорий в привлекательные туристические центры необходимо создавать, прежде всего, удобные и доступные средства размещения, где под доступностью подразумевается возможность использования гостиничными услугами для большинства категорий населения, включительно малоимущие слои населения, к которым надлежит отнести пенсионеров, студентов, людей с ограниченными возможностями и т. Известно, что в настоящее время туризм стал общественным явлением, способствующим росту качества и продолжительности жизни, ведущим к резкому увеличению занятости, дифференцированному распределению туристских потоков, диверсификации туристского продукта. Изменения, происходящие в современной инфраструктуре туризма, в том числе бюджетные авиалинии, новые варианты размещения, система скидок и бонусных программ, изменения в системах, предоставляющих кредит для путешествия, приводят к вовлечению в туризм Природный комплекс, наличие туристских ресурсов пред-

ставляют собой главнейшие элементы туристской привлекательности территориальных образований. В состав комплекса, как правило, входят: климатические специфики территории, существование гидрофитных ресурсов, прибрежных водоемов, наличие минеральных источников, лекарственных грязей, уникальность флоры и фауны, наличие государственных парков и заповедников, охотничьих и удильных баз и угодий, живописных природных ландшафтов, исключительных памятников природы и др.

Естественная туристская привлекательность определяется следующими факторами:

- красотой природных объектов и естественных аттракторов;
- мягкостью климатических параметров и комфортностью температуры;
- чистотой рек и озер и прочих водоемов;
- благоприятной экологической ситуацией.

Чем выше насыщенность территории природными ресурсами, тем больше удовлетворение туристских потребностей и тем разнообразнее туристские отрасли по своим многообразным вариантам и формам. Развитие определенных форм туризма непосредственно сопряжено с изучением и оценкой туристского потенциала по видам ресурсов. Выявление и описание туристских ресурсов связано с первичным этапом исследований, с оценкой природных аттракторов обуславливаются окончательные исследования. Росту природного потенциала территории, следовательно, ее туристической привлекательности, способствует существование экзотики, уникальности и неповторимости ландшафта, воздействующих на психофизиологическое состояние туриста, его моральное и эстетическое удовлетворение. В связи с этим определение эстетической привлекательности местности является важнейшим средством выявления степени воздействия красоты природных ландшафтов на душевные особенности путешественников. Следовательно, под туристской привлекательностью надлежит понимать туристский потенциал территории, эксплуатация которого обеспечивает инновационное развитие самой территории, оптимальную туристскую нагрузку, сохранение и даже оживление природных и социально-экономических ресурсов, достижение экономической эффективности, не нарушая экологического равновесия внутренней и внешней среды. Другими словами, туристическая привлекательность равняется к принципам стабильного развития территории.

Моделирование устойчивого развития туризма может быть осуществлено на основе структурной модели посредством применения метода нечетких переменных. Данный метод нашел широкое применение при анализе данных высокой размерности в условиях слабо структурированной среды, что также позволяет использовать его при построении модели устойчивого развития туризма. Существующие в настоящее время модели устойчивого развития систем - упрощены и учитывают мало факторов. Цель их создания заключалась в разработке концептуальных подходов к устойчивому развитию в обобщенном формате, посредством выделения экономической, социальной и экологической составляющих.

Однако, рассматривая устойчивое развитие туризма на территориях без выраженной туристской привлекательности, необходимо вдобавок к данным компонентам включить инновационную составляющую. Во многом это обусловлено бессистемным развитием отдельных видов туризма и низкой степенью вовлеченности туристской деятельности в инновации.

Анализ научных работ по проблемам территориальных туристских систем показал, что туристская привлекательность территорий основывается, прежде всего, на наличии определенных ресурсов, как природных, так и культурно-исторических, социально-экономических, а также на наличии сложной и эффективной материально-технической базы, включая богатую и развитую транспортную инфраструктуру и т.д.

Однако такие ресурсы не всегда могут обеспечить высокий уровень привлекательности тех или иных территорий. В настоящее время существует ряд способов определения туристской привлекательности территории, например, с помощью системы взаимосвязанных показателей, рассматриваемых в динамике показателей, являющихся как количественными, так и качественными характеристиками туристской сферы рассматриваемой территории, при этом для оценки степени ее привлекательности целесообразнее использовать динамику темпов роста рассматриваемых показателей.

Выводы. В современных условиях сфера туризма является одной из наиболее динамичных сегментов рынка, темпераментно влияющих на его экономическое развитие. Тем не менее, имеется ряд факторов (неустойчивая экономическая конъюнктура, политическая нестабильность и пр.), которые отрицательно сказываются на развитии туризма, исключительно в направлении его устойчивого

развития, оптимизации туристского потенциала. В настоящее время, практически любое территориальное образование располагает потенциальную возможность быть известной туристской дестинацией, при условии грамотного управления туристским потенциалом.

Многие территориальные образования располагают низкую туристскую привлекательность, при этом основными первопричинами такого непрочного состояния развития сферы туризма является не само отсутствие приметных объектов туризма. Недостаточность и нецелесообразность в применении туристских возможностей территории, нацеленных на устойчивое развитие туризма, а также рост потребностей населения в отдыхе в условиях натуральной природы содействуют поиску новых подходов к развитию сферы туризма. Перспективным представляется и моделирование устойчивого развития природно-ориентированного туризма на территориях без выраженной туристской привлекательности, вовлечение в туристское территории.

Все перечисленное выше делает весьма актуальным разработку комплекса мероприятий, направленных на определение воздействия природно-ориентированного туризма, как основной формы устойчивого туризма.

Список литературы

1. Бенько, Е.В. Методические подходы к определению потенциала развития туристско-рекреационной сферы экономики Российской Федерации / Е. В. Бенько // Вопросы экономики и права. - 2011.
2. Джобинашвили, К.А. Повышение туристской привлекательности в регионе / К. А. Джобинашвили // Современные аспекты экономики. – 2010.
3. Ермакова, А.А. Проблемы определения рекреационных нагрузок и рекреационной емкости территорий / А. А. Ермакова // Вестник ВГУ. – 2009.
4. Богомоллова, Е.С. Теоретико-методологические основы управления развитием туристско-рекреационного комплекса региона: автореф. дис. ... д-ра экон. наук: 08.00.05 / Богомоллова Елена Сергеевна. - Санкт-Петербург, 2008
5. Минаев, В.А. Региональный туризм: прогнозирование и планирование развития в современных макроэкономических условиях / В. А. Минаев, Н. А. Платонова, Е. А. Цыщук // Региональная экономика: теория и практика. 2015.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

THE EFFECTIVENESS OF THE ACCENTUATED METHODOLOGY FOR INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

*Сиддиков Ф.З., преподаватель,
Ферганский государственный университет, Узбекистан, г. Фергана
email: farukh_siddikov@mail.ru*

*Сиддиков Ф.З., преподаватель,
Ферганский государственный университет, Узбекистан, г. Фергана
email: farukh_siddikov@mail.ru*

***Аннотация.** В статье рассматриваются результаты педагогического эксперимента, направленного на рациональную организацию двигательного режима юных баскетболистов в возрастной предпубертатный период, когда происходит прогрессивное развитие общих и специальных физических качеств и успешное овладение новыми двигательными навыками, позволяющих достижению высоких спортивных достижений.*

***Ключевые слова:** педагогический эксперимент, физический статус, мониторинг, двигательная подготовленность, рациональный режим, комплексная оценка, технико-тактическая подготовка.*

***Annotation.** The article discusses the results of a pedagogical experiment aimed at the rational organization of the motor regime of young basketball players in the prepubertal period, when there is a progressive development of general and special physical qualities and the successful mastering of new motor skills that allow achieving high sports achievements.*

***Keywords:** pedagogical experiment, physical status, monitoring, motor readiness, rational regimen, complex assessment, technical and tactical training*

Одно из приоритетных мест в системе школьного физического воспитания занимает баскетбол, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Мониторинг проведенных научных

исследований по данной проблематике, за последние годы выявили, что занятия баскетболом имеет большое здоровьесформирующее значение, обеспечивающее эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формой реализации своей физической активности.

Настоящее исследование в определенной степени служит реализации задач, поставленных в Законе Республики Узбекистан «О национальной программе по подготовке кадров» 1997 г., Законе Республики Узбекистан ЗРУ – 3994 от 4 сентября 2015 года «О физической культуре и спорте», Указе Президента Республики Узбекистан УП-4947 от 7 февраля 2017 года «Стратегия действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах», Указе Президента Республики Узбекистан УП-5368 от 5 марта 2018 года “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта”, а также ряд других нормативно-правовых документов, направленных на дальнейшее совершенствование физической культуры и спорта [1, 2].

Аналитический обзор научной публикации выявил, что проблема инновационных, эффективных комплексных форм физического воспитания, с учетом возрастно-половых и морфофункциональных особенностей, занимающихся баскетболом в ДЮСШ и спортивных секциях, позволило определить недостатки наблюдаемые в вопросах выявления значимых параметров физического развития и специальных двигательных способностей юных баскетболистов.

Считаем целесообразным, что важным аспектом является целенаправленное и интенсивное освоение спортивного баскетбола учащейся молодежью, актуализированного в здоровом стиле их жизни, на территории всех регионов Республики Узбекистан.

Следует обратить особое внимание на факт, что повысилась ценностная ориентация оздоровительной направленности физической культуры на повышение уровня двигательной подготовленности школьного контингента на основе оздоровительно-тренирующих воздействий на спортизированных занятиях в доступных видах спортивной деятельности, как баскетбол, что и определило актуальность данной проблемы, с целью дальнейшего повышения эффективности оздоровительной направленности школьной системы физического воспитания.

Процесс развития двигательных способностей, позволяет

эффективно использовать двигательный потенциал и является необходимой предпосылкой для достижения высоких спортивных результатов.

Для организации учебно-тренировочного процесса необходим постоянный контроль за уровнем двигательной подготовленности юных баскетболистов. Известно, что спортивный результат в баскетболе определяется уровнем развития основных и специальных физических качеств.

В процессе формирующего педагогического эксперимента определялась эффективность [3] отобранных средств и методов физического воспитания, способствующих физической подготовленности юных баскетболистов.

Мониторинговые исследования тестов для оценки физической подготовленности юных баскетболистов на этапах спортивной тренировки показал, что необходимы контрольные упражнения, характеризующие уровень развития базовых двигательных качеств.

В процессе исследования использовался комплекс контрольных упражнений, позволивший определить уровень развития физической подготовленности и динамику показателей быстроты, силы, выносливости и скоростно-силовых способностей, с учетом специфики игровых действий в баскетболе. Так, при оценке уровня скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе предлагались прыжки в длину и вверх; быстрота и координация определялись по результатам челночного бега.

Проведенный в ходе эксперимента анализ результатов повторного тестирования [4, 5] юных баскетболистов 12-14 лет, свидетельствует о достоверном повышении показателей общей и специальной физической подготовленности. Положительная тенденция сдвигов закономерна, и связана с предпубертатным возрастным периодом развития двигательных способностей происходящий под воздействием специально разработанных акцентированных средств и методов в ходе естественного роста и развития организма.

Эффективность разработанной методики преимущественного использования скоростно-силовых упражнений выявили факторы достоверных различий в уровне подготовленности юных баскетболистов.

Юные баскетболисты по окончании педагогического эксперимента имели достоверно более высокий уровень силовых способностей, оцениваемых по результатам в тесте сгибание и разгибание рук

в упоре лежа за 30 с ($p < 0,05$), уровень скоростно-силовых способностей ($p < 0,05$) и координации ($p < 0,05$), подтверждаемых снижением показателей вариативности по сравнению с баскетболистами, занимающимися по традиционной методике. Был проведен сопоставительный анализ результатов с данными школьников, не занимающихся спортом, где юные спортсмены достоверно превосходили своих сверстников по всем изучаемым параметрам.

По результатам тестирования двигательных качеств в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, коэффициент вариации в силовых тестах снизился с 15 до 9 %, по результатам прыжка в высоту – с 13 до 8 %, что указывает на увеличение плотности изучаемых параметров, в то время как в контрольной группе диапазон варьирования тестовых показателей расширился практически по всем исследуемым тестам.

Основным показателем спортивного мастерства юных баскетболистов является уровень технической подготовленности, а также объективные показатели, на которые следует ориентироваться при планировании учебно-тренировочного процесса при оценке его успешности. Установление критериев по уровню подготовленности на всем протяжении многолетнего процесса в количественном выражении позволяет лучше управлять процессом подготовки юных спортсменов. Для учета технической и тактической подготовленности подростков, занимающихся баскетболом, проводились:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- оценка выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический мониторинг игровой деятельности.

Анализ результатов педагогического тестирования выявил, что динамика технической подготовленности существенно возросла, где юные баскетболисты имели высокие показатели при ведении мяча «змейкой» и перемещения 6х5 м, что указывает на достоверно более высокий уровень развития специальных форм проявления у них быстроты и координации занимающихся по разработанной методике. Статистически значимых различий в количестве успешных штрафных бросков и экспертной оценке игровой деятельности у игроков экспериментальной группы не выявлено.

Информативным критерием, свидетельствующим о степени эффективности применяемой авторской методики по развитию физических качеств, являются темпы их прироста позволивший

констатировать более высокие темпы прироста исследуемых показателей у юных баскетболистов. Показатели быстроты и координации, определяемые по результатам, показанным в челночном беге, имели широкую вариативность. Так, прирост результата в челночном беге на 90 м в экспериментальной группе составил 20,2 %. Значительный диапазон варьирования имели и специальные тесты, прирост в которых в группе составлял 21-38 %.

С целью проверки эффективности комплексной оценки перспективности юных баскетболистов, был использован метод экспертных оценок, позволивший исследовать динамику показателей технико-тактического мастерства и игровой деятельности. У юных баскетболистов в условиях соревновательной деятельности эксперты оценивали показатели, характеризующие техническую подготовку игроков: игра без мяча; техника передач; техника ведения; техника бросков; реакция на игровую ситуацию.

Полученные оценки анализировались по каждому виду, что позволяло скорректировать содержание и направленность отдельных занятий, а для сопоставления с результатами первичной оценки определялась средняя оценка. По окончании эксперимента выявлено, что экспертная оценка игровой деятельности юных баскетболистов увеличилась на 23,8 %.

Экспертами установлено преимущество юных баскетболистов, проявляющееся в тактическом мышлении, способности точно выполнять относительно сложные двигательные задания и быстро перестраивать свои действия с изменением ситуации.

Оценивая результаты педагогического тестирования двигательных способностей юных представителей баскетбола, подтверждена эффективность применения разработанной комплексной программы развития и совершенствования специальных умений на начальном этапе их подготовки.

Итоги педагогического эксперимента по исследуемым показателям, свидетельствуют о том, что при рациональной организации двигательного режима юных баскетболистов в возрастной предпубертатный период с 12 до 14 лет происходит прогрессивное развитие общих и специальных физических качеств и успешное овладение новыми двигательными навыками, позволяющих достижению высоких спортивных достижений.

Список литературы

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: ФиС, 2008. -541 с.

2. Khankeldiev S. K., Uraimov S. R. ASSESSMENT OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTOR SKILLS AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENT YOUTH BY THE METHOD OF CANONICAL ANALYSIS //Thematics Journal of Social Sciences. – 2021. – Т. 7. – №. 3.

3. Uraimov S. R., Melikuziev A. A. ANALYSIS OF INDICATORS OF SPEED READINESS FREESTYLE WRESTLERS //Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

4. Khankeldiev S. K., Uraimov S. R. EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF THE METHODOLOGY FOR CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE SCHOOL EDUCATION SYSTEM, TAKING INTO ACCOUNT REGIONAL FACTORS //Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

5. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография Ташкент – 2018 – 342с.

УДК 796.11

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

ASSESSMENT OF THE PHYSICAL READINESS OF STUDENTS IN THE SCHOOL EDUCATION SYSTEM

*Убайдуллаев Р., преподаватель,
Ферганский государственный университета, Узбекистан, г. Фергана
email: uraimov-sanjar@mail.ru*

*Ubaydullaev R., teacher,
Fergana State University, Uzbekistan, Fergana
email: uraimov-sanjar@mail.ru*

***Аннотация.** В статье изложены результаты педагогического эксперимента по внедрению в учебный процесс по физическому воспитанию в системе школьного образования, разработанной методике дифференцированного подхода к уровню двигательной подготовленности с учетом региональных климатических условий.*

***Ключевые слова:** учебный процесс, дифференцированный и индивидуальный подход, двигательная подготовленность, должные нормы, тестирование физических способностей.*

***Annotation.** The article presents the results of a pedagogical experiment on the introduction of the developed methodology of a differentiated approach*

to the level of motor fitness, taking into account regional climatic conditions, into the educational process of physical education in the school education system.

Keywords: *educational process, differentiated and individual approach, physical fitness, proper norms, testing of physical abilities.*

Осуществляемый педагогический контроль за двигательной подготовленностью учащихся средних общеобразовательных школ, решает задачи, направленные на перспективную оценку эффективности физического воспитания. На необходимость мониторинга педагогического контроля на протяжении всего годичного цикла обучения, по четвертям и дням учебного года отмечают в своих исследованиях многие специалисты. Педагогический контроль заключается в получении информации о двигательных возможностях учащегося на разных этапах учебной деятельности и дает возможность своевременно вносить коррективы по уточнению средств и методов педагогического воздействия [1, 2, 3].

Среди описанных в литературе нормативных требований в системе управления физической подготовленностью школьников наибольшее значение имеют должные нормы, основанные на анализе сведений о том, что должен уметь делать учащийся, чтобы успешно выполнять учебные задания, которые ставятся перед ним в процессе обучения. Преимущество должных норм проявляется в том, что они по своему содержанию должны соответствовать заданному уровню физической подготовленности и конкретно указывать на развитие тех физических способностей, которые необходимы для выполнения изучаемого двигательного действия предусмотренных школьной учебной программой по физическому воспитанию.

Проведение тестирования двигательной подготовленности учащихся школьного возраста достаточно широко распространено в практике работы для решения целого комплекса задач:

- оценки индивидуального уровня двигательной подготовленности учащегося;
- анализа изменения развития физических способностей в ходе учебного процесса;
- определения соответствия физической подготовленности учащихся поставленным требованиям;
- проведения массовых обследований учащихся с целью анализа уровня их двигательных возможностей;
- определения эффективности применения действующих программ по физическому воспитанию;

– осуществления спортивного отбора из числа учащихся общеобразовательных школ.

По мнению В.М. Зациорского [4], педагогической оценкой называется унифицированная мера успеха в каком - либо двигательном тесте. Различают учебные оценки, которые выставляет учитель физической культуры ученикам по ходу учебного процесса. Нормой считается граничная величина результата теста, служащая основой для отнесения ученика к одной из квалификационных групп. По этому принципу школьников делят на такие группы в соответствии с нормативами физической подготовленности. Наибольшее практическое значение для физического воспитания имеет представление о трех видах норм: сопоставимые, индивидуальные и должные.

О.В. Гончарова [5] рекомендует для оценки уровня двигательной подготовленности учащейся молодежи использовать показатели, характеризующие развитие физических способностей, оцениваемых определенным набором контрольных нормативов, соответствующих основным требованиям стандартизации измерений.

В образовательной программе «Физическая культура» для учащихся средней школы содержатся нормативы физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. В целях разностороннего развития физических способностей школьников, предлагаемые современные программы физического воспитания школьников, разработанные для реализации базового и вариативного компонентов и набор контрольных упражнений, с помощью которых оценивается общая и специальная физическая подготовленность в различных возрастных группах учащихся.

В школьных программах по физической культуре, предъявляются минимальные требования по физической подготовленности учащейся молодежи, где при определении уровня физической подготовленности следует принимать во внимание два показателя:

– оценить исходный уровень двигательной подготовленности ученика: высокий, средний, низкий.

– характеризовать приросты показателей физической подготовленности за определенный период времени.

Многие проблемные вопросы, связанные с оценкой физической подготовленности учащейся молодежи, остаются недостаточно разработанными, к которым следует отнести:

– отсутствие четкого понимания значимости роста-весовых показателей в различных двигательных заданиях;

– недостаточно изучено влияние возрастных особенностей в оценке соматометрических показателей на результативность тестов по оценке двигательных способностей;

– рекомендации последних лет по оцениванию физической подготовленности школьников не имеют достаточного экспериментального обоснования;

– отсутствие разработанной и экспериментально обоснованной единой нормативной базы оценки уровня физической подготовленности учащейся молодежи.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших темпов прироста. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на оценки «5», «4», «3» задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определенные трудности, но быть реально выполнимы. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления ученику высокой оценки.

Значительное внимание должно уделяться поиску новых форм и методов тестирования двигательных способностей учащихся. При инновационных подходах к их тестированию характерно усиление внимания к показателям прироста индивидуальных результатов.

Мониторинг научно-методической литературы по проблемам оценивания физической подготовленности школьных контингентов выявил [6], существенное влияние морфологических показателей на результативность физических способностей школьников и позволяет констатировать, что часть упражнений, которые применяются при оценивании физической подготовленности учащейся молодежи, не проходила проверку в соответствии с требованиями критерия стандартизации.

В последние годы в системе школьного образования успешно внедряется в физическом воспитании учащихся школьного возраста дифференцированная оценка показателей их двигательных способностей, которая осложнена нестабильностью коэффициентов информативности, характеризующие функциональные и двигательные возможности учащихся.

Разработанная методика расчета должных норм физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, в основе которой лежит математическая зависимость, когда количественные

характеристики оценки результатов тестирования двигательных способностей сводятся к тому, чтобы:

- сопоставить различные результаты одного и того же теста;
- сравнить достижения в различных тестах;
- определить нормативные показатели.

Учителя физической культуры считают, что необходимо четко определить требования к дифференцированной оценке «отлично» независимо от индивидуальных особенностей, а оценки «хорошо», «удовлетворительно» должны иметь диапазон для маневра.

Другие авторы [7, 8, 9] считают целесообразным оценивать уровень физической подготовленности с точки зрения статистического анализа, выводить базовый уровень в зависимости от условий школьной спортивной базы, с учетом региональных факторов, особенности климатических условий, обучение в сельских школах и при этом диапазон оценок должен охватывать не менее 90 % учащихся, масштаб оценок должен быть адекватным возможностям учащихся.

Вышеизложенное дает основание считать, что оценка по физической культуре особенно по физической подготовленности учащихся является наиболее спорной и требует дальнейшей экспериментальной разработки.

Список литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан УП-5368 от 5 марта 2018 года “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта”
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена. — М., ФиС, 2009 - 203 с.
3. Ураимов, С.Р. Педагогические особенности прикладной физической подготовки учащихся военно-технических лицеев. Автореф. дисс... докт. философии пед. наук. Ташкент. – 2019 – 26с.
4. Ураимов, С.Р. Гипертермиядаги жисмоний тарбия дарсларини кузатиш // Инновации в педагогике и психологии. – 2020. – №. SI-2№ 2.
5. Uraimov M., Eremyants V. E., Kvitko S. I. Mechanism of discrete rotation of hydraulic perforator tool // IOP Conference Series: Earth and Environmental Science. – IOP Publishing, 2019. – Т. 262. – №. 1. – С. 012080.
6. Uraimov S. R., Melikuziev A. A. ANALYSIS OF INDICATORS OF SPEED READINESS FREESTYLE WRESTLERS // Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka. – 2021. – Т. 1. – №. 1. С.9.
7. Ханкельдиев, Ш.Х., Ким, В.Г., Турсунов, У.Т. Улучшение нормативного содержания программ по физкультуре разных типов учебных заведений – эффективный путь физического совершенствования учащейся молодежи. // Мат. Всесоюзной науч. конф. Ереван - 1992 - с. 76-83.

8. Ханкельдиев, Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Ташкент – 2018 - 314с.

9. Khankeldiev S. K., Uraimov S. R. Assessment of the relationship between motor skills and physical development of student youth by the method of canonical analysis //Thematics Journal of Social Sciences. – 2021. – Т. 7. – №. 3.

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ВЫПУСКНИКА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

RESEARCH READINESS OF THE GRADUATE OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE FOR INNOVATIVE ACTIVITIES

*Ханкельдиев Ш.Х., доктор педагогических наук, профессор,
Ферганский государственный университет, Узбекистан, г. Фергана
email: uraimov-sanjar@mail.ru*

*Khankeldiev Sh.Kh., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Fergana State University, Uzbekistan, Fergana
email: uraimov-sanjar@mail.ru*

***Аннотация.** В статье представлены результаты социологических исследований, направленных на анализ состояния инновационной деятельности специалистов физической культуры и детского спорта и пути совершенствования инновационных технологий при подготовке специалистов на факультете «Физическая культура».*

***Ключевые слова:** инновации, педагогическая технология, индекс удовлетворенности, адаптация, компетентность.*

***Annotation.** The article presents the results of sociological studies aimed at analyzing the state of innovative activity of specialists in physical culture and children's sports and ways to improve innovative technologies in training specialists at the Faculty of Physical Culture,*

***Keywords:** innovation, pedagogical technology, satisfaction index, adaptation, competence.*

За годы независимости в Республике Узбекистан произошли коренные изменения в структуре образовательных учреждений, создана собственная модель образования, принят «Закон об образовании», созданы учебные заведения нового типа [1]. Важным историческим шагом явилось принятие национальной программы по подготовке и переподготовке кадров [2].

Актуальной проблемой педагогической науки о физическом воспитании и спорту является внедрение в учебно-тренировочный процесс современных инновационных педагогических технологий, позволяющих существенно сократить сроки обучения двигательным действиям предусмотренных программно-нормативными документами. Ежегодный мониторинг физической подготовленности учащейся молодежи, их сопоставительная динамика с результатами экспериментальных данных полученных за последнее десятилетие показали, что в существующих государственных стандартах нет четкой преемственности, согласованности и единых требований к двигательной подготовленности на занятиях по физическому воспитанию и допризывной подготовке юношей в средних специальных учебных заведениях. Отсутствие единых нормативных требований к физической подготовленности юношей в данном звене образования, существенно влияет на систему их подготовки к предстоящей службе в Вооруженных Силах [3, 4, 6].

Социально-экономические перемены в обществе повлекли за собой перестройку всей системы образования. Глобальные инновационные процессы, происходящие в современном обществе, сопровождаются глубокими изменениями всех сторон общественной жизни, в том числе и системы образования. В этой связи особую актуальность приобретают проблемы внедрения в образовательную практику инновационных технологий обучения и обеспечения соответствующего уровня готовности учителей к инновационной деятельности [5].

Цель профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры состоит в создании системы развития профессиональной подготовки, соответствующей запросам общества и государства и позволяющей существенно повысить качество физкультурного образования.

Важным методологическим подходом, позволяющим наметить пути модернизации физкультурного образования, является инновационная деятельность.

В области физической культуры накоплен определённый багаж современных инновационных технологий, вносящих новые знания в практическую деятельность педагога, от которых существенно зависит успех модернизации физкультурного образования в целом. Обучение инновационным процессам на основе единения науки и практики позволяет сделать образовательный процесс поистине профессиональной подготовкой будущих специалистов в области физической культуры.

Современная система образования постоянно находится в процессе обновления, сопровождаемая включением отдельных специалистов по физической культуре в инновационную деятельность. Массовым это движение назвать нельзя, так как многие педагоги, в силу различных обстоятельств, не хотят или не могут работать по-новому.

Таблица 1 – Основные источники ознакомления учителей с инновационными технологиями, %

№	Источники	%
1	Курсы повышения квалификации	53,5
2	Консультации с более опытными коллегами	31,4
3	Консультации с преподавателями вузов	7,5
4	Научно-методическая литература	4,4
5	Другое	3,2

На базе Ферганского государственного университета проводилось исследование, имеющее своей целью определение степени информированности учителей об инновационной деятельности в области физической культуры. Первой реакцией на предложение пройти собеседование по проблеме инновационной деятельности в школе респонденты отвечали, что ничего не могут сказать о данной проблеме.

Только после наводящего вопроса «Что нового произошло в системе образования за последние годы?» учителя понимали предмет беседы и наиболее типичные ответы сводились к перечислению типов инновационных школ и фамилий учителей-новаторов. Среди основных источников получения информации о нововведениях в образовательный процесс назывались курсы повышения квалификации, личные контакты с преподавателями вузов, общение с более опытными коллегами и лишь небольшая часть учителей знакомилась с инновациями благодаря научным и литературным публикациям.

Основная масса учителей в ходе беседы оценивала необходимость инновации в сфере образования положительно, отмечая потребность в целенаправленном и систематическом их изучении. Однако мотивы включения инноваций в собственную деятельность указывались различные. На вопрос «Какую цель преследуют учителя физической культуры, внедряя новые инновационные технологии обучения в своей профессиональной деятельности?» самым распространенным оказались ответы «разнообразить и улучшить свою работу» – 49 %, «повысить результативность работы» – 27 %. Число практических работников, указавших в качестве побудительного стимула внедрения инноваций на «возможность реализовать свой профессиональный творческий потенциал», составило лишь 9 %.

Определенная часть учителей и тренеров указывали мотивы материальной заинтересованности и построения карьеры. Исходя из опыта общения с учителями, выяснилось, что подавляющее большинство специалистов осознаёт повседневную необходимость применения инновационных технологий. Вместе с тем, анализ существующей образовательной практики даёт основание предположить, что внешнее согласие учителей слабо подкреплено соответствующим уровнем практической готовности.

Для проверки данной гипотезы учителям и тренерам, работающим с детьми были заданы следующие вопросы: «Считаете ли Вы необходимым введение в учебно-тренировочный процесс инновационных педагогических технологий?» и «Считаете ли Вы себя подготовленными к практической инновационной деятельности?», результаты социологических исследований.

Результаты исследований выявили, что большинство специалистов (63,7 %) однозначно считают необходимым введение инновационных технологий в процесс преподавания их дисциплин как в школе, так и в ДЮСШ. При этом значительная часть опрошенных сомневается в достаточности уровня своей подготовленности к внедрению инновационных технологий в целостный педагогический процесс.

Анализ полученных экспериментальных данных показал, что специалисты не совсем удовлетворены своей подготовкой к внедрению инновационных технологий проведены в таблице 2.

Чтобы проверить вышеуказанное предположение, мы обратились к анализу индекса удовлетворенности уровня подготовленности к практической инновационной деятельности на основе самоанализа,

выдвигая гипотезу, что желание внедрять инновационные технологии в собственную практику прямо пропорционально зависит от уровня профессиональной подготовленности. Для проверки поставленной гипотезы был задан вопрос: «Удовлетворены ли Вы уровнем вузовской подготовки к инновационной педагогической деятельности в системе образовательных учреждений?». Результаты исследований представлены в таблице 3.

Таблица 2 – Результаты социологических исследований о необходимости внедрения инновационных технологий в учебно-тренировочный процесс, %

Вопросы	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет	Затруд. ответить
Считаете ли Вы необходимым введения в учебно-тренировочный процесс современных инновационных педагогических технологий?	63,7	17,9	4,3	8,5	5,6
Считаете ли Вы себя подготовленными к практической инновационной деятельности?	16,5	29,7	32,4	14,9	6,5

Таблица 3 – Показатели индекса удовлетворенности вузовской подготовкой к инновационной педагогической деятельности в зависимости от стажа работы в системе народного образования

Стаж работы	Менее 1 года	До 5 лет	От 5 до 10 лет	Более 10 лет	$X \pm \sigma$
U	0,36	0,68	0,54	0,72	$0,58 \pm 0,21$

Расчет индекса удовлетворенности показал наличие тенденции к его возрастанию в зависимости от стажа работы респондентов. Более подробные беседы с каждой группой обследуемых позволяют обозначить причины выявленной закономерности. Самый низкий показатель индекса удовлетворенности выявлен у специалистов со стажем работы менее одного года, объясняющих недостаточной, слабой направленностью вузовской подготовки на внедрение инновационных технологий и отсутствием собственного опыта педагогической деятельности.

У специалистов со стажем педагогической работы до 5 лет зафиксировано значительное повышение индекса удовлетворенности

(до 0,68), что связано с завершением периода профессиональной адаптации выпускников вузов и появлением багажа собственных методических наработок.

Однако у респондентов, имеющих стаж педагогической работы от 5 до 10 лет наблюдается локальный спад показателя индекса удовлетворенности (до 0,54), что очевидно связано с началом плановой аттестации специалистов физической культуры и спорта, направлением их на курсы повышения квалификации и других мероприятий, приводящих к актуализации профессионального уровня специалиста.

Самое большое значение индекса удовлетворенности 0,72 выявлено у респондентов, имеющих стажем педагогической работы более 10 лет, что объясняется накопленным методическим опытом и полной адаптированностью к условиям педагогической деятельности и отсутствием желания вносить коррективы в устоявшиеся профессиональные стереотипы.

Таким образом, проведенное социологическое исследование даёт основание сделать выводы о том, что основная масса специалистов физической культуры и детского спорта испытывает необходимость во внедрении инновационных педагогических технологий в учебный процесс, но, к сожалению, не обладают соответствующим уровнем теоретической и методической подготовленностью. Это даёт основание предположить, что поиск причин выявленной ситуации следует вести в направлении значительного совершенствования системы подготовки специалистов в высших специализированных учебных заведениях, призванных готовить высококвалифицированных специалистов, владеющих всем арсеналом современных методических средств.

Список литературы

1. Закон Республики Узбекистан. «О национальной программе по подготовке кадров». Т. 1997. – 25 с.
2. Сейтхалилов, Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Автореф. дисс...док. пед. наук. Т. 2000 – 60 С.
3. Туленова, Х.Б. Совершенствование физического воспитания детей дошкольных учреждений в возрасте 5-7 лет. Автореф. дисс...канд. пед. наук. Т. 2000 – 26 с.
4. Хазиахметова, М.С. Особенности методики физического воспитания дошкольников, проживающих в условиях жаркого климата. Автореф. дисс...канд. пед. наук. М. 1991 – 27 с.

5. Ханкельдиев, Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Ташкент 2018 – 432с.

6. Ханкельдиев, Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Ташкент – 2018 – 314с.

УДК 797

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

FEATURES OF NUTRITION DURING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Хажмухамбетова Ш.Ж., доцент,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, Грозный,
e-mail: shumisat68@mail.ru*

*Khazhmukhambetova Sh.Zh., assistant professor,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny,
e-mail: shumisat68@mail.ru*

*Хажмухамбетова И.Ш., студентка,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: shumisat68@mail.ru*

*Khazhmukhambetova I.Sh., student,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: shumisat68@mail.ru*

***Аннотация.** В статье рассматриваются основы питания при занятиях физической культурой и спортом. Термин «сбалансированное питание» был исследован и показано правильное соотношение белков, жиров и углеводов в питании во время упражнений. Аргументирована необходимость сбалансированного питания при занятиях спортом, а также раскрыты особенности организации рациона, в зависимости от интенсивности физической нагрузки.*

***Ключевые слова:** питание, спорт, физическая культура, белки, жиры, углеводы, рацион питания.*

Annotation. *The article discusses the basics of nutrition in physical education and sports. The term "balanced diet" has been researched and the correct ratio of proteins, fats and carbohydrates in the diet during exercise has been shown. The necessity of a balanced diet during sports is argued, as well as the peculiarities of the organization of the diet, depending on the intensity of physical activity, are revealed.*

Keywords: *nutrition, sports, physical culture, proteins, fats, carbohydrates, diet.*

Актуальность. Невозможно добиться значительных спортивных результатов, если не применять большие физические и нейropsychологические нагрузки. Без них не обходится ни одна тренировка спортсмена. А если говорить о соревнованиях, то нагрузки будут очень высокими. Чтобы возместить затраты на энергию и восстановить все усердно работавшие системы организма, необходимо обеспечить организм полным количеством энергии.

Любой человек, который занимается спортом, желает достичь лучшей спортивной формы в том виде спорта, которым он занимается. В первую очередь, это относится к норме массы тела, то есть очень важен баланс мышечной и жировой ткани. Чтобы не нарастить излишнюю жировую ткань и не потерять важные спортсмену мышцы, ему нужно поддерживать оптимальный уровень энергии. Для этого необходимо грамотно составленное, сбалансированное питание. Оно обеспечит результативность тренировок (спортсмен не будет чувствовать чрезмерную усталость), восполнит уровень энергии (восстановление после тренировки наступит быстро), а также поможет организму приспособиться к разным стрессовым условиям.

Если не обеспечивать организм, испытывающий усиленные физические нагрузки, необходимым питанием, это может привести к болезням, быстрому изнашиванию организма, потере мышечной массы, физических сил и прочим негативным последствиям.

Потребности людей, занимающихся спортом, в основных пищевых веществах, существенно отличаются от количества необходимых веществ для людей, имеющих незначительные физические нагрузки. Дело в том, что энергетические затраты спортсменов превосходят в 3-6 раз энергозатраты людей, далеких от спорта и не ведущих активный образ жизни. Например, во время интенсивных и длительных тренировок спортсмены могут тратить до 6000 ккал в сутки. А если это продолжительное марафонское соревнование, то энергозатраты могут достигать 10000 ккал в сутки [3]. Поэтому

сбалансированное питание, составленное с учетом энергозатрат, является главным методом обеспечения физической активности спортсмена.

Пищевой рацион людей, занимающихся спортом, необходимо составлять с учётом реализации определенных задач:

- обеспечить организм потребным количеством калорий, микроэлементов и витаминов;
- оптимально поддерживать обменные процессы организма;
- регулировать вес;
- изменять морфологические показатели.

Итак, термин сбалансированное питание содержит некоторые аспекты:

1. Качество пищи.
2. Количество пищи.
3. Коэффициент усвоения пищи.
4. Время принятия пищи.

Сбалансированное питание должно составляться персонально для каждого спортсмена. При этом необходимо учитывать физические характеристики (комплекцию, рост, вес, уровень спортивной подготовки), вид спорта (рацион тяжелоатлета существенно отличается от рациона легкоатлета), уровня физических нагрузок (продолжительность, частота, интенсивность нагрузок).

Соотношение белков, жиров и углеводов в сутки у спортсменов должно соответствовать формуле: белки – 25 %: жиры – 15 %: углеводы 60 %. То есть $\frac{1}{4}$ часть должны составлять белки, чуть больше $\frac{1}{2}$ – углеводы, и остальную малую часть – жиры. Белки в полноценном питании спортсмена играют важную роль. Именно белки являются строительным материалом для организма человека.

Белки отвечают за обмен веществ, повышают сопротивляемость клеток организма к различным инфекциям. Кроме того, белки необходимы для синтеза гормонов и ферментов. Суточная потребность спортсменов в белке составляет:

- 1–1,5 г белка на кг массы тела для спортсменов, чей вид спорта связан с выносливостью;
- 1,7–1,8 г на кг массы тела для силовых видов спорта;
- до 2 г белка на кг массы тела для очень больших нагрузок.

Белок содержится не только в продуктах животного происхождения, но и в растительной пище: зерновых, орехах, бобовых. Стоит только посмотреть на многих травоядных животных, которые

обладают большой мышечной массой, силой и выносливостью (слоны, лошади), чтобы понять, что полезные белки содержатся и в растительной пище, овощах и фруктах. Белки животного происхождения имеются в мясе, молочных продуктах, морепродуктах, яйцах. Также сейчас в рационе спортсменов можно все чаще видеть готовые протеиновые напитки: они могут заменить прием белков из обычной пищи. Но их прием должен быть согласован с тренером и также отвечать реальным энергозатратам спортсмена.

Жир – основной поставщик энергии. Полезны для организма жиры, богатые липоидами, витаминами А и Д. Они имеются в молочной продукции с повышенной жирностью (сливках, сметане, жирном твороге, сыре, яичном желтке), желтке яиц, а также в рыбьем жире и орехах. Тем не менее, не стоит отдавать только предпочтение жирам животного происхождения, так как он содержит холестерин, излишняя доля которого в организме является вредной для сосудов. Растительные жиры также должны быть в рационе спортсмена, так как содержат необходимые Омега 3 и Омега 6.

Немалое значение играют углеводы в питании спортсмена. Углеводы снабжают организм энергией. Углеводы содержатся в растительной пище (крупях, овощах, фруктах). Следует избегать рафинированные углеводы: сахар, выпечка из белой муки, макаронные изделия. В норме, не меньше 60 % поступающей энергии должно поступать углеводами.

Рекомендуется употреблять пищу, богатую углеводами, примерно за 2-4 часа до тренировок. Доля углеводов должна соответствовать 1-4 г на 1 кг массы тела. В целях обеспечения энергией в процессе длительной физической нагрузки высокой напряженности необходимо употребление углеводов в количестве 30-60 г в час. Например, перед долгими соревнованиями, марафонами. Также, сразу после окончания физической нагрузки необходимо употребить углеводистую пищу в соотношении 1 г на 1 кг массы тела спортсмена.

В период восстановления после продолжительной физической нагрузки спортсменам нужно ввести в рацион пищу с высоким гликемическим индексом, так как они повышают запасы мышечного гликогена больше, чем углеводистые продукты с низким гликемическим индексом. В течение продолжительной физической нагрузки также нужно периодически употреблять углеводистую пищу с высоким гликемическим индексом.

Таким образом, питание при занятиях спортом и физической культурой должно быть оптимально сбалансированным и покрывать энергозатраты, иметь правильное соотношение белков, жиров и углеводов.

Список литературы

1. Заборова В. А. Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие [Текст] / А. В. Заборова, С. А. Полиевский, В. Н. Селуянов. — М.: Физическая культура. — 2011.

2. Парастаев С., Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения (на примере футбола), Изд.: Спорт, 2018.

3. Фицджеральд М., Диета чемпионов. 5 принципов питания лучших спортсменов, Изд.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

УДК 766/799

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

HISTORICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Чуйкова М.В., студент,
Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, г. Ставрополь
e-mail: chuikova_mariya9@mail.ru*

*Chuikova M.V., student,
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol
e-mail: chuikova_mariya9@mail.ru*

*Хагай В.С., кандидат педагогических наук, профессор,
Ставропольский государственный педагогический институт,
Россия, г. Ставрополь
e-mail: valera217035@mail.ru*

*Khagai V.S., candidate of pedagogical sciences, professor,
Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol
e-mail: valera217035@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные аспекты исторического развития физической культуры и спорта. Физическая культура понимается как часть общей культуры. В статье предложены основные этапы развития спорта на протяжении всей жизни человеческого развития. Отдельное внимание уделено историческому развитию физической культуры в Российской Федерации. Рассматривается процесс становления физической культуры как научной дисциплины.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, исторические аспекты, развитие, культура, система физического образования, методы физического воспитания.

Annotation. This article discusses the main aspects of the historical development of physical culture and sports. Physical culture is understood as a part of the general culture. The article suggests the main stages of the development of sports throughout the life of human development. Special attention is paid to the historical development of physical culture in the Russian Federation. The process of formation of physical culture as a scientific discipline is considered

Keywords: physical culture, sport, physical education, historical aspects, development, culture, physical education system, methods of physical education.

Физическое воспитание как особая сфера общественной деятельности, отличная от физического труда, возникла 80-8000 лет назад [1]. Пропорциональное совмещение разума, физической и духовной силы высоко оценивалось человечеством в течение всего его периода развития и совершенствования. Великие люди в своих трудах обращали особое внимание на незаменимость целостного развития подрастающего поколения, не подчеркивая приоритет физического или духовного воспитания, полностью осознавая, в какой степени переоценивание, подчеркнутое формирование каких-либо качеств могут привести к нарушению нормального развития человека.

Понятие «культура», которое появилось в момент создания общества людей, не является однозначным и тесно связан с такими терминами, как «обучение», «выращивание», «воспитание», «переработка», «развитие» [4]. В современном мире это понятие включает в себя большую область трансформационной деятельности и ее эффектов в форме соответствующих ценностей, в частности «трансформации своей природы».

Понятие «физическая культура» (иногда называемая культурой тела) впервые был использован в Англии и США в 90-х годах XIX

века [1]. В России он стал использоваться в литературе 1908-1910 гг. В то время под физической культурой понималась активность людей и общества в целом, ориентированная на физическое обучение, образование и укрепление здоровья.

Физическая культура – это часть единой культуры общества, одно из направлений общественной активности, которая направлена на улучшение здоровья, развитие физических умений человека и их использование согласно потребностям общества [2]. Основные критерии уровня физической культуры в обществе: степень здоровья и физический уровень людей; степень вовлечения физической культуры в области обучения и воспитания, на производстве, в повседневной жизни, в свободное время; устройство системы физического обучения, развитие коллективного спорта, высокие спортивные достижения и т.д.

История физической культуры – это наука о законах возникновения и усовершенствования идей, форм организации, способов и методов физической культуры и спорта в связи с экономическими, политическими и социальными условиями общества; предлагается теоретический анализ происхождения и усовершенствования физической культуры как одной из форм социальной жизни и как неотъемлемой части общей культуры общества [4]. История показывает развитие истоков и развитие физической культуры от античности до наших дней.

Для развития, обучения и совершенствования человека физическая культура пользуется индивидуальными способностями, естественными силами природы, достижениями гуманитарных наук, конкретными научными результатами и средствами медицины, анатомии, психологии, педагогики др. [5]. Физическая культура, органично вплетенная в производственно-профессиональные, хозяйственные и социальные отношения людей, влияет на них значительно, выполняя гуманистическую и культурно-творческую миссию, которая в наши дни, в период университетских реформ и пересмотра сущности прошедших установок особенно ценны и важны.

Объективная биологическая предпосылка также сыграла важную роль в возникновении физических упражнений – двигательная активность является природной потребностью человека. Наука установила, что первейшие ее элементы появились на самой ранней стадии развития общества человека.

Археологические и этнографические исследования

показывают, что физическая культура выросла из рабочих движений и жизненных действий в практически отдельный вид человеческой активности в период с 40 по 25 тысячелетия до нашей эры [1]. Появление метательного оружия, а позже и лука, привело к необходимости подготавливать воинов, развивать и совершенствовать уже тогда, в каменном веке, с помощью возникающих систем физического образования двигательные навыки как гарантию хорошего самочувствия, удачной охоты и защиты от врагов.

Даже первобытнообщинная система предъявляла определенные требования к своим членам с точки зрения физической подготовки, и даже тогда существовали оригинальные системы физического образования [8]. Физическая культура раннего периода, развитие выносливости, силы воли и физическая подготовка каждого члена племени создавали чувство общности в племени в защите своих интересов.

Уже во времена примитивной муниципальной системы общество выдвигало конкретные требования к уровню физической подготовки своих членов. В то время существовали системы физического воспитания [5]. Физическое развитие и степень физической подготовленности человека, его ловкость, сила, выносливость обеспечивали успех в охоте, боевых действиях, защите от стихийных бедствий, тем самым ставя само существование человека в зависимость от уровня развития его физических качеств.

История гласит, что у многих древнейших народов была традиция проверять уровень физической подготовки во время перехода молодых людей из одной возрастной группы в следующую. Известно, что во многих традициях молодым мужчинам не разрешалось вступать в брак до тех пор, пока они не прошли определенную проверку на уровень физической подготовки – это определяло их способность жить самостоятельно. Аналогичные требования предъявлялись и к девушкам.

Для рабовладельческого строя наиболее характерна физическая культура Древней Греции. Физическое обучение в древнегреческих государствах Спарта и Афины – классический пример физической культуры в рабовладельческой системе. Физкультуру начали преподавать с 7-8 лет в средних школах и палестрах. Детские подвижные игры, танцевальные и беговые упражнения под музыку, различные игры с мячом, прыжки и другие виды спорта постоянно совмещались с основными видами пятиборья [9]. По достижении пятнадцатилетнего возраста занятия физкультурой приобрели спортивную

направленность. Здесь наряду с пятиборьем молодежь занималась борьбой, кулачным боем и плаванием. Молодые люди из обеспеченных семей посещали специализированные места для занятий спортом и в возрасте 18-20 лет продолжали совершенствоваться в различных видах спорта. Спортивные занятия дополнялись лекциями по военному делу, политике, философии, ораторскому искусству [5].

Известные на весь мир ученые древности также были великими спортсменами: философ Платон – борец, математик и философ Пифагор – олимпийский чемпион, Гиппократ – пловец [2].

В феодальный период системы физических упражнений, основанные на местных традициях, продолжали развиваться. Одним из ярких примеров физико-военной подготовки феодалов является система рыцарского воспитания. Воин-рыцарь должен был овладеть семью рыцарскими ценностями: верховой ездой, фехтованием, стрельбой из лука, плаванием, охотой, игрой в шахматы и умением писать стихи [3].

Наибольшего расцвета физическое воспитание достигло при капитализме. Педагогические идеи, возникшие накануне французской буржуазной революции в Европе, сыграли важную роль в формировании новых методов, средств и форм физического воспитания.

Философские и педагогические идеи английского философа Джона Локка (1632-1704) оказали значительное влияние на развитие буржуазной системы физического воспитания. Свои педагогические взгляды на образование он изложил в книге «Мысли о воспитании детей», опубликованной в 1693 году. Д. Локк обращал особое внимание физическому воспитанию молодого поколения буржуазии, полагая, что она поможет джентльменам добиться успеха [4].

Спорт получил распространение как неотъемлемая часть физической культуры. Спорт – неотъемлемая часть физической культуры, а также способ и метод физического воспитания, система устройства и проведения состязаний по различным сочетаниям физических упражнений и подготовительных тренировок [7]. Исторически он сформировался как индивидуальная часть для единого выявления и сравнения достижений людей в определенных видах физических упражнений, степени их физического развития.

Сфера спорта исторически включала в себя несколько элементов человеческой деятельности. Спорт, имеющий долгую историю, развился из оригинальных физических упражнений, форм труда и

военной деятельности, которые в древности использовались мужчинами для физического воспитания.

Социалистическая система была отмечена тем, что самоутверждение и общественное признание стали неотъемлемыми человеческими потребностями [8]. Физическая культура этого периода истории способствовала удовлетворению общественных потребностей людей и их самоутверждению. Победителей в те времена хвалили, награждали, они становились объектом всеобщего признания. Роль физической культуры также заключалась в удовлетворении потребностей человечества в культурно-развлекательных мероприятиях.

В повседневной жизни людей России развились только традиционные виды физических упражнений: плавание, кулачный бой, катание на санях и лыжах, борьба, игры с мячом и другие.

Реформы Петра I помогли развитию образования, науки и культуры в России, что, в свою очередь, продиктовало формирование физической культуры. Физическое воспитание стало обязательным предметом в военных и некоторых гражданских учебных заведениях. А.В. Суворов разработал систему военно-физической подготовки русской армии, которая была более прогрессивной по сравнению с европейской: русские ученые, учителя, доктора и общественные деятели непреклонно сражались за улучшение физического обучения в учебных заведениях. К сожалению, их старания так же, как и система физического образования, разработанная П.Ф. Лесгафтом, не была в должной мере поддержана правительством. До П.Ф. Лесгафта в России не было отечественного механизма физического воспитания, полностью отсутствовала школа подготовки учителей по этой дисциплине.

Советская система физического образования сформировалась сразу после событий в октябре [5]. У неё своя история, своя динамика развития, взлета и падения, свои достоинства и недостатки, общие и частные противоречия. Как неотъемлемая часть человеческой деятельности, она отражала общественно-политическую и экономическую формацию, в которой существовала. Поэтапное углубление различных противоречий в СССР привело к разрушению советской системы физического образования. Фактически, он не смог реализовать общечеловеческие общекультурные ценности физического воспитания, потому что он зависел от политики, идеологии, а также уровня экономики и благосостояния людей, в которых находилось общество в целом. Не меньше проблем в формировании современной системы физической культуры и спорта в России.

В законодательной и исполнительной сферах произошли значительные изменения только после распада СССР. Эти трансформации коснулись сферы физической культуры и спорта, что нашло отражение в перераспределении административных полномочий между органами государственного и общественного управления и ограничении государственного финансирования физической культуры и спорта.

Указы Президента Российской Федерации, Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” стали законодательной основой таких изменений.

Сейчас разрабатывается федеральной программа «Развитие физической культуры и формирование здорового образа жизни населения РФ». Вопросы, касающиеся физической культуры и спорта, рассматриваются в качестве составляющей федеральных программ «Дети России», «Молодежь России», «О социальной поддержке инвалидов», «О патриотическом воспитании молодежи», «О мерах по борьбе с преступностью», «О мерах по профилактике и предупреждению распространения наркотиков», а также программы «Президентские состязания».

Ввиду создания и осуществления данных федеральных программ получилось сохранить государственный механизм управления физической культурой и спортом, в которую входят федеральное государственное учреждение – Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму, а также в субъектах федерации – комитеты физической культуры, спорта и туризма. Основными задачами федерального государственного агентства по физической культуре и спорту являются:

- реализация единой государственной политики в области физической культуры, которая направлена на совершенствование здоровья и создание активного отдыха населения с целью формирования у них потребности в физическом развитии и пропорциональном развитии личности;

- подготовка и распределение специалистов в области физической культуры и спорта;

- создание и внесение в практику научно обоснованной системы физического образования людей;

- управление работой по созданию научной и экспериментальной базы для создания и производства спортивных изделий;

- развитие детско-юношеских спортивных школ в стране;
- развитие исследований в сфере физического воспитания, спорта, туризма и др. [6].

Наиболее существенные преобразования в период социально-экономических реформ случились в спорте высших достижений, развитие которого было передано от областной ассоциации спортивным объединениям и ОКР. В итоге продолжение развития спорта, которое до сих пор полностью финансировалось государством, оказалось в твёрдых финансовых условиях, в которых спортивные ассоциации вынуждены искать дополнительные источники финансирования самостоятельно [5].

В последние годы компании-спонсоры стали неотъемлемой частью системы финансирования развития физической культуры и особенно спорта в России, а также компаний, рекламирующих свою продукцию с помощью спортивных организаций и спортивных соревнований. Вопросы спонсорства спорта в России очень разнородны. Поддержку спортивного спонсорства оказывают компании в производственном и непроизводственном мире, в различных отраслях, различного размера, работающие на международных, национальных, региональных, местных рынках и т.д. Однако уровень финансовой поддержки российского спорта со стороны спонсоров недостаточен. Поэтому государство продолжает поддерживать сборные России, готовящиеся к участию в Олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупных спортивных мероприятиях.

Если финансовые трудности в Российской Федерации серьезно не повлияли на выступления российских команд на официальных международных соревнованиях, ситуация с детско-юношеским спортом и физической культурой в плане массового оздоровления населения России не может не вызывать тревогу. Около 7 миллионов молодых людей в России регулярно занимаются физической культурой и спортом. Однако охват детей и подростков в возрасте от 6 до 15 лет массовым спортом составляет менее 10% от его числа. Уже были случаи закрытия спортивных школ из-за финансовых трудностей. Особенно тяжелая ситуация в сельских школах.

Отличительной особенностью отечественной системы физического образования и спорта является ориентация на возрождение народных форм и традиционных видов физических занятий. С 1996 г. спектр выбора методов физического образования увеличивается, так как появляется широкий спектр образовательных программ, которые разрабатываются самими учебными заведениями.

Развитие всеобщей и оздоровительной физической культуры в России реализуется созданием необходимых проектов. Например, проект «СпАрт» получает рождение в начале 90-х годов XX века [6]. Перед Всемирными юношескими играми в Москве в 1998 году Комитет образования Москвы совместно с Городским обществом спорта Москвы разработал спортивно-оздоровительный воспитательный проект «Олимп». Он выделяет детский и юношеский спорт, оздоровительный спорт, физическое воспитание на рабочем месте, физические упражнения для взрослых и пожилых людей и спорт для инвалидов. Цель обоих этих проектов – создание и исполнение на практике здорового образа жизни для людей в нашей стране. Особо важными вопросами осуществления этих проектов является решение проблемы материально-технического и финансового устойчивого положения, а также создание у россиян осознанной необходимости в здоровом образе жизни.

Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятый в 1999 году, стал важнейшим историческим этапом в развитии физической культуры и спорта [6]. Он контролирует хозяйственные, нормативные, организационные и общественные начала активности физкультурно-спортивных организаций, устанавливает правила политики государства в сфере физического воспитания и спорта в Российской Федерации и ее олимпийском движении.

В наше время спорт помогает развитию и самовоспитанию личности спортсменов и специалистов по физической культуре. Более того, физическая культура исполняет важнейшую общественную функцию человечества: забота об укреплении и поддержке здоровья нации и будущего поколения страны.

Таким образом, принимая во внимание вышесказанное, можно прийти к выводу, что пропорциональное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко оценивалось обществом в течение всего его длительного развития. На этапе современности предопределяется задача трансформации общественного физкультурного движения в национальное на основе научно обоснованной системы физического образования, охватывающей большинство общественных уровней государства.

Список литературы

1. Алхасов, Д. Теория и история физической культуры. Учебник и практикум для СПО. – Litres, 2021.
2. Андрущишин. И. Ф., Бахтиярова, С. Ж. Олимпийское образование в

подготовке специалистов в области физической культуры и спорта //Теория и методика физической культуры. – 2019. – №. 3. – С. 11 – 15.

3. Блейх, Н. О. Европейско-кавказские параллели рыцарского воспитания в феодальную эпоху (IX-XIX вв.) //Педагогика и просвещение. – 2019. – № 1.

4. Германов, Г. Н. и др. Теория и история физической культуры и спорта. – 2018.

5. Новиков, А. Физическое воспитание. – 2020.

6. Паршикова, Н. В., Изаак. С. И., Малиц, В. Н. Развитие физической культуры и спорта: стратегия будущего //Теория и практика физической культуры. – 2017. – №. 12. – С. 3-5.

7. Стародубцев, М. П., Иваненко, А. В., Иваненко, Т. А. Методические подходы к физическому воспитанию в вузе //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – №. 3 (29). – С. 122.

8. Трескин, А., Мельникова, Н. История физической культуры и спорта. Учебник. – Litres, 2018.

9. Хромых, Д. Г. Системы образования и воспитания Древней Греции и Древнего Рима //Древние языки и современность. – 2017. – С. 154 – 159.

УДК 796.01

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД, ПРИМЕНЯЕМЫЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

INTEGRATED APPROACH APPLIED IN PHYSICAL EDU- CATION LESSONS IN PRIMARY SCHOOL

***Швец Г.В.**, кандидат педагогических наук, доцент,
Государственный социально-гуманитарный университет,
Россия, г. Коломна
e-mail: galina_shvets@mail.ru*

***Shvets G.V.**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
State Social and Humanitarian University, Russia, Kolomna
e-mail: galina_shvets@mail.ru*

***Митусова Е.Д.**, кандидат педагогических наук, доцент,
Государственный социально-гуманитарный университет,
Россия, г. Коломна
e-mail: emitusova@bk.ru*

*Mitusova E.D., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
State Social and Humanitarian University, Russia, Kolomna
e-mail:emitusova@bk.ru*

***Аннотация.** В статье представлено описание научно-методического обоснования учебной программы для школьников 8-9 лет с применением комплекса гимнастических упражнений в форме «круговой тренировки».*

Итоги педагогического эксперимента доказывают вероятность и результативность применения дифференцированных комплексов физических упражнений конкретной направленности в форме круговой тренировки в режиме занятий школьников физической культурой, что дает возможность увеличивать и нарастить потенциал каждого отдельного школьника.

***Ключевые слова:** физическая культура, комплексных подход, школьники.*

***Annotation.** The article describes the results of studies of the physical fitness of primary school children at various stages of the annual cycle of education allowed us to reveal that a break in systematic physical exercises among schoolchildren during 3 months of summer holidays slightly negatively affected their results, in particular, decreased endurance, both in the experimental group and in the control group. The results of the pedagogical experiment prove the likelihood and effectiveness of the use of differentiated complexes of physical exercises of a specific orientation in the form of circular training in the mode of physical education for schoolchildren, which makes it possible to increase and increase the potential of each individual student.*

***Keywords:** physical culture, integrated approach, schoolchildren.*

Введение. В основе развития детского возраста лежит физиологическая база, которая нуждается в постоянном прогрессе, на что и отобрана концепции физического воспитания особая роль, где основным объектом этой концепции значится человек, а в предмет включается формирование его духовных и физических качеств.

Механизм физического воспитания подростков предполагает собою работу с конкретной целью и ее составляющими: общими и частными задачами. Данный механизм содержит в себе обширный запас средств и методов, что включено в основу методологии и основных принципов теории и методики физической культуры. Уже с давних пор не для кого не является нововведением что, физическое воспитание нуждается в необходимости поиска рациональных путей

и возможностей по улучшению и коррекции проблематики вопросов физического совершенствования, решению задач «оздоровления и образования», потому как, отсутствует четкая грань в согласовании психофизиологических способностей, уровень здоровья и подготовленности находится на низком уровне, не происходит наиболее должного раскрытия индивидуального потенциала школьников [3, 4].

Цель исследования: научно-методическое обоснование учебной программы для школьников 8-9 лет с применением комплекса гимнастических упражнений в форме «круговой тренировки».

Материалы и методы исследования. В качестве испытуемых нами были взяты школьники младших классов 8-9 летнего возраста в количестве 20 человек в каждой из групп: экспериментальная и контрольная. Из них 9 мальчиков и 11 девочек. Все исследования проводились в период с 2019 по 2021 год и включали в себя три этапа:

Первый этап (2019-2020 гг.). На данном этапе обучения определялись гипотеза, цель, задачи работы, конкретизировались методы исследования, осуществлялся сбор предварительных данных и проводились педагогические наблюдения, а также велось изучение научно-методического сопровождения учебного процесса школьной физической культуры и внеклассной работы.

Второй этап (март 2019 – февраль 2021 гг.). На данном этапе был произведен сбор основного объёма фактического материала. Проводилось педагогическое тестирование школьников, осуществлялось педагогическое наблюдение, подбирались методики, организация и проведение педагогического эксперимента.

Третий этап (март-июнь 2021 г.). На заключительном этапе осуществлялась обработка полученных в ходе эксперимента данных, описание полученных результатов исследования. С целью установления результативного применения разработанной программы комплексного развития физических способностей школьников младшего возраста, был проведен педагогический эксперимент.

Программа целенаправленного развития физических способностей школьников была адаптирована для детей начальных классов средней школы и включала комплекс экспериментально подобранных упражнений гимнастического характера, которые являлись доступными и интересными в выполнении, обеспечивали развитие физических качеств и совершенствование жизненно-важных умений, и, соответственно, вносили новые компоненты в концепцию физического воспитания школьного образования.

Педагогический эксперимент осуществлялся с целью проверки гипотезы о том, что применение методики развития физических способностей школьников 8-9 лет с применением комплекса гимнастических упражнений в форме «круговой тренировки» существенно повысит уровень развития скоростно-силовых, координационных способностей, быстроту движений и пластичность мышц. Данный подход является дифференцированным, ведь он заключается в подборе специализированных упражнений различного характера и направленности, содержащие достаточное большое количество видов проявления физических качеств, т.е. способностей, характерных для физкультурно-спортивной деятельности и, в частности, для учащихся начальных классов.

Программа целенаправленного развития физических способностей школьников была адаптирована для детей начальных классов средней школы и включала комплекс экспериментально подобранных упражнений гимнастического характера, которые являлись доступными и интересными в выполнении, обеспечивали развитие физических качеств и совершенствование жизненно-важных умений, и, соответственно, вносили новые компоненты в концепцию физического воспитания школьного образования.

Для организации педагогического эксперимента были сформированы две группы младших школьников среднеобразовательной школы в количестве 20 человек экспериментальной и контрольной групп 8-9 летнего возраста.

На протяжении 3-х месяцев за испытуемыми проводился мониторинг, согласно изучению предмета «физическая культура» в соответствии с государственной учебной программой, что характеризовало содержание, объем и интенсивность занятий физическими упражнениями.

Методика обучения школьников двух групп отличалась лишь одним признаком – в экспериментальной группе, на каждом занятии, в основной части урока, в течение 10-12 мин. выполнялся комплекс из 5 развивающих физических упражнений, а в контрольной группе в этот промежуток времени использовалось одно из средств физического воспитания, в соответствии с учебной программой.

Экспериментальная программа направленного развития физических способностей включала 5 упражнений гимнастического характера для физического развития школьников:

1. Силовые способности: прыжок в длину с места.

2. Выносливость: вис на согнутых руках.

3. Ловкость: прыжки через скакалку.

4. Быстрота: челночный бег 3x10.

5. Гибкость: наклон туловища вперед.

Переходя к описанию результатов контрольной группы детей, которые использовали только лишь по одному из гимнастических упражнений на уроках физической культуры, то можно с точностью заверить максимальное увеличение только лишь на 6,1 % в гибкости у девочек и на 3,8 % также в гибкости у мальчиков, а с остальными результатами можно ознакомиться ниже, где даже наблюдается небольшая регрессия в некоторых видах.

Так, показатели силы составили лишь: 0,7 % - мальчики, 0 % - девочки; выносливость оказалась весьма трудно тренируемым качеством, где наблюдается небольшой спад: 1,3 % - мальчики, 0,1 % - девочки; ловкость тем временем вышла на: 2,4 % - мальчики, 3,3 % - девочки; быстрота обуславливается следующими показателями: 0,2 % - мальчики, 1,4 % - девочки; а вот гибкость оказалась наиболее прогрессивным видом, что, кстати, и наблюдается в экспериментальной группе, но результаты все же значительно ниже: 3,8 % - мальчики, 6,1 % - девочки.

Таблица 1 – Динамика показателей подготовленности детей младшего школьного возраста в годичном цикле (контрольная группа)

Физические качества	Конец учебного года (май)		Начало учебного года (сентябрь)		Середина учебного года (февраль)	
	X±t	Y±t	X±t	Y±t	X±t	Y±t
Сила	128±1,9	131±1,9	125±2,0	127±2,0	129±2,1	131±2,1
Выносливость	29,7±0,9	25,6±0,9	28,5±0,7	25,1±0,7	29,2±0,8	25,55±0,8
Ловкость	41±0,8	54,2±0,8	38±0,75	54,1±0,75	42±0,82	56±0,82
Быстрота	9,8±0,6	10,1±0,7	10,2±0,6	10,5±0,6	9,78±0,5	9,95±0,5
Гибкость	5,0±0,2	6,69±0,2	4,86±0,3	6,4±0,3	5,19±0,28	7,1±0,28

Также в процессе анализа при сравнении первоначальных результатов обеих исследуемых групп можно заметить их относительное сходство по величине в развитии физических качеств, которые были получены при анализе динамики физической подготовленности школьников 8-9 лет в годичном цикле обучения (табл. 1).

На основе проведенного нами педагогического эксперимента, выполняемого в течение 3-х месяцев, с использованием гимнастиче-

ских упражнений в форме комплекса «круговой тренировки» в экспериментальной группе для результативного повышения развития физических способностей, позволило увидеть явное ускоренное развитие физических способностей, о чем могут свидетельствовать вышеупомянутые результаты (табл. 1).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика контрольной и экспериментальной групп на достоверность разности

Показатели	Пол	Группа		Достоверность разности	
		Контрольная	Экспериментальная	t	p
Сила	м	129 ± 2,1	138 ± 1,9	3,18	p<0,05
	д	131 ± 2,1	137 ± 1,9	2,12	p<0,05
Выносливость	м	29,2 ± 0,8	32,7 ± 0,6	3,5	p<0,05
	д	25,55 ± 0,8	31,6 ± 0,6	6,05	p<0,05
Ловкость	м	42 ± 0,82	52 ± 0,56	10,07	p<0,05
	д	56 ± 0,82	65 ± 0,56	9,06	p<0,05
Быстрота	м	9,78 ± 0,5	9,2 ± 0,5	0,82	p<0,05
	д	9,95 ± 0,5	9,7 ± 0,6	0,32	p<0,05
Гибкость	м	5,19 ± 0,28	7,2 ± 0,24	5,45	p<0,05
	д	7,1 ± 0,28	9,9 ± 0,24	7,59	p<0,05

Из данных таблицы мы можем наблюдать достоверные различия в показателях, где максимальная достоверность разности (t) достигается в ловкости (м) на 10,07 при $p < 0,05$.

На основе проведенной нами сравнительной характеристики динамики уровня физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп в течение педагогического эксперимента позволило определить два процесса: ускоренное совершенствование физических способностей «широкого профиля» (разных видов физических способностей) характерное для школьников экспериментальной группы, и общая «сдержанная тенденция» улучшения физической подготовленности школьников, без явно выраженного прироста показателей физической подготовленности, характерная для контрольной группы и определяющая естественный ход физического развития школьников, осваивающих материал в рамках школьной программы.

Данный факт подтверждается и подлинно большими показателями физической подготовленности школьников экспериментальной

группы по сравнению с показателями контрольной группы после педагогического эксперимента: преимущество экспериментальной группы по всем показателям выражено пределами от 0,9 % до 47,7 % (при $p < 0,05$) (табл. 1).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтверждают возможность и эффективность использования методики развития физических способностей школьников 8-9 лет с применением комплекса гимнастических упражнений в форме «круговой тренировки» в режиме занятий школьников физической культурой. Это позволяет ускорить и расширить развитие физических способностей учащихся начальных классов и затронуть значительный круг типичных видов проявления физических качеств в физкультурно-спортивной деятельности.

Дополнительно, балльная шкала оценки успешности выполнения упражнений экспериментальной программы, носит универсальный характер и может использоваться в качестве нормативной при определении результативности и информативности общей оценки уровня физической подготовленности школьников на разных этапах обучения.

Выводы. Анализ физической подготовленности, методической литературы и учебно-практической деятельности школьников на уроках гимнастики в школе позволил сформулировать экспериментальную методику на основе круговой тренировки в подборе оптимальных гимнастических упражнений, где они были доступны и интересны для школьников младшего школьного возраста, способствовали повышению их физических качеств и повышали жизненно-важных умений и навыков.

Разработана программа целенаправленного развития физических способностей школьников, адаптированная для детей младшего школьного возраста средней школы, и включала комплексы заданий для развития и совершенствования различных физических качеств и соответствующих способностей. Экспериментально доказана эффективность на основе результатов систематического выполнения, в течение 3-х месяцев, комплексов «круговой тренировки» (использование всех 5 физических упражнений гимнастического характера) в ЭГ, что подтверждается достоверно большими показателями по сравнению с показателями КГ после педагогического эксперимента, где преимущество ЭГ по всем показателям выражено пределами от 0,9 % до 47,7 % (при $p < 0,05$). Итоги педагогического эксперимента

доказывают вероятность и результативность применения дифференцированных комплексов физических упражнений конкретной направленности в форме круговой тренировки в режиме занятий школьников физической культурой, что дает возможность увеличивать и нарастить потенциал каждого отдельного школьника.

Список литературы

1. Горовой, В.А., Митусова, Е.Д. Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №3. – С. 38 – 40.

2. М.Ю. Золотова Методика внеурочной деятельности для учащихся начальных классов на основе шорт-трека / М.Ю. Золотова Е.Д. Митусова //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2021. – №3. С. 38 – 41.

3. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.

4. Лыткин, А.В., Митусова, Е.Д., Осипенко, Е.В. Физкультурно-оздоровительная работа с обучающимися в системе «школа–вуз» //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №3. – С. 46 – 48.

5. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 175 с.

УДК 77.01.21

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ И ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

ORGANIZATION OF WORK AND TRAINING OF STUDENTS ON THE IMPLEMENTATION OF THE STANDARDS OF THE TRP COMPLEX

*Шлее И.П., кандидат педагогических наук, доцент,
Кемеровский государственный университет, Россия, г. Кемерово
e-mail: shleeip@mail.ru*

*Shlee I.P., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Kemerovo State University, Russia, Kemerovo
e-mail: shleeip@mail.ru*

Ионова П.В., студентка,
Кемеровский государственный университет, Россия, г. Кемерово
e-mail: polinaionova02@mail.ru

Ionova P.V., student,
Kemerovo State University, Russia, Kemerovo
e-mail: polinaionova02@mail.ru

Дорошенко А.Ю., студентка,
Кемеровский государственный университет, Россия, г. Кемерово
e-mail: alenka.doroschenko@yandex.ru

Doroshenko A.Yu., student,
Kemerovo State University, Russia, Kemerovo
e-mail: alenka.doroschenko@yandex.ru

Аннотация. В статье освещены проблемы организации работы по подготовке студентов Кемеровского государственного университета к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - комплекс ГТО), подобраны специальные упражнения для улучшения качества техники и выполнения заданий и требований комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, спортивная подготовка, подготовленность к выполнению нормативов комплекса ГТО, физическая культура, выносливость, показатели, комплекс упражнений.

Annotation. The article highlights the problems of organizing work to prepare students of Kemerovo State University to fulfill the standards of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (hereinafter - the TRP complex), selected special exercises to improve the quality of technology and fulfill the tasks and requirements of the TRP complex.

Keywords: RLD complex, sports training, readiness to fulfill the RLD complex standards, physical culture, endurance, indicators, a set of exercises.

Введение. Состояние организма, заложенное природой, обусловленное адекватным функционированием органов и систем человека определяют термином – физическое здоровье [7, с. 175]. При условии работы органов и систем человека, весь организм его должен безотказно развиваться и функционировать. Известно, что организм человека развивается в постоянном движении [13], а для молодого организма, такого как студенческий, движение - это жизненная

необходимость. Формирование студента, точнее, продолжение формирования проходит вместе с активной мышечной деятельностью. Студентам двигательная активность необходима, как и другие компоненты для жизни: сон и питание. Ограниченность в пище и отсутствие полноценного сна по мере накопления отражается на молодом организме. В итоге такая ситуация может вызывать слабость, неприятные ощущения. Отсутствие движения и недостаток в нем также не остаётся незамеченными для организма студента. В итоге такая ситуация сопровождается дискомфортом и чувством общего неудовлетворения жизненной ситуацией [14]. При дефиците двигательной активности у студента наблюдается снижение работоспособности, в том числе и в учёбе, неустойчивость организма к простудным заболеваниям, в том числе и в современных условиях к коронавирусной инфекции (COVID-19).

В условиях обучения в стенах Кемеровского государственного университета (далее – КемГУ), физические нагрузки студентов представляют собой ряд двигательных элементов, которые они выполняют в обыденной студенческой жизни. Также занятия физической культурой и спортом являются организованными либо самостоятельными и подразумеваются как единое целое – двигательная активность. У наибольшего числа студентов, занимающихся на гуманитарных и технических факультетах, наблюдается ограничение двигательной активности [1, с. 149].

Познания студентов в области физической культуры – необходимое условие в формировании здорового образа жизни молодых людей [10, с. 145]. Так, согласно требованиям и условиям проведения занятий со студентами на протяжении 2020-2021 учебного года в условиях пандемии в перечне организованных форм занятий физической культурой имеются самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Разностороннее развитие способностей студентов КемГУ через правильную организацию двигательной активности и систему упражнений способствует полноценному физическому развитию молодого организма [11, с. 7]. Всё это повышает работоспособность и укрепляет здоровье, улучшает самочувствие в условиях учебных занятий, а также во внеучебное время, и является одним из основных факторов организации правильного режима дня студентов КемГУ. Важным аспектом этого направления является то, что все задания должны соответствовать полу, возрасту и состоянию здоровья, а главное выполнение должно быть систематическим [2, с. 131].

Одним из направлений сохранения здоровья и общего развития студентов, повышения их возможностей, а также, улучшение качества жизни является работа по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО. А сама система подготовки к выполнению комплекса ГТО выступает как стимул к выполнению заданий по физической культуре. Организация и стимулирование к выполнению нормативов комплекса ГТО позволяет выполнять в максимальном режиме упражнения на все группы мышц, увеличивается результат в выносливости, координации, появляется умение рассчитывать свои силы и возможности и увеличивает потенциал физических возможностей организма.

Цель исследования, определить организацию работы и уровень физической подготовки студентов КемГУ по выполнению нормативов комплекса ГТО.

Для реализации поставленной цели решались следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по выбранной теме.

2. Оценить функциональные данные и показатели физической подготовленности студентов КемГУ 19-20 лет.

3. Подобрать и экспериментально проверить эффективность специальных комплексов физических упражнений, направленных на подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Методика и организация исследования. Существуют вопросы по потребности, типу и объёму нагрузки, применяемые в физической подготовке студентов. Возникновение проблемы подготовленности, являются понятным, так как в различных упражнениях мышцы осуществляют работу разного характера, в различных режимах, соответственно необходимо найти и применить необходимые методики подготовки к комплексу ГТО, которые непосредственно будут воздействовать на двигательную деятельность студентов.

Вопросы исследования и проблематика заключаются в противоречиях между стандартами подготовки для студентов и недостаточностью разработки основ теории и практики, методических рекомендаций по организации занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО и методике проведения таких занятий.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- анкетирование;

- тестирование физической подготовленности;
- оценка антропометрических показателей и динамометрия;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

Анализ литературных источников включал в себя изучение 20 научно–методических работ по теме исследования, а также литературы по смежным дисциплинам. Для решения научных задач, найденных в работе, были проанализированы следующие работы: Физическое воспитание в вузе: Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе [12], Пушкарева И.Н. в своем труде: «Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в высшем учебном заведении» обозначила проблему тестирования по комплексу ГТО в России [9, с. 256]. Также в статьях Иванова О.Н. «ГТО: прошлое и настоящее» [3] и Кораблевой Е.Н. «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания» [4] поднимается проблема физической подготовленности при сдаче нормативов комплекса ГТО.

Проведено анкетирование на тему «Значимость физической подготовленности к сдаче норм ГТО» с целью изучения упражнений, применяемых педагогами для воспитания физических качеств у студентов, необходимых при сдаче нормативов комплекса ГТО. Участниками являлись 15 педагогов по физической культуре Кемеровской области из городов Кемерово, Ленинск-Кузнецкий, Новокузнецк со стажем работы от 25 до 40 лет. Анкетирование проводили дистанционно. Все педагоги отметили важность такой подготовительной работы как по объяснению правильной техники выполнения тестовых заданий, так и по воспитанию физической подготовленности испытуемых.

В тестирование физической подготовленности входили следующие контрольные испытания: упражнения на развитие общей физической подготовки (далее – ОФП):

1) выполнение задания на брюшной пресс за 1 минуту - подъём туловища из положения лёжа на спине (количество раз в минуту). Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, кисти «в замок».

Правила выполнения упражнения: лопатками коснуться поверхности мата. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты студентом-партнёром к полу. По подаче команды «Марш!»

испытуемый в течение 1 минуты поднимает туловище до касания локтями колен, затем принимает исходное положение, под контролем принимающего тестирование.

2) выполнение упражнения: прыжок в длину с места (замеряется в сантиметрах).

Правила выполнения упражнения: толчком двумя ногами выполняется прыжок в длину с места в определённом месте (секторе для прыжков). Место отталкивания линия белого цвета, стопы разместить параллельно. Установить носки ног ровно, перед линией отталкивания. Толчком, с двух ног студент выполняет прыжок вперёд. Разрешаются мах или махи руками. Замер результатов выполняется по перпендикулярной прямой, согласно места отталкивания. Замер прыжка студента производится до следа ближнего к линии отталкивания, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Для оценки морфологического статуса были измерены следующие параметры: длина тела (см); масса тела (кг); основные охватные показатели (см) [5, с. 124].

Среди студентов был проведен анализ динамометрии. Также ручным динамометром проводили замер силы кисти. Студент берет в руку динамометр (предварительно стрелка настраивается на положение ноль). В протоколе записывается положение по показаниям датчика, который показывает силу кисти (замер в килограммах). Записывается наилучшая из трёх попыток. В ходе исследования результаты обрабатывались при помощи методов математической статистики: иначе говоря, вычислялись средние арифметические величины.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании респондентами являлись студенты КемГУ. Занятия по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО тренировочного характера проводили педагоги кафедры физического воспитания КемГУ. Работа проводилась с целью повышения уровня функциональной подготовленности организма, а также овладения техникой различных физических упражнений.

Экспериментальная группа из студентов занимались по программе комплекса ГТО. У этой группы в тренировочные занятия была включена дополнительная методика: формы самостоятельных занятий физической культурой - утренняя гимнастика (каждое утро), физкультурная пауза (ежедневно). В том числе давались задания на самостоятельные занятия физической культурой и спортом

студентов (не реже, чем 2-3 раза в неделю) [3, с. 175]. Преобладали упражнения скоростно-силового, силового характера, работа на общую выносливость.

Участники контрольной группы занимались физической культурой по классической программе. Продолжительность тренировочного занятия 120 минут. Занятия в двух группах проводились два раза в неделю и одно занятие дистанционно в субботу.

Экспериментальная работа с внедрением методики развития скоростно-силовых качеств, проходила с мая 2021 по сентябрь 2021 года. Во время летних каникул студентам предлагались занятия – онлайн на платформе Zoom. Минимальное количество занятий, повышающих уровень физической подготовленности - три раза в неделю. При планировании и проведении самостоятельных занятий рекомендовалось студентам учитывать, что в отдельные временные рамки подготовки (во время сдачи сессии, зачётов и экзаменов) направленность, объём и интенсивность занятий (в домашних условиях) следует снижать (на 20 %), в отдельных случаях рекомендовали студентам переходить на форму в виде активного отдыха.

Важно, чтобы по мере увеличения количества занятий время для ускорения тренировочного эффекта увеличивалось. С точки зрения физической подготовленности: скоростно-силовые качества в тройных занятиях улучшается только до 4-й недели занятий, поэтому эти постулаты были для нас основой.

Экспериментальная работа проведена в несколько этапов:

I этап – поисково-подготовительный. Целью этого этапа был анализ найденной научно-методической и специальной литературы по заявленной теме.

II этап проводился с целью – проведение начального тестирования студентов.

На III этапе проводился эксперимент с применением внедрения составленных комплексов (таб.1) в процесс обучения (дополнительные занятия для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО, внедрение упражнений во время проведения физической культуры. В течение этого периода было проведено анкетирование среди педагогов на тему «Значимость подготовленности студентов к требованиям комплекса ГТО».

В конце второго этапа провели повторное тестирование с целью экспериментальной проверки на предмет эффективности применения упражнений и подготовленности обучающихся 19-20 лет КемГУ к требованиям нормативов комплекса ГТО.

III этап исследования – экспериментально-обобщающий, который будет проводиться с мая 2021 по сентябрь 2022 года. На этом этапе осуществлялся анализ полученных результатов исследования.

Таблица 1 – Испыпания и комплексы упражнений для подготовки студентов КемГУ к выполнению нормативов комплекса ГТО (18-29 лет)

	Упражнение	Направленность
основные (обязательные) тесты		
	Бег на 60 метров (секунд)	таблица нормативов (норм) ГТО
	Бег на 100 метров (секунд)	таблица нормативов (норм) ГТО
	Бег на 3 километра (мин:сек)	таблица нормативов (норм) ГТО
	Подтягивание из виса на высокой перекладине(мужчины)	таблица нормативов (норм) ГТО
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	таблица нормативов (норм) ГТО
	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины)	таблица нормативов (норм) ГТО
	Рывок гири 16 кг (мужчины)	таблица нормативов (норм) ГТО
упражнения для подготовки студентов КемГУ		
1	Подтягивание (из положение вис, вис лёжа) способствует формированию силовых, скоростно-силовых качеств	Укрепляет мышцы плечевого пояса, брюшного пресса
2	Сгибание-разгибание рук в упоре на коленях	Силовая, скоростно-силовая направленность
3	Из основной стойки приседание на двух ногах	Силовая направленность
4	Выпады вперёд, вправо и влево	Силовая направленность
5	Лазанье на гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног. Лазание по канату с помощью рук в положении.	Силовая направленность
6	Запрыгивание на возвышение.	Силовая, скоростно-силовая направленность
7	Прыжки в длину, на скакалке	Силовая, скоростно-силовая направленность
8	Сед углом, ноги вместе подняты на 135 градусов, руки в стороны или вперед.	Силовая направленность
9	1. Удержание ноги вперед: стоя на левой ноге, поднимание и удержание правой ноги под углом 90 градусов, руки в стороны. Фиксируется время удержания в секундах от момента подъема до момента опускания ноги ниже прямого угла.	Силовая направленность для мышц ног.

10	Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание и удержание таза. Колени прямые, ноги вместе, опора на лопатки и пятки.	Силовая направленность для мышц брюшного пресса
11	Для мышц брюшного пресса. В висячем положении на гимнастической стенке поднимание прямых ног на 135 градусов ног вперед.	Силовая направленность для мышц брюшного пресса
12	Поднимание туловища назад. Из положения лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок.	Силовая направленность для мышц спины и туловища
13	Из положения, лежа на животе, ноги на ширине плеч, руки вверх в замок. Лежа на животе, на полу, руки впереди. Выполнить «лодочку» и вернуться в исходное положение.	Силовая направленность для мышц спины
14	Из виса на гимнастической стенке поднимать прямые или согнутые ноги до горизонтального положения - вис углом	Силовая направленность для мышц брюшного пресса

При применении комплекса самостоятельных физических упражнений, планирования интенсивности, объема данных упражнений учитывали:

- самостоятельные (домашние) занятия студентами: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий;

- принципы, выполнения разных схем упражнений, например, участвовать на занятии в режиме – занятия через день. Второй вариант – три раза в неделю. Третий вариант – пять раз в неделю, непрерывная работа в течение 20 минут без отдыха. Задание выполняется быстро, энергично (обязательное условие – наблюдать за пульсом. При составлении плана, мы учитывали минимальную норму недельного объема двигательной активности студента. Она должна составлять не более – десяти часов. При этом, самостоятельное и просто в рамках вузовской формы, занятие состоит из трех частей. Это подготовительная часть, она подразделяется на части. Первая общеразогревающая и вторая специальная. Далее проводится основная часть. Она состоит из специальных, подводящих заданий и ходьбы (2-7 мин.), а также составляющая часть нагрузки в структуре имеет медленный бег. В среднем для студенток – 5-10 мин, для студентов – 6-10 мин. Так же предлагались общеразвивающие упражнения и упражнения специальной направленности на все группы мышц. Они направлены на отработку техники и качественное выполнение заданий комплекса ГТО.

После проведения комплекса физических упражнений силового

характера студентам рекомендовалось использование упражнений на растягивания. Для студентов предлагались упражнения в основной части занятий. Они были в основном на костно-связочный аппарат и определенные мышечные группы. Одна из задач работы со студентами это: обеспечить хорошее эмоциональное состояние, положительный настрой студента к работе. Физиологически подготовить организм студента на предстоящую задачу, правильно скоординировать организм к предстоящей работе [6]. Выполняются отдельные элементы при проведении основной части важнейших физических упражнений, предлагается имитация, например, в метании. Повторяются упражнения отдельно, по частям и в полной координации. Выполняются элементы основных упражнений. Дозируется темп и ритм, рассматривается характер предстоящей работы студента. На протяжении работы со студентами КемГУ воспитываются физические и спортивно-волевые качества (скорость, координация, быстрота, сила, выносливость).

Заключительная часть направлена на приведение организма в спокойное состояние. Применяется выполнение заданий в медленном темпе, например, как: медленный бег (3 мин в равномерном темпе), бег с переходом на ходьбу (2 мин.). Задание на внимание, выполнение упражнений на дыхание, на расслабление. Такие упражнения, помогут студентам планомерно снизить нагрузку.

Утренняя гигиеническая гимнастика (далее – УГГ) включается в распорядок дня (утром) после пробуждения студента. В нее включаются упражнения для всех групп мышц, а также применяются упражнения на дыхание и гибкость. Для дополнительного задания: включали упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом. Применяли задания с мячом, элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой) и подвижные игры.

Задания студентами могут выполняться в перерывах и направлены на снятие постепенно нарастающего чувства усталости, поддерживают высокую работоспособность. Онлайн-задания часто практикуется выполнять на открытом воздухе. Самостоятельные занятия – онлайн проводили для студентов КемГУ индивидуально и в группе до 4 человек.

Согласно результатам наших наблюдений, выявлено увеличение показателей физической подготовленности у студентов 19-20 лет, занимающихся физической культурой в КемГУ. В результате анализа заполненных спортсменами анкет выявлено, что в процессе

занятий у юношей (70%) наблюдаются признаки утомления на 15 минуте после работы при выполнении упражнений скоростного и скоростно-силового характера. Выражается не только в ухудшении общего состояния, но и данных функциональных показателей.

Так же эмоциональный и технический подъём, наблюдается после самостоятельных тренировочных занятий – онлайн. Это связано с одной стороны, с достаточной адаптацией организма к нагрузке, с другой – использованием таких средств как упражнения целевого назначения с элементами упражнений направленных на выполнение ГТО. Наблюдалось более быстрое восстановление работоспособности.

Из таблицы № 2 видно, что изменения показателей у студентов за период эксперимента возрос по таким видам двигательных действий, как: подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс за 1 мин, кол-во раз/мин) в контрольной группе прирост не высок, когда прирост в экспериментальной группе он больше чем на 4 раза. Результаты прыжка в длину с места, характеризуют взрывную скоростно-силовую работу. Наблюдается прирост в контрольной группе на 3 см, но прирост в экспериментальной выше почти на 2 единицы и составляет – 5,7 сантиметров. В контрольной группе особо выраженного прироста не наблюдается, в экспериментальной группе прирост составил 7 единиц (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности у студентов 19-20 лет за период эксперимента

Показатели		Исходное	Конечное	Разность	P
Подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс за 1 мин, кол-во раз/мин)	К	40 ±1,13	41 ±1,13	0,6	<0.05
	Э	40±1,15	45±1,15	4,7	<0.05
Прыжок в длину с места (см)	К	100,5±3,32	103,5±3,32	3,0	<0.05
	Э	104,8±3,71	110,5±3,71	5,7	<0.05
Приседы за минуту (кол. раз)	К	36±1,12	36±1,12	0	<0.05
	Э	32±1,15	39±1,15	7	<0.05

Изменение функциональных показателей у студентов КемГУ за период эксперимента в контрольной и экспериментальной группах отражены на рисунках 1 и 2 (см. рис 1 и рис. 2).

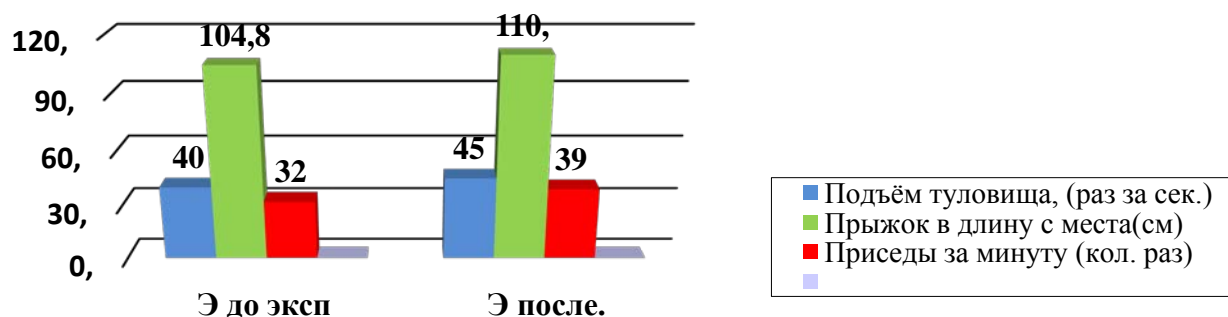


Рис. 1. Изменения физической подготовленности студентов экспериментальной группы КемГУ за период эксперимента

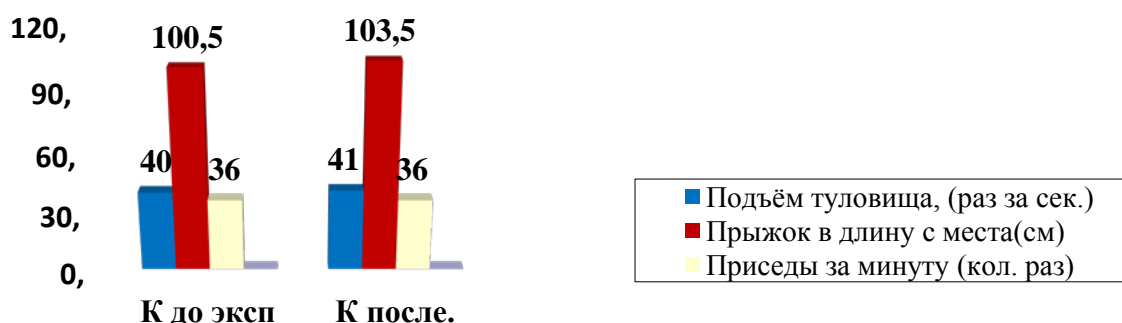


Рис. 2. Изменения физической подготовленности студентов контрольной группы КемГУ за период эксперимента

Из сказанного выше, мы можем констатировать, что результаты достаточно объективно отражают улучшение физической подготовленности обследованных студентов двух групп. Наилучшие результаты были показаны в тестах отражающих скоростно-силовую работу, физические качества, в экспериментальной группе составили прирост в 4-5 раз, а в контрольной только в несколько раз ($P < 0.05$). Выросли результаты в показателях отражающих взрывную силу. Это говорит о том, что в работу включаются все функциональные резервы организма студентов, что соответственно влияет на результат выполнения нормативов комплекса ГТО.

В контрольной группе также произошло изменение показателей за данный промежуток времени в сторону улучшения исследуемых показателей, но показатели прироста незначительные.

Антропометрические измерения проводили в утренние часы (на занятии по физической культуре). Исследуемый находится в верхней одежде (при подсчетах отнимали приблизительный вес одежды) и без обуви. При измерении роста использовала ростомер, массу тела определяли с помощью напольных электронных весов [8].

В результате, с помощью индекса Кетле (весоростовой показатель) выяснилось, что только 69 % студентов развиты гармонично, с

нормальной массой тела соответствующей росту, а у 31 % наблюдались отклонения, в основном студенты с недостатком массы тела.

При соответствии нагрузки функциональным и восстановительным возможностям организма студентов частота пульса приближена к норме. При нарастании тренированности в продолжительной работе, требующей применения физических качеств, частота пульса постепенно уменьшается до оптимальной (Экспериментальная группа). Основные обхватные показатели, талия и грудная клетка у испытуемых двух групп особо не изменились, временные рамки замеров малы для получения более весомых показателей ($P < 0.05$).

Ручная динамометрия, показывает прирост мышечной силы правой и левой руки в экспериментальной группе [6]. Прирост показателей динамометрии в контрольной группе также наблюдался, но прирост не значителен, (менее 14 кг при ручной динамометрии) высоко коррелировал с более высоким общим выполнением других упражнений ($P < 0.05$).

Среднестатистический показатель функциональной работоспособности у студентов экспериментальной группы находится в пределах средних величин, а у студентов, контрольной группы определяется как средний, но он не увеличился в течении эксперимента. У студентов значительно выше показатели в динамике кистевой динамометрии на правую руку. Обращает на себя внимание разница в уровне длины тела, занимающихся экспериментальной группы. Так в первой группе он составляет 11 см и определяется как средний, у второй экспериментальной – 14 см, что вызывает интерес ($P < 0.05$).

На всех этапах исследования, в группах мы наблюдали хорошую тенденцию в росте по показателям при проявлении скоростно-силовых упражнений. Так же, установлен в результатах экспериментальной группы значимый прирост, при использовании комплекса, составленных нами упражнений. Прирост показателей по тесту взрывного характера мы наблюдали в экспериментальной группе.

Экспериментальный подбор упражнений в рамках подготовки студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО подтвердил его эффективность и выявил определённое влияние не только на развиваемые качества, но и на итоговый результат. Так, при подведении итогов работы заключительной оценки качества выполнения комплекса ГТО, входящих в условия программы, было установлено значимое повышение качества исполнения. Студенты выполняли точно и верно, как отдельные упражнения комплекса ГТО – элементы, так и необходимые упражнения предлагаемых тестов ГТО.

Наибольшее влияние упражнений, подобранных для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО, установлено в воспитании скоростно-силовых способностей, взрывной силы (прыжковые тесты). Применение методики силовой подготовки студентов с применением предложенных упражнений даёт возможность педагогам, тренерам подготовить студентов к успешной сдаче нормативов комплекса ГТО. Это позволяет усовершенствовать тренировочный процесс и добиваться более высоких соревновательных результатов при сдаче нормативов комплекса ГТО.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы по выбранной теме показал, что физическая подготовленность студентов 19-20 лет к сдаче нормативов комплекса ГТО характеризуется наличием недостаточно проработанных методик по воспитанию необходимых физических качеств. У студентов наблюдается недостаточная степень развития скоростно-силового потенциала, скорости отталкивания, выталкивания и проявление «прыгучести». При рассмотрении тренировочных занятий студентов в форме урочной и самостоятельной работы, общая тренировочная нагрузка, изменялась волнообразно. При этом учитывалось как умственное напряжение (согласно учебных занятий КемГУ в течение года), так и физическое.

2. Оценены функциональные данные и показатели физической подготовленности студентов КемГУ 19-20 лет и выявлено содержание компонентов подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. С помощью подборки специальных упражнений и анализа анкетирования ведущих педагогов по Кемеровской области было выявлено и составлено подробное содержание упражнений.

3. Разработанные упражнения показали на 1,3 % прирост показателей скоростно-силовых возможностей, после тренировочных занятий с использованием упражнений в онлайн-режиме, с различной локализацией. Так, через упражнения силового и скоростно – силового характера: подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс за 1 мин, кол-во раз/мин), прыжок в длину с места (см), приседы за минуту (кол. раз). получен положительный результат в экспериментальной группе с хорошим, значительным приростом. Подъём туловища из положения лёжа на спине в контрольной - 0,6 раз, а в экспериментальной на 4,7 выполненных упражнений за одну минуту.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило перво-

начально выдвинутую гипотезу и позволило убедиться в действительности подобранных упражнений направленных на подготовку студентов 19-20 лет КемГУ к сдаче нормативов комплекса ГТО.

В итоге можно сделать вывод, что нормы комплекса ГТО для студентов могут быть доступны, при условии правильной консультации, организации и проведении специальных тренировочных занятий. Формируя физические качества студентов, необходимо обеспечивать комфортно-необходимые возможности для занятий физической культурой и спортом для студентов КемГУ, предлагать им регулярно выполнять специально подобранные комплексы физических упражнений, так как без регулярных занятий в различных формах и квалифицированной помощи, это сделать достаточно трудно. Особое внимание и непосредственно сдача нормативов комплекса ГТО в КемГУ, может стать основой для улучшения здоровья, повышения общей физической подготовленности студентов КемГУ и позволит увеличить количество студентов, ведущих активный образ жизни.

Список литературы

1. Волгин, Ю.Г., Шлее И.П. Отдельные вопросы разработки профессиональной пробы «профессии следователь, оперуполномоченный» // Профессиональное образование в России и за рубежом – 2018. – № 1 (29) – С. 149 – 153.
2. Волгин, Ю.Г., Шлее И.П. Использование видеоматериалов при проведении занятий по криминалистической методике // Профессиональное образование в России и за рубежом – 2017. – № 2 (26) – С. 130 – 133.
3. Иванов, О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. – 2020. - № 1 (40). – С. 17 – 176.
4. Кораблева, Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. – 2016. – № 6 (6). – С. 95 – 100.
5. Ланда, Б.Х. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО / Б.Х. Ланда. // Диагностика физического состояния, обучающие методики и технологии. – М., 2017. – 124с.
6. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.
7. Олофинская, Т.У., Шелестюков, В.Н., Шлее, И.П., Правовое регулирование вопросов, связанных с профилактикой преступлений в сфере незаконного оборота наркотических средств // Проблемы экономики и юридической практики - 2017. – № 2. – С.175 – 180.
8. Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2015 № 1045 «О внесении

изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»».

9. Пушкарева, И.Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в высшем учебном заведении / И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255 – 259.

10. Шлее, И.П., Волгин, Ю.Г. Формирование профессионально-коммуникативной компетенции у студентов – сотрудников органов внутренних дел как фактор успешности их профессиональной деятельности // Профессиональное образование в России и за рубежом – 2 (22) – 2016. – С. 144 – 149.

11. Шлее, И.П. Учет личностных особенностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для дифференциации подходов к их обучению // Профессиональное образование в России и за рубежом / научно-образовательный журнал. – 2019. – № 1 (33) – С. 6 – 12.

12. Хорошева, Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. – 2018. – Т. 2. – № 2 (18). – С. 689 – 693.

13. Volkova, T., Pavlov, G., Schlee, I. Ecological and Legal Regime of the Subsoil Use (by the Example of Kuzbass Coal Industry) // E3S Web of Conferences 41, 02027 (2018) <https://doi.org/10.1051/e3sconf/20184102027> IIIrd International Innovative Mining Symposium.

14. Chistyakova G., Rolgaizer A., Bondareva E., Shlee I. International Practice of Environmental Challenges Regulation В сборнике: E3S Web of Conferences. IVth International Innovative Mining Symposium. 2019. С. 02024.

УДК-379.85

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРИЗМА

MAIN TRENDS AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT OF INTERNATIONAL TOURISM

*Эдильханова С.А., студентка,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: axmedov310157@mail.ru*

*Edilkhanova S.A., student,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: axmedov310157@mail.ru*

*Эниев М.М., старший преподаватель,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: eniev61@mail.ru*

*Eniev M.M., senior lecturer,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: eniev61@mail.ru*

***Аннотация.** В современной мировой экономике наблюдается тенденция прогрессивного развития, происходит расширение объемов торговли на международном рынке, модернизация транспортного сектора, усиление интернализации и глобализации сфер мирового хозяйства, увеличение количества договорных союзов, посещений населения, связанных с экономической деятельностью. В настоящее время активно прогрессирует такое направление развития мировых услуг населения, как формирование и организация международного туризма. Данная сфера в современных условиях является одной из важнейших в мировой экономической деятельности, представляет собой сложную и комплексную процедуру, которая оказывает не малое влияние на структурирование и общую картину развития мировой экономики и государства. Раскрытие основных вопросов развития международного туризма в глобальном обществе выявляет одну из актуальных проблем мира – понимание туризма и тенденций его развития. Основной целью работы является изучение основных положений рынка международного туризма мировых держав. Основные задачи раскрываемой темы: Анализ статистики международного туризма; влияние основных внутренних и внешних факторов воздействия на туризм; выявление перспектив развития и становления международного туризма.*

***Ключевые слова:** туризм, международный туризм, перспективы развития туризма, въездной туризм.*

***Annotation.** In the modern world economy, there is a trend of progressive development, there is an expansion of trade in the international market, the modernization of the transport sector, increased internalization and globalization of the spheres of the world economy, an increase in the number of contractual unions, and visits of the population related to economic activities. Currently, such a direction in the development of world services for the population is actively progressing, as the formation and organization of international tourism. This area in modern conditions is one of the most important in world economic activity, it is a complex and complex procedure that has no small impact on the structuring and overall picture of the development of the world economy*

and state. The disclosure of the main issues of the development of international tourism in a global society reveals one of the topical problems of the world - the understanding of tourism and its development trends. The main purpose of the work is to study the main provisions of the international tourism market of world powers. The main tasks of the disclosed topic: Analysis of statistics of international tourism; the influence of the main internal and external factors of influence on tourism; identification of prospects for the development and formation of international tourism.

Keywords: *tourism, international tourism, tourism development prospects, inbound tourism.*

Введение. В современное время в мировом пространстве постоянно наблюдается тенденция преобладания общего количества туристов, которые организуют свои туристические путешествия в странах регионов, схожих по расположению, над общим количеством туристов, которые оставляют за собой выбор преодолевать большие расстояния передвижения.

Так международная туристическая организация ООН (Всемирная туристическая организация – UNWTO) предоставила доказательства того, что было зафиксировано более 847 миллионов прибытий и прибыль от этого прибытия составила более 733 миллиардов долларов США.

Таким образом, распространение туризма обусловлено тем, что международный туризм, раскрывается и анализируется как один из самых прибыльных и динамично развивающихся видов деятельности государств мировой экономики. Это предположение подтверждается тем, что в 2015 году на долю международного туризма приходилось 6% мирового валового внутреннего продукта и 8% общего объема экспорта.

Совершенствование международного туризма имеет важное значение и влияние не только на основные показатели страны, но и участвует в стимулировании развития многих отраслей экономики: Транспортная деятельность, связь, торговые отношения, строительство инфраструктуры и благоустройство рекреационных зон, да и всех сфер в целом, модернизация сельского хозяйства, показатели потребления продукции населением и туристического потока – эти направления развития предполагают один из передовых этапов перенастройки экономической системы.

В последние годы туристический бизнес, как международного

характера, так и государственного, сталкивается с постоянным ростом конкурентоспособности организаций в сфере туризма. Наблюдаемый рост конкуренции, который проявляется через методы борьбы, порой не дружественные, рекламные показатели конкретной компании (Сильнов, 2015), района, зоны, что способствует попыткам их продвижения на мировом рынке туристических услуг.

Основные направления совершенствования конкурентных турфирм находятся на стадии развития важнейших для экономики отраслей их общего состояния, что связано с тем, что они оказывают постоянное влияние на развитие международного туризма в мире. В конце концов, основные конкурентные особенности базируются на следующих моментах: Социально – политические условия развития и становления страны, транспорт, информационные технологии, сервис.

Поэтому можно сделать вывод, что усиление конкуренции как спроса на туристические услуги, так и их предложения является основным перспективным шагом в формировании международного туризма на мировом рынке потребления услуг.

Материалы и методы исследования. Теоретической и методологической основой для написания статьи послужили труды классиков, экономические издания для определения международного туризма, науки управления туризмом, туристического бизнеса, отечественных и зарубежных ученых, управления человеческими ресурсами в туризме, потенциала и общего организационного образования туристических предприятий и дестинаций мирового уровня, экономических процессов, внутренней и внешней политической деятельности.

Методология исследования построена на диалектическом методе, системном и стратегическом подходах к анализу объектов. Научные положения, выводы и рекомендации, сформулированные в статье, основаны на использовании комплекса методов исторического и логического анализа, сравнения и синтеза, индукции и дедукции, экономико-статистического метода и экспертных оценок.

Информационной базой исследования послужили законы Российской Федерации, официальная публикация государственной статистики, органы управления социально-трудовыми отношениями в сфере занятости в туристическом бизнесе, Международная организация труда, тематические сборники и справочники, информация,

опубликованная в научных изданиях и периодической печати, интернет-ресурсы.

При написании работы были учтены данные, характеризующие тенденции развития институциональных и социально-трудовых отношений в системе международного туризма, факторы повышения конкурентоспособности направлений развития туристских мест и рекреационных зон.

Для анализа и оценки основной тенденции и перспектив развития международного туристического бизнеса необходимо изучить работы многих авторов, которые видят видение и понимание этой сферы, рассмотреть основные тенденции формирования и развития международного туризма и обобщить накопленный материал в единое понимание его прогрессивных этапов.

В своих работах и материалах они попытались обобщить и представить основные этапы развития международного туризма, которые находятся в следующих направлениях:

Развитие международного туризма представляет собой неоднородное расформирование общего туристского потока по различным направлениям. Основная масса туристов выявляется в нескольких регионах земного шара; их передвижение носит преимущественно интегрированный характер. Основной процент туристского населения имеет свое местонахождение на территориях Европы и Азии. Но наряду с этими зонами, увеличивается приток туристов в страны нового света.

В наше время просматриваются следующие пропорции: Группа туристов или массовая концентрация составляет 20-30 % от общего числа, остаточный процент в пределах 70-80% составляют туристы-индивидуалы, которые едут в свое путешествие на близкое расстояние. Но в последнее время наблюдается увеличение процента массового туризма, основными причинами увеличения этого числа является то, что происходит снижение количества дней отпуска, тем самым увеличивая их количество; низкие транспортные расходы; повышение заинтересованности туристических операторов в организации массового скопления туристов; предоставление новых, ранее не представленных направлений, имеющих конкурентные преимущества; увеличение рабочих мест массового туризма; рост числа туристов, предпочитающих общественные автобусы.

Общее количество туристических групп с основной целью отдыха – рекреации имеет динамику роста по сравнению с объемом

туристического бизнеса формата. Если в последнее время на международном туристическом рынке преимущество имел деловой туризм, то в настоящее время это соотношение может колебаться. Основное преимущество отдыха отдают отдыху и туризму 70 % и только 30 % деловым путешественникам. Данная тенденция, можно предположить, претерпела свои изменения в связи с представлением формирования международного туризма и его основного развития за счет роста общего числа путешественников на отдых, хотя значение международного туризма в целом играет деловой отдых.

В последнее время наблюдается тенденция увеличения продолжительности пребывания туристов в международных путешествиях, поездках, путешествиях и общего количества путешествий по территориям мировых держав, которые производятся в течение года. В-первых, динамика роста продолжительности пребывания в основном обусловлена количеством туристического потока, связанного с пенсионерами по старости. Но таким же по численности остается и непродолжительность пребывания туристов, пользующихся услугами международного туризма в течение 2-3 дней (выходные, ночь). Такая продолжительность пребывания более приемлема для более молодых туристов, которые хотят вырваться на отдых на несколько дней с работы, чтобы не потерять финансовую работу.

Важным и, пожалуй, самым главным критерием потребления данной услуги является повышение требований туристов к услуге. Эта тенденция наблюдается в последние годы особенно часто, так как страны мира изучены широко и потребителям есть с чем сравнивать предоставляемые услуги и требовать более высокого качества услуги. Современный сервис не стоит на месте и уже имеет свои модификации и новшества. Чем больше туристов выезжает в туристические туры, тем более комфортные условия они требуют, тем самым его критика повышает конкурентоспособность и представляет собой одну из основных перспектив развития международного туризма в стране, регионе, области.

Рост мобильного населения имеет положительную тенденцию. Многие туристы в своем личном пользовании имеют автомобили, что позволяет более беспрепятственно путешествовать. В связи с экономическим влиянием: Рост цен, повышение зарплат, пенсий, туристический поток имеет возможность позволить себе увеличение расходов туристов во время поездок (Фролова и Кабанова, 2014). Особенно популярно среди туристов нетрадиционное расположение

– горные шале, бунгало, лесные хижины и так далее. Туристический продукт становится более модифицированным и современным – ведь потребность в использовании услуг международного туризма растет с каждым днем.

Исходя из вышеперечисленных тенденций и перспектив развития туризма в мире, можно сделать вывод, что туристическая территория должна и обязана иметь перспективы своего развития каждый день. Каждая организация, участвующая в этом процессе, должна вести такую политику, которая была бы уникальна в своих подходах, внутренние и внешние процессы имели бы отличительный знак. Все эти преимущества теперь будут основой представленных перспектив развития международного бизнеса.

Турист является элементом, который вносит свой вклад и определяет основную динамику развития туризма. Как уже говорилось выше, повышение мобильности потока населения в их предпочтениях отдыха, дает толчок развитию политики международного бизнеса.

В последнее время четко обозначилась тенденция особого внимания к вопросам экологии и охраны окружающей среды (Чуева и др., 2016; Захаров и др., 2016). Высокий уровень жизни и образования, предоставляемый в Европе, дает перспективу развития отстающей туристической зоны. Анализ основных стран Европы приводит к увеличению спроса на «устойчивый туризм», который включает в себя ключевые вопросы формирования туризма и параллельной защиты окружающей среды.

Поэтому такое повышенное внимание к этим вопросам положительно влияет на формирование и производство новых, не представленных ранее туристических продуктов, как туризма индивидуального, так и массового.

Большая часть туристического потока относится к городскому населению, поэтому в последние годы появился спрос на сельский туризм, кратковременное пребывание и туры с условиями проживания на единицах самообслуживания.

Динамика развития сельского туризма предусматривает углубленное изучение мира, открытие новых туристических центров, появление перспективных путешествий в самые отдаленные, недоступные для человека районы.

Одновременно с этим динамичный прогресс информационных технологий и снижение цен на туристические поездки, при

измерении доходов населения, способствует притоку туристов и вносит в события ход глобализации, которая устанавливает однообразие.

Поэтому наибольшее количество туристов предпочитает путешествовать в туристических центрах, которые обеспечивают отличный отдых и постоянную погоду. Но сегодня существует большое количество разновидностей курортов, обеспечивающих потребности, характерные для того или иного критерия рынка туристических услуг.

Молодой поток международного туризма отдает свое предпочтение пребыванию по программе «все включено», что отрицает возможность общения туристов с местным населением и знакомство с культурой страны, но, несмотря на эти нюансы, данное направление не утратило своей популярности среди людей, желающих отдохнуть.

Главной особенностью при выборе туристического места отдыха для населения, было и будет, во все времена является разумное соотношение качества и существующих и предлагаемых тарифов. А это, как уже неоднократно говорилось выше, относительно высокий уровень обеспечения и предоставления услуг на выбранном курорте.

Таким образом, можно сказать, что в многогранности желаний и предпочтений туристов прослеживается общая тенденция, которая с одной стороны характеризуется ростом массового туризма в мире, а с другой стороны, увеличением спроса на индивидуальные или специализированные центры.

Результаты исследования. Международный туризм является одним из наиболее чувствительных к различным инструментам, воздействиям, катастрофам и стрессам политических отношений. Глобальные финансовые кризисы этого столетия оказали немалое влияние на все аспекты экономических секторов, в том числе затронули туризм как в рамках государства, так и в мировом формате (Фролова, 2014). События и тенденции развития и функционирования мировых финансовых рынков напрямую влияют на рынок коммерческой недвижимости гостиничного сегмента международного туризма. Многие туристические агентства и компании, занимающиеся предоставлением подобных услуг, терпя убытки, тем самым «замораживают» или продают свои уже функционирующие проекты, в пользовании которых могут находиться квадратные гостиничные апартаменты.

В связи с замедлением темпов строительства и вводом готовых гостиничных площадей в ближайшие годы дефицит останется неизменным, прежде всего в «высоком» сегменте, который в условиях

кризиса потерял свою форму, более привлекательную для инвесторов и получения денежных потоков, риск.

В условиях кризисных ситуаций (Сильнов и Тараканов, 2015) в международной индустрии туризма и гостеприимства необходимо определить и выявить основные методы стимулирования активности туристического потока:

1. Снижение стоимости размещения, как долгосрочных, так и краткосрочных туристов;

2. Рост финансовых вложений в разработку и реализацию крупных маркетинговых программ рекламных компаний на основных рынках услуг;

3. Формирование благоприятного социально-политического и привлекательного инвестиционного имиджа стран, относящихся к сфере международного туризма.

В среднесрочной перспективе ожидается значительное снижение общего количества делового и корпоративного международного туризма, который несет потери от глобального экономического спада в большей степени, чем странствия туристов с целью отдыха и оздоровительных процедур. Такое явление в первую очередь объясняется тем, что в крупных организациях проводится политика массовых увольнений (Ильященко и др., 2014; Шкуркин и др., 2016).

Одну из важных ролей в обострении проблем в сфере международного туризма играет экономический спад мировых держав, а также постоянный рост ценовых категорий на продукты питания и топливо. Проводимая здоровыми политика снижения цен подразумевает снижение, связанное с падением цен на топливо, и стоимостной категории объектов стран приема туристов.

Согласно прогнозам, туристический поток сохранит свою политику более тщательного отбора и низкокзатратного направления, отдавая предпочтение маршрутам по собственной территории страны или государства, соседним населенным пунктам с использованием более экономичных транспортных средств.

Также наблюдается сокращение времени и продолжительности пребывания туристов, их частоты, расходов во время праздников, уменьшится общее количество предоставляемых пакетных туров, в том числе на пляжных курортах. В то же время увеличивается количество поездок, забронированных туристом самостоятельно, преимущественно с проживанием у друзей. Потребители продукта и услуг международного туризма с высоким уровнем дохода не откажутся от путешествий и туризма туристического характера.

Рынок образовательного туризма и специфика его развития в современное время предполагает свои положительные тенденции развития.

Предоставляя уникальную возможность совместить зарубежные путешествия с процессом образования, изучения иностранных языков, повышения квалификации и профессиональной компетентности, потребители данных услуг будут рассматривать их как наиболее выгодную инвестицию для роста своего уровня, будущей трудоспособности, продвижения по карьерной лестнице и достижения своих целей.

Выбирая между простым отдыхом и образовательными программами за рубежом, в условиях экономической нестабильности потребители будут отдавать предпочтение обучающим программам.

Для поддержания благоприятного климата между потребителем услуг туристического бизнеса и его представителями необходимо создавать и реализовывать крупные программы долгосрочного сотрудничества и повышения конкурентных преимуществ.

Связи с общественностью – это спланированные последовательные усилия, направленные на создание и поддержание дружественных отношений и взаимопонимания между организацией и общественным мнением для наиболее успешного функционирования предприятия и укрепления его репутации.

PR в международном туризме можно разделить на два основных направления: Деятельность стран по привлечению туристов и деятельность туристических фирм по привлечению клиентов. Причины, условия и методы PR-акций в этих двух сферах различны.

Существенная причина, по которой государственные ведомства по международному туризму обращаются к PR-акциям, заключается в следующем:

1. Наибольшее количество стран мирового сообщества, которые предлагают туристам однотипные планы;

2. Политические события оказывают непосредственное влияние на имидж мировой державы в глазах туристического сообщества (терроризм, военные действия, уровень, санитарное состояние и т.д.).

3. Организация или модернизация туристических направлений в новых странах.

С точки зрения туризма и его потребителей, все страны мира можно разделить на 3 группы:

1. Страны, для которых туризм не является существенным ис-

точником дохода, и поэтому мало заинтересованы в привлечении дополнительных туристов.

2. «Процветающие» страны – для них туризм является значительным источником дохода, и туристы активно посещают их.

3. «Неблагополучные» страны – туристическое пространство служит для них важным источником дохода, но турпоток находится в упадке из-за сформировавшегося по каким-либо причинам негативного имиджа потребляемой территории.

Наибольший интерес представляют страны третьей группы. Это страны, доходы которых в значительной степени зависят от туризма, но которые имеют неустойчивую репутацию (Турция, Египет, Кипр, Израиль). Они предлагают комфортный и доступный отдых, однако, различные события, происходящие в этих странах, регулярно отпугивают туристов, тем более, эта тенденция актуальна для настоящего времени.

Позиционируя свои услуги, Израиль пытается найти уникальную нишу. Сейчас при слове «Израиль» у большего числа туристов возникает образ страны с уникальным культурным наследием и одним из лучших в мире медицинских центров и больниц. Даже угроза войны и террористических актов периодически отходит на второй план. Хотя, следует отметить, что политики и лидеры международного туристического бизнеса не могут найти здесь такого же компромисса, как на Кипре – регулярные политические потрясения и сложность получения виз отпугивают многих туристов.

Самая безопасная страна для туристов: Аруба, Бонайре и Кюрасао, Сингапур, Исландия, Швейцария, Бутан, Новая Зеландия, Ирландия, Кипр, Дубай.

Среди методов PR-деятельности можно выделить основные общие направления:

Работа со средствами массовой информации (статьи в газетах и журналах, радио и телевидение). В целом, эффективность различных видов рекламы, согласно опросу, дала следующие результаты: 75 % считают наиболее эффективными газеты 25% телевидение. Непечатные носители – это тот резерв, который может дать, при правильном использовании, потрясающий результат.

Производство информационных материалов (ведь большая часть работы в той или иной стране затруднена из-за отсутствия информации о ней). Современные туристы достаточно требовательны

и хотят знать больше о том месте, куда они собрались. Поступление информационных буклетов и других материалов непосредственно от Департамента туризма страны облегчает работу туроператора и увеличивает поток туристов в страну.

Семинары (ярмарки, мастер-классы) – важный элемент PR-деятельности. Обычно семинары проводятся по основному направлению деятельности компании. Это свободная встреча в неформальной обстановке за чашечкой кофе, во время которой представители компании-организатора рассказывают об особенностях своего направления (например, страны), различных курортах, особенностях визового и таможенного оформления, а также о других деталях, которые могут помочь в работе.

Организация рекламных поездок для клиентов и сотрудников турфирм. Для клиентов это дешевая или почти бесплатная поездка с определенным набором путешественников. Чтобы получить ее, клиенту обычно нужно принять участие в лотерее или ответить на вопросы о стране. Цель этого действия – создать у клиента хорошее впечатление о стране, которое он потом передаст своим друзьям и знакомым. Для сотрудников туристических агентств это практически бесплатная поездка. Целью этого действия является создание хорошего впечатления о стране для ознакомления потенциальных агентов с возможностями установления деловых отношений.

В туризме большую роль играет устная реклама. Положительная туристическая информация распространяется с коэффициентом эффективности 7, а отрицательная с коэффициентом 22. Таким образом, любые претензии клиентов к сервису распространяются в три раза быстрее, чем положительные отзывы. Напрашивается вывод: нет лучшего рекламного агента, чем довольный клиент.

Основой инновационной деятельности во всех отраслях экономики является внедрение достижений научно-технического прогресса. Туризм как глобальное социально-экономическое явление, функционирующее в условиях порой очень жесткой конкуренции, характеризуется высокой степенью подверженности инновационным процессам, что зачастую является основным определяющим конкурентоспособность туристских организаций фактором.

Основные направления инновационной деятельности в туризме:

– производство новых видов туристского продукта, ресторанного продукта, гостиничных услуг и т.д.;

– использование новых технологий в производстве традиционных продуктов.

Заключение. Таким образом, основной особенностью развития современного международного туризма является необходимость создания индивидуализированного туристского продукта стран мира, который бы отвечал постоянно меняющимся комплексным потребностям туристского потока и мог гибко и быстро трансформироваться с учетом влияния политических, экономических и других факторов мирового развития.

Современный этап развития и становления международного туризма использует в своем термине для повышения конкурентных качеств инновационные технологии. Они находят свое применение в модернизации всех компонентов инфраструктуры международного туризма, углубляют и расширяют диверсификацию основных видов туристской деятельности, удовлетворяют полностью или частично все более сложные потребности человека в выборе разнообразных видов отдыха и досуга, осваивают новейшие тенденции и рынки международного туризма (Перова и Закирова, 2014).

Представляет анализ современных тенденций формирования и функционирования международного туризма, его основ развития, можно рассмотреть каждую новую тенденцию, которая создает противоположное движение. Во многих случаях процесс созревания тенденций перспективного развития носит смешанный характер, тем самым обеспечивая непредсказуемый исход, усложняет установление важных направлений развития международного туризма.

Очевидно, что ситуация в современном международном туризме такова, и четко выделить одну или несколько доминирующих тенденций не представляется возможным. Однако диверсификация организаций туристской деятельности свидетельствует о зрелости рынка и требует его обновления и совершенствования.

Международный туризм является таким сложным и многогранным явлением, его развитие носит многогранный и комплексный характер и требует особых подходов к изучению развития и делает мир положительным результатом своей деятельности в сфере потребления услуг, генерируемых туристическим потоком.

Список литературы

1. Глушкова, П.В. Основные направления музейной деятельности: учебное пособие / П. В. Глушкова. — Кемерово: КемГИК, 2019. — 244 с.

2. Родионова, Д.Д. Введение в профессию: учебное пособие / Д. Д. Родионова. — Кемерово: КемГИК, 2019. — 148 с.
3. Курачева, М. Е. Страноведение: учебное пособие / М. Е. Курачева. — Москва: РУТ (МИИТ), 2019. — 54 с.
4. Трухачев, А.В. Туризм. Введение в туризм: учебник / А. В. Трухачев, И. В. Таранова. — Ставрополь: СтГАУ, 2020. — 396 с.
5. Специальные виды туризма: учебное пособие / Б. И. Штейнгольц, Ю. О. Владыкина, Е. Ю. Воротникова [и др.]; под общей редакцией Б. И. Штейнгольца. — Новосибирск: НГТУ, 2015. — 255 с.
6. Савченко, Л.В. Перспективы развития туризма на Северо-Западе: учебное пособие / Л. В. Савченко. — Санкт-Петербург: ИЭО СПбУТУиЭ, 2009. — 294 с.

УДК 338.48

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТУРИСТСКОЙ СФЕРЫ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

STAFFING TOURISM CHECHEN REPUBLIC

*Эниев М.М., старший преподаватель,
Чеченский государственный университет, Россия, г. Грозный
e-mail: eniev61@mail.ru*

*Eniev M.M., senior lecturer,
Chechen State University, Russia, Grozny
e-mail: eniev61@mail.ru*

*Ахмедов А.О., преподаватель,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: axmedov310157@mail.ru*

*Akhmedov A.O., teacher,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: axmedov310157@mail.ru*

***Аннотация.** В последние годы в туристской сфере большинства регионов России, в том числе в Чеченской Республике, имеют место неблагоприятные тенденции – сокращение обслуживающего персонала при растущей динамике предприятий туристской индустрии и величины*

турпотока. В статье представлены результаты эмпирического исследования, цель которого состояла в верификации проблемы кадрового обеспечения в туристской сфере регионов и обосновании возможных направлений ее решения. Результаты проведенного исследования подтверждают наличие проблемы недостатка кадров в туристской сфере регионов.

Ключевые слова: кадры, кадровое обеспечение, регион, персонал, туризм.

Annotation. In recent years, in the tourism sector of most regions of Russia, including the Chechen Republic, there have been unfavorable trends - a reduction in service personnel with the growing dynamics of enterprises in the tourism industry and the size of the tourist flow. The article presents the results of an empirical study, the purpose of which was to verify the problem of staffing in the tourism sector of the regions and to substantiate possible directions for its solution. The results of the study confirm the existence of the problem of lack of personnel in the tourism sector of the regions.

Keywords: personnel, staffing, region, personnel, tourism.

Повышенное внимание к туризму в современных условиях, как к стратегически значимой отрасли, со стороны руководства государства стимулирует интерес потенциальных инвесторов, ученых, занимающихся исследованиями феномена туризма, маркетологов, экономистов и других специалистов смежных отраслей. Как следствие – рост популярности туристских направлений подготовки в высшем профессиональном образовании.

Туристский кластер в настоящее время достаточно активно используется в практике как инструмент территориальной организации туризма. Вместе с тем, своеобразная «мода» на кластеры высветила проблему несовершенной системы подготовки квалифицированных кадров для сферы туризма, что в итоге приводит к дополнительным материальным издержкам и недостаточно эффективному использованию туристско-рекреационного потенциала. Более того, в административных структурах регионального уровня остро ощущается дефицит знаний по вопросам грамотного управления туристским кластером, созданным в регионе.

На сегодняшний момент к числу основных проблем, преодолеваемых в рамках развития большинства туристских кластеров в Российской Федерации, следует отнести заметный дефицит квалифицированных кадров, вызванный несоответствием содержания и качества образовательных программ учреждений высшего образования

потребностям региональной экономики, а также неразвитостью механизмов непрерывного и дополнительного образования.

По мнению экспертов, в регионах потребности туристско-гостиничного бизнеса обеспечиваются персоналом с высшим образованием только на 55 %, и в большей степени это касается именно менеджеров по продажам [4]. И если раньше на региональном рынке труда предложение едва ли не превышало спрос, то сейчас, в связи с произошедшими изменениями в структуре трудовой занятости, найти сотрудника для индустрии туризма даже без опыта работы, становится все сложнее. Умные, перспективные молодые специалисты, имея образование в сфере туризма и гостеприимства, идут работать в более высокооплачиваемые отрасли или уезжают в столичный регион.

Возможный выход из сложившейся ситуации – подготовка специалистов силами самого туристского кластера в кооперации с туристским бизнесом. В Методических рекомендациях по реализации кластерной политики в субъектах Российской Федерации (утв. Минэкономразвития РФ 26.12.2008 № 20615-ак/д19) указано, что обеспечение формирования благоприятных условий развития кластеров возможно только при повышении эффективности системы профессионального образования через сотрудничество между предприятиями сферы туризма и образовательными организациями [2].

Для решения задачи «Развитие отраслевой системы подготовки и повышения квалификации специалистов индустрии туризма, формирующих кадровый потенциал для комплексного решения проблем качества туристских услуг» в рамках федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации и Концепции федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019-2025 гг.)» (далее – Концепция) разработан ряд мероприятий, направленных на повышение качества услуг внутреннего и въездного туризма.

Итак, важной составляющей туристского кластера является образовательный блок, предусматривающий комплексную систему подготовки кадров для всех сфер туристской индустрии.

Жизнеспособность туристского кластера находится в непосредственной связи с уровнем интеллекта и способностями человеческого капитала. От профессионализма туристских специалистов зависит качество туристского продукта, рациональная организация менеджмента, эффективность маркетинговых исследований и др. Для

решения кадровой проблемы следует осуществить комплекс концептуальных мер, и тогда региональный туризм сможет реализовать свой потенциал.

Сравнительная характеристика направлений и мероприятий по подготовке квалифицированных кадров для сферы туризма, разработанные в основных федеральных документах по развитию туризма и реализации кластерной политики в субъектах Российской Федерации.

Методические рекомендации по реализации кластерной политики в субъектах Российской Федерации Концепция федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019-2025 гг.)».

Совместная реализация кластером и предприятиями сферы туризма образовательных программ (материально-техническое, технологическое и кадровое обеспечение в части целевой подготовки) Развитие методического и программного обеспечения отраслевой системы подготовки и повышения квалификации специалистов индустрии туризма, в том числе технологического обеспечения развития туристской отрасли, посредством научно-методического, научно-практического и кадрового обеспечения деятельности по реализации приоритетов развития внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации на основе образовательных и научных учреждений отрасли.

Совместная разработка кластером и предприятиями сферы туризма образовательных программ основного и дополнительного профессионального образования, а также реализация специализированных образовательных программ по вопросам разработки и реализации кластерной политики на региональном и муниципальном уровнях Реализация программ подготовки и повышения квалификации специалистов индустрии туризма.

Общественно-профессиональная аккредитация и оценка качества содержания образовательных программ в интересах развития кластера, в т.ч. туристского. Реализация комплекса мероприятий в области повышения профессионального мастерства и внедрения стандартов туристско-рекреационного обслуживания.

Мониторинг и прогнозирование потребностей участников туристского кластера в специализированных человеческих ресурсах и планирование, участие в разработке государственного задания на подготовку специалистов Реализация программ повышения

квалификации специалистов индустрии туризма, в том числе в контексте адаптации персонала к специальным требованиям по формированию комфортной среды пребывания для туристов с особыми культурными и религиозными потребностями.

Организация стажировок и производственной практики на предприятиях кластера, в т.ч. туристского (примечание автора) Работа по развитию методического и программного обеспечения отраслевой системы подготовки и повышения квалификации специалистов индустрии туризма посредством тьюторского сопровождения квалификации персонала объектов туристской инфраструктуры.

Чеченская Республика традиционно относится к регионам, для которых характерен недостаточно развитый уровень туристского комплекса.

Сейчас туризм как одна из динамично развивающихся сфер народного хозяйства приобретает особое значение в повышении экономического потенциала региональной территориальной системы. В свою очередь вопросы кадровой политики содействуют реализации потенциала туристской отрасли, особенно в условиях рыночной экономики. Необходимо вовремя реагировать на часто изменяющиеся требования и потребности туристской отрасли. От квалифицированности персонала зависит качество сервиса в туристических базах, гостиницах, ресторанах и т.д.

Кластерный подход для экономики Чечни является относительно новым инструментом развития рынка. Туристский кластер представляет собой взаимодействие организаций различных сфер деятельности. В структуру кластера входят субъекты туристской индустрии (турфирмы, турбазы, гостиницы), транспортные (автовокзалы, автобусные парки, служба такси), медицинские (больницы, поликлиники, медицинские центры), образовательные (вузы, ссузы), финансово-кредитные (банки, фонды) и другие организации. Все они в совокупности образуют единый комплексный туристский продукт республики.

Как бы не была развита инфраструктура и материально - техническая база туризма, без компетентного персонала она не сможет прогрессировать. Само наличие кадров содействует увеличению емкости туристского рынка. Туристскому рынку требуются компетентные менеджеры, инструкторы, гиды-переводчики, медперсонал, официанты.

Республиканский туристский рынок на сегодняшний день имеет ряд актуальных проблем, а именно [3]:

– низкое качество обслуживания в объектах туристической индустрии, т.е. персоналу туристских объектов не хватает навыков гостеприимства, знания английского языка;

– несовершенство связей сферы образования и производства приводит к несоответствию потребностей рынка труда в квалифицированных кадрах для туристической отрасли и их предложения;

– отсутствие работников с туристическим образованием в некоторых турфирмах;

– несовершенство туристского образования. Наблюдается неразвитость научно-методической и материально-технической базы учебных заведений.

По мнению В.С. Никитинского – доктора педагогических наук, главными проблемами подготовки туристских кадров сегодня является:

– чрезмерная академичность профильного высшего образования, при явном недостатке практических навыков у студентов;

– содержание государственного стандарта образования (ГОСО) не соответствует требованиям рынка труда в сфере туризма и сервиса;

– не хватает современных, соответствующих требованиям бизнеса, учебных средств (учебников, учебных пособий и электронных материалов на государственном языке, оборудования, туристических снаряжений);

– несоответствие учебных обучающих программ и качества обучения степени развития туристского рынка, что является одной из главных причин невостребованности значительной части выпускников вузов ссузов, получивших дипломы по специальности «Туризм», «Сервис».

Важной составляющей туристского кластера является образовательный блок, предусматривающий комплексную систему подготовки кадров для всех многочисленных сфер туристской индустрии.

Образовательные учреждения являются важными субъектами туристского кластера. В данный момент в республике растет количество работников туристского рынка. Это связано с пониманием перспективности туристской профессии и ростом турфирм. Жизнеспособность туристского кластера находится в непосредственной связи с уровнем интеллекта и способностями человеческого капитала. От профессионализма туристских специалистов зависит качество ту-

ристского продукта, рациональная организация менеджмента, эффективность маркетинговых исследований. Для решения кадровой проблемы следует осуществить комплекс концептуальных мер, и тогда местный туризм сможет реализовать свой потенциал.

Для решения проблем туристских кадров для потенциального туристского кластера предлагаем следующие меры [2]:

- постоянно проводить курсы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров и улучшать качество их организации. Общие требования, предъявляемые к профессиональной подготовке, переподготовке и повышению квалификации специалистов в области туризма, включают наличие в организации туристской отрасли;

- в Уставе (Положении) нормы по организации профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов;

- рабочих учебных планов и программ по повышению квалификации специалистов;

- совершенствовать научно-методическую базу туристского образования.

Мероприятия данного направления включают улучшение качества учебных программ, содержания научно-учебной литературы, использование опыта мировых лидеров образования в технологиях обучения, внедрять современные методы обучения;

- высококачественная организация практик студентов и магистрантов. Та как практика является базой для проявления знаний, формирования умений и навыков будущего профессионала;

- совершенствование материально – технического оснащения учреждений туристского образования;

- проводить маркетинговый анализ туристского рынка. Это необходимо для выявления тенденции потребностей рынка в специалистах, их критерий предъявляемых к набору качественных характеристик специалиста;

- необходимо привести туристское образование в соответствие с международными стандартами. Следует внедрять принципы системы сертификации качества туристского образования Всемирной туристской организации «UNWTO - TEDQUAL».

Цель блоков программ, предусмотренных этой системы - улучшение качества туристского образования, учебных и исследовательских программ, для этой цели критериями оценки были определены их поиск.

- расширить базу подготовки специалистов;
- организация стажировок в зарубежных учебных заведениях, признанных мировых туристических центрах, турфирмах и других организациях туристической сферы;
- налаживание связей туристских организаций в области обучения студентов, проведение стажировок и различных практик: научно-исследовательские, преддипломные, производственные.

Подготовка специалистов в нашей отрасли идет не по госзаказу, не финансируется государством, люди сами платят за свое обучение. И, хотя существует конкуренция вузов, даже с точки зрения психологической готовности молодого человека к предоставлению услуг его подготовка весьма проблематична.

Чтобы подготовить специалиста, который бы соответствовал европейскому и мировому уровню, нужно создать в учебном заведении профессиональную ауру с хорошей материально-технической базой и профессиональная практика. А она появится лишь тогда, когда вуз преимущественно подчинен именно этому направлению.

Список литературы

1. Тамаев, М.Л. Состояние и перспективы развития туризма в Чеченской Республике [Текст] // Проблемы и перспективы экономики и управления: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.).
2. Вишняков, В.Г. Особые экономические зоны: правовые проблемы и пути развития // Журнал российского права. 2003. № 1.
3. Здоров, А.Б. Экономика туризма: Учебник. – М.: Финансы и статистика, 2007. – 272 с.: ил.
4. . Федеральный закон N 76-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об особых экономических зонах в Российской Федерации».
5. Общие требования, предъявляемые к профессиональной подготовке, переподготовке и повышению квалификации специалистов в области туризма. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [kaztour-association.com / kta4-1.htm](http://kaztour-association.com/kta4-1.htm)
6. Проблемы кадров для гостиничного хозяйства [Электронный ресурс]. Режим доступа: otel-e.com.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

PEDAGOGICAL VALEOLOGY IN THE EDUCATIONAL PROCESS HIGHER EDUCATION SYSTEMS

*Эрназаров Г.Н., декан факультета физического воспитания, Ферганский государственный университет, Узбекистан, г. Фергана
e-mail: Uraimov-sanjar@mail.ru*

*Ernazarov G.N., Dean of the Faculty of Physical Education, Fergana State University, Uzbekistan, Fergana
e-mail: Uraimov-sanjar@mail.ru*

Аннотация. В статье изложены результаты педагогического эксперимента по внедрению в учебный процесс авторской здоровьесберегающей программы по физической культуре и обусловили формирование у студентов знаний в области здорового образа жизни, повышению уровня двигательной активности и положительную динамику развития физических качеств. Рекомендован специальный курс «Теория и методика формирования навыков оздоровительной деятельности».

Ключевые слова: педагогическая валеология, студенческая молодежь, специальный курс, мониторинг, физическая подготовленность, двигательная активность.

Annotation. The article describes the results of a pedagogical experiment on the introduction of the author's health-preserving program in physical culture into the educational process and conditioned the formation of knowledge in the field of a healthy lifestyle among students, an increase in the level of physical activity and a positive dynamics of the development of physical qualities. A special course "Theory and methodology for the formation of health-improving skills" is recommended.

Keywords: pedagogical valeology, student youth, special course, monitoring, physical fitness, physical activity.

В своей монографии И.И. Брехман писал «Именно здоровье людей должно служить главной визитной карточкой преуспевающего государства».

Термин «Валеология впервые был введен в практику в 80-х годах прошлого столетия и как учебная дисциплина в настоящее время получает все более широкое применение. В современной системе образования валеология классифицируется по нескольким направлениям: общая, медицинская, дифференциальная, профессиональная, семейная, экологическая, социальная и педагогическая. Специфика высшего гуманитарного образования, направленного на подготовку педагогических кадров для народного образования требует введения в учебный процесс курса педагогической валеологии, где подразумевается непрерывный процесс обучения и развития здоровья человека, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений, обеспечивающих ценностные отношения к здоровью подрастающего поколения.

За годы независимости в Республике Узбекистан произошли структурные изменения в системе образовательных учреждений, созданы благоприятные условия для инновационных педагогических технологий в системе подготовки национальных кадров, базирующаяся на основе созданной Национальной модели и богатого интеллектуального наследия народа [1, 2].

Внедрение в педагогический процесс высших образовательных учреждений новых дисциплин, направленных на формирование здоровьесберегающих технологий, выходит за рамки медицинской науки и перемещается в образовательную плоскость, где педагогическая валеология, определила магистральное направление учебного процесса, унаследовав традиции "лечебной физкультуры" и "гигиенического воспитания" актуализировала творческое начало в деятельности по укреплению здоровья учащейся молодежи [3, 4, 5].

В современной теории и практике физического воспитания проблема формирования здорового образа жизни занимает приоритетное положение.

Кафедра «Теории и методики физической культуры» на протяжении трех лет вела научно-исследовательскую работу по выполнению гранта Министерства Высшего и среднего специального образования по проблеме здорового образа жизни учащейся молодежи. Методом анкетирования изучался уровень знаний учащихся по данной проблематике; определялись физическое развитие и двигательная подготовленность девушек, а также влияние региональных факторов на формирование у них ЗОЖ [6].

Научно-техническая революция, освободив людей от тяжелого

физического труда, повлекла за собой гиподинамию, как фактор ограничения двигательной активности молодежи. Велика роль физической культуры и массового спорта, как ведущего фактора в процессе формирования ЗОЖ учащейся молодежи.

Изучение данной проблемы выявили существенные недостатки в педагогическом процессе, занятия физической культурой учащихся- девушек имела направленность на решение задач связанных с выполнением зачетных нормативов по физической подготовленности предусмотренных учебной программой, а взятые за основу их физическая подготовленность как оценочный зачетный критерий, не обладает долговременным стимулирующим фактором к физическому совершенствованию.

Социологические исследования среди учащейся молодежи показали, что у большинства из них отсутствует установка на ЗОЖ, более 60 % нуждаются в перестройке образа жизни и только 4% респондентов считали состояние своего здоровья хорошим. Отмечено, что 57 % девушек нарушают режим питания, сна и только 9 % довольны своей жизнью.

Недостаток двигательной активности учащейся молодежи, к сожалению, связан с недостаточным количеством учебных занятий, предусмотренных учебными планами.

Ежегодный мониторинг состояния здоровья учащихся-девушек, по данным врачебного пункта, выявили отрицательную динамику субъективных жалоб и объективно подтвержденных изменений в одной или нескольких функциональных системах их организма.

Педагогическое моделирование учебного процесса с внедрением здоровьесберегающих инновационных технологий требует выполнения основных педагогических условий их взаимодействия и научного обоснования.

Валеологические функции должны рассматриваться последовательно на протяжении всего периода их обучения девушек, где роль педагогического коллектива должна нести ответственность за их здоровье.

К валеологическим принципам организации жизнедеятельности учащихся следует отнести:

1. Системность в формировании здорового образа жизни.
2. Единство и синхронизация общего и валеолого-экологического образования учащихся.
3. Гуманизация, ориентированная на развитие социально-активной позиции личности.

4. Связь и контроль за полученными данными с усвоением здоровьесберегающих навыков и приемов.

Обеспечив здоровый образ жизни, соблюдая валеологические принципы в обучении, расширив и углубив систему знаний через содержательный компонент педагогического процесса, можно решить основные задачи валеологического образования учащихся высших образовательных учреждений:

1. Воспитание потребности в здоровье.

2. Становление научного понимания сущности здорового образа жизни.

3. Развитие потребности к постоянному повышению физического самосовершенствования.

4. Овладения методами оценки физического развития, самоконтроля на физкультурно-оздоровительных занятиях.

5. Формирование валеологической культуры личности.

Модель валеологии в системе педагогического образования должна включать в себя четыре основных условия:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил при организации педагогического процесса в училище.

2. Организация физкультурно-оздоровительной работы для всех учащихся и студентов, и педагогического состава.

3. Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров и консультаций.

4. Создание банка данных физического развития и двигательной подготовленности на основе ежегодного мониторинга за состоянием здоровья учащихся-девушек.

5. Организация здорового отдыха с элементами физкультурно-спортивных мероприятий.

Валеологизация содержания образования предполагает углубление и расширение специальных знаний с реализацией следующих условий:

1. Соблюдение принципов валеологического образования.

2. Межпредметные связи в формировании валеологических знаний, умений и навыков.

3. Переход к непрерывному валеологическому образованию и самосовершенствованию.

Назрела необходимость введения специального курса «Теория и методика формирования навыков оздоровительной деятельности», что будет способствовать повышению эффективности развития

физических возможностей и формированию теоретических знаний по самоорганизации здорового образа жизни.

Рекомендуется включение в программу спецкурса темы, которые вызовут у учащихся-девушек наибольший интерес: рациональное питание, закаливание организма, оздоровительные системы, методика развития физических качеств, способы коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта, здоровый образ жизни как элемент общей культуры и др. [5, 6].

Введение специального предмета позволит решить следующие задачи:

- формирование у учащихся необходимых здоровьесберегающих знаний, позволяющих им самостоятельно подбирать физические упражнения оздоровительной направленности и контролировать функциональное состояние организма в процессе занятий;

- освоение навыков оздоровительной направленности адекватного реагирования на возникающие стрессовые ситуации;

- актуализировать и реализовать систему мер, направленных на повышение престижности ведения здорового образа жизни.

Повышение уровня здоровья учащейся молодежи решаются через:

- изучение научно-методической и специальной литературы по вопросам самоорганизации физкультурно-оздоровительной работы;

- проведение тренингов и мастер классов по вопросам самостоятельного анализа функциональных систем организма;

- овладение техникой простейших двигательных действий и умение составлять комплексы физических упражнений, способствующих оздоровлению;

- организацию спортивно-массовых мероприятий для популяризации здорового образа жизни;

- мониторинг здоровья, физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности учащихся-девушек.

В результате внедрения здоровьесберегающих мероприятий было выявлено, достоверное улучшение (с 17,4 % до 10,9 %) уровня физической подготовленности и здоровья учащихся.

Проведенное экспериментальное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Социологический опрос и исследования двигательных качеств учащихся медицинского колледжа до эксперимента показали

низкую компетенцию в области здорового образа жизни и недостаточный уровень физической подготовленности.

2. Внедрение в учебный процесс авторской здоровьесберегающей программы по физической культуре, обусловили формирование у студенток знаний в области здорового образа жизни, повышение уровня двигательной активности и положительную динамику развития физических качеств.

Список литературы

1. Uraimov, S. The interrelation of the block-modular system of motor fitness of young men in the lessons of pre-conscription military education and physical culture //Herald pedagogiki. Nauka i Praktika. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

2. Ураимов, С.Р. Динамика соматометрических показателей учащихся военно-технического лицея //Фан-Спортга. – 2019. – №. 2. – С. 68-71.

3. Ураимов, С.Р. Влияние гиподинамического фактора на физическое состояние учащихся военно-технического лицея //Наука сегодня: задачи и пути их решения: материалы. – 2019. – С. 117.

4. Uraimov, S.R., Melikuziev, A.A. Analysis of indicators of speed readiness freestyle wrestlers //Herald pedagogiki. Nauka i Praktika. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

5. Ханкельдиев, Ш.Х., Ураимов, С.Р. Пульсовая оценка беговых упражнений первокурсников Военно-технического лицея на занятиях по физическому воспитанию //Теория и методика физической культуры. – 2017. – №. 1. – С. 15-19.

6. Ханкельдиев, Ш.Х., Ураимов, С.Р. Физический статус допризывной молодежи //Монография. Фергана. – 2020.

УДК 77.01.21

ПРОБЛЕМЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

PROBLEMS OF THE FUNCTIONING OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SYSTEM OF CONTINUOUS PHYSICAL EDUCATION

*Эшиев Р.М., студент,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: eshiev-02@mail.ru*

*Eshiev R.M., student,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: eshiev-02@mail.ru*

*Иналов А.А., старший преподаватель,
Чеченский государственный педагогический университет,
Россия, г. Грозный
e-mail: eshiev-02@mail.ru*

*Inalov A.A., senior lecturer,
Chechen State Pedagogical University, Russia, Grozny
e-mail: eshiev-02@mail.ru*

***Аннотация.** Опыт обновления организации содержания физического воспитания в общеобразовательной школе позволяет утверждать, что подготовку к переходу на новую форму организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов целесообразно начать не только с разработки проекта инновационных преобразований сложившейся практики физического воспитания в данном образовательном учреждении, но и подробного изучения опыта других ВУЗов.*

***Ключевые слова:** выносливость, методика, недостатки, показатели, старшеклассники, тестирование, урок, физическая культура, эксперимент.*

***Annotation.** The experience of updating the organization of the content of physical education in a general education school suggests that it is advisable to start preparing for the transition to a new form of organizing the educational process for physical education of students not only with the development of a project for innovative transformations of the existing practice of physical education in this educational institution, but also a detailed study of the experience of other universities.*

***Keywords:** endurance, methodology, shortcomings, indicators, high school students, testing, lesson, physical culture, experiment.*

Важным фактором в современном мире является все большее осознание физической культуры, как части общей культуры личности и общества. Однако наряду с феноменом физической культуры возникает и развивается, приобретая самостоятельный статус, феномен спорта. Это достаточно разноликое и полифункциональное явление, которое с трудом вписывается в единое понятие. Достаточно сказать, что к спорту мы относим и катание на яхтах, и игру в

шахматы, авиамодельный спорт и многое другое, где ядром деятельности становится соревнование и достижение победы.

Общим предметным основанием физической культуры служит культура двигательной деятельности. Взаимодействие и взаимовлияние форм культуры свойственны и реформы физической культуры. Условия жизнедеятельности обеспечивают развертывание процессов формирования культуры двигательной деятельности, которая развивает процесс формирования физической и спортивной культуры личности.

Как показывает опыт общественно-исторического развития, физическая культура и спорт развивались практически одновременно, дополняя и обогащая друг друга. Однако изначально каждый из них имел отличительные черты и постепенно занимал в социальной жизни общества собственную нишу.

Цель физкультурного образования – всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности – самореализации человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоения им других ценностей физической культуры.

Специфика любого вида образования заключается в том, какими средствами и методами воспитывается человек. Наука о физкультуре возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, прошедших путь от укрепления здоровья и формирования прикладных двигательных навыков через развитие двигательных возможностей и функций человека к формированию его личности и поведения.

Развитие науки и передовой практики физкультурного образования значительно расширило представление о роли двигательной деятельности, в частности физических упражнений, в развитии и укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека [1].

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных и сотрудников органов [1].

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в колледже и ВУЗе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний [2].

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека [2].

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями образовательных программ колледжей и ВУЗов [3].

Однако напряженная умственная работа в учебном заведении и дома, а также и другие виды деятельности вызывают у студентов значительную перегрузку организма. Вместе с тем большую часть свободного времени они проводят в компьютерных клубах, возле телевизора. Молодёжь ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества [3].

Физическая закалка в некоторой степени определяет дальнейшую жизненную деятельность человека. Осознание здоровья и полноценности дает уверенности в своих силах, наполняет бодростью, оптимизмом и жизнерадостью.

Наконец, это важнейшее условие высокой работоспособности,

которое открывает широкие возможности в овладении избранной профессией. Физическая слабость человека и вызываемое этим чувство неполноценности угнетающе действуют на психику человека и вызывают эти чувства неполноценности, развивая такие качества, как пессимизм, робость, неверие в свои силы, замкнутость, индивидуализм [4].

Многолетняя практика показала, что физическая культура способствует также умственному развитию, воспитывает ценные моральные качества - уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы [5].

К сожалению, далеко не все студенты понимают значение физического воспитания. Многие из них ограничиваются только посещением обязательных уроков физкультуры. Это ни в коей мере не может компенсировать недостаточность двигательной активности студентов, в результате чего возникает излишняя полнота, отставание в физическом развитии, снижается умственная работоспособность [5].

Поэтому по актуальности эта тема должна занимать первое место в педагогике [5].

Ещё я хочу дать представление о том, как отдельные научные дисциплины, занимающиеся вопросами физкультурного образования, рассматривают проблему спортивных достижений студентов. При этом на первый план выдвигаются два очень заметных обстоятельства.

1. Исследования проблемы спортивных достижений сходятся между собой в том, что понятие "достижение" не имеет четкого определения и различными исследователями интерпретируется по-разному.

2. Нечеткости и расплывчатости понятия "достижение" соответствует недостаточное изучение самой спортивной деятельности, направленной на достижение рекордов, получение высоких спортивных результатов. Ни об одной научной дисциплине, занимающейся вопросами спорта, нельзя сказать, что она создала солидную теорию, связанную с проблемой достижений. В лучшем случае существуют начало такой теории или чисто прагматические программы.

Хотя наше в равной степени прославляемое и проклиняемое общество, часто называемое обществом, любой ценой стремящимся к успеху, к достижениям, возвело, как кажется, идею достижения в

основополагающий и руководящий принцип общественной жизни, было бы ошибкой полагать, что достижение, успех является типичным признаком современных очень сложных по своей структуре обществ. Если несколько отвлечься от довольно-таки проблематичного определения "общество достижений" и заглянуть в прошлое, можно убедиться, что достижение представляет собой явление исторического порядка.

В настоящее время необходимо провести классификацию педагогической проблематики, связанной с Вузовским и колледжевым физкультурным образованием.

Физическая культура и спорт являются сложными многофункциональными явлениями жизни современного общества, которые выполняют ряд важных социальных функций.

Специфическая функция физической культуры и спорта состоит в удовлетворении потребности общества в физической подготовке людей к участию в трудовой деятельности, формирование способностей биосоциальной адаптации к изменяющимся условиям жизни и способности выжить в различных экстремальных условиях.

В процессе физического воспитания обеспечивается соответствующий уровень жизненно важных двигательных навыков и необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и др., что позволяет быстрее и лучше осваивать новые профессии, овладевать современной сложной техникой, более интенсивно и качественно трудиться.

Особое значение имеет физическая культура и спорт в профессионально-прикладной подготовке, с помощью которой развиваются физические качества и формируются двигательные навыки значимые для определённой профессиональной деятельности.

Физическая культура и спорт являются важным фактором снижения заболеваемости и травматизма на производстве. Доказано, что производственная физическая культура предохраняет организм от перегрузки, перенапряжения, переутомления и на протяжении всего рабочего дня поддерживает высокий уровень работоспособности без ущерба для здоровья.

В процессе воспитания физической культуры осуществляется умственное развитие занимающихся, которые имеют две стороны: образовательную и воспитательную. Образовательная сторона связана с вооружением специальными знаниями, воспитательная —

с развитием умственных качеств занимающихся, таких, как восприятие, наблюдательность, память, внимание.

Регулярные занятия определёнными видами спорта и физическими упражнениями, правильное использование их в режиме обучения способствует совершенствованию ряда необходимых качеств: глубины мышления, комбинаторных способностей, оперативного мышления, зрительной и слуховой памяти, сенсомоторных реакций: формирование интеллектуальных способностей (умений анализировать, обобщать, делать выводы, прогнозировать и т. д.). Физическое развитие и хорошая физическая подготовленность являются важными предпосылками полноценной умственной деятельности.

XXI век открывает широкие горизонты перед средним профессиональным и высшим образованием. Высокотехнологические и инновационные производства делают ставку на квалифицированные кадры и практико-ориентированных специалистов, обладающих высокой квалификацией, профессиональными компетенциями. В этих условиях именно среднее профессиональное и высшее образование является базовым уровнем, способным обеспечить подъем национальной экономики. Среднее профессиональное и высшее образование направлено на решение задач интеллектуального, культурного и профессионального развития человека и имеет целью подготовку работников квалифицированного труда по всем основным направлениям общественно полезной деятельности, подготовку квалифицированных рабочих и специалистов среднего и высшего звена в соответствии с потребностями общества и государства, удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования.

С реализацией функциональных сложностей образования может справиться только правильно организованный образовательный процесс. Образовательным процессом является совокупность учебно-воспитательного и самообразовательного компонентов, направленных на решение задач образования, воспитания и развития личности в соответствии с государственным образовательным стандартом.

Проблема всестороннего обеспечения и организации учебного процесса всегда находилась в центре внимания отечественных педагогов-исследователей, например, таких как В.П. Беспалько, А.А. Вербицкий, В.П. Давыдов, М.В. Кларин, В.А. Сластенин и др. Оптимизация учебно-воспитательного процесса в настоящее время

возможна только на основе системного, целостного подхода к каждому компоненту учебного процесса, к любому виду деятельности преподавателя и студента. В современном образовании, весьма актуально, выявление основных составляющих, таких как: обучение, воспитание и просвещение.

Преподаватель в своей профессиональной деятельности выступает гарантом осуществления неразрывности этих процессов, гармоничного их сочетания, и призван обеспечить эффективность образовательного процесса, должен соответствовать запросам современного общества и являться свободной, демократической и социально ответственной личностью. Рассматривая проблемы и пути развития средне специального и высшего образования, следует обратить внимание на необходимость перехода от предметно-ориентированного обучения к обучению, ориентированному на развитие студентов, непосредственно на его личность, практико-ориентированную направленность, междисциплинарную интеграцию, на основе которых, будет формироваться независимость стиля мышления и профессиональные навыки и умения [5].

В этой связи следует отметить, что огромный поток информации, с которым постоянно сталкиваются студенты, устаревшие методы преподавания и жесткие консервативные организационные формы подачи учебного материала, негативно влияют на процесс и качество обучения, что обуславливает наличие такой проблемы, как несоответствие образования социальному спросу общества, что порождает массовую безработицу среди выпускников. Анализ учебного процесса в средних специальных и высших учебных заведениях свидетельствует о том, что для практического обучения выделяются частные навыки, не отражающие целостной профессиональной деятельности, которые в совокупности не охватывают все аспекты деятельности будущего специалиста. Как правило, практико-ориентированная направленность студентов средних профессиональных и высших учебных заведений зачастую носит лишь формальный характер, лаборатории и мастерские находятся в плачевном состоянии и не соответствуют уровню развития современных технологий, а прохождение производственной практики ограничивается только работой с документацией, после чего студент не в полной мере способен оценить сферу будущей деятельности и не имеет представления о профессиональных должностных обязанностях. Отсутствие логических взаимосвязей между теоретическими знаниями и практическими

навыками не позволяет будущим специалистам эффективно использовать их в своей работе [4]. Для формирования у студентов способностей принимать грамотные бизнес-решения и развития профессиональной компетентности необходимо создать такие условия, чтобы в совокупности по всем специальным дисциплинам, семинарам и видам практики обеспечивалась готовность студента воспринимать информацию и развивать навыки применения полученных знаний в будущем, развивалось системное мышление, формировалась научная картина мира, навыки исследовательской работы. На процесс обучения постоянно влияет множество факторов, наличие которых обуславливает сложность организации учебного процесса [5].

На основании вышесказанного можно выделить следующее, что организация образовательного процесса в колледже и ВУЗах задача не из легких. Для решения существующих проблем в первую очередь необходимо:

- обеспечить усвоение обучающимися обязательного минимума содержания образования на уровне требований государственного образовательного стандарта;
- обеспечить современной материально-технической базой лаборатории и производственные мастерские.
- использовать инновационные методики преподавания;
- повышать уровень квалификации педагогов и мастеров производственного обучения.
- обеспечить эффективное взаимодействие профессионального образования с производством, индустрией и рынком потребления кадров.
- создать основу для адаптации обучающихся к жизни в обществе, для осознанного выбора и последующего освоения профессиональных компетенций;
- обеспечить социально-педагогические отношения, здоровье создающую среду, сохраняющую физическое, психическое и социальное здоровье обучающихся;
- формировать позитивную мотивацию обучающихся к учебной деятельности;
- предоставить разностороннее универсальное образование в сочетании с вариативными компонентами образования;
- усилить общекультурную направленность образования.

Список литературы

1. Исаева, К.Р., Баязова, Б.Т. Педагогическая проблема подготовки творческой активности учащихся колледжа. Вестник КарГУ. Караганда, 2018. С. 13–18.
2. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь. — М., 2019. С. 94.
3. Комарицкая, Е.А. Моделирование методического обеспечения образовательного процесса в многопрофильном колледже: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.08, Калининград, 2011 г. 157 с.
4. Лазарев, Г.И. Куда ведут ступени профессионального образования? / Г. Лазарев // Высшее образование в России. — 2008. — N 7. — С. 3–12.
5. Скакун, В.А. Методика преподавания специальных и общетехнических предметов (в схемах и таблицах): Учеб. пособие для нач. проф. образования. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 128 с.

УДК 796.322

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩЕЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF ATTACKING GAME ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED HANDBALL PLAYERS DURING THE COMPETITION

*Эштуктарова С.М., магистрант,
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик
e-mail: o.dadabaev70@mail.ru*

*Eshtukhtarova S.M., Master's student,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
e-mail: o.dadabaev70@mail.ru*

Аннотация. В статье приведен анализ эффективности атакующей игровой деятельности в соревновательный период. Обобщение изучаемой темы помогает полноценному пониманию приемов и их видов, их правильному анализу, успешному решению задач по совершенствованию навыков и полученных знаний.

Ключевые слова: высококвалифицированные гандболисты, соревновательный период, атакующая игровая деятельность.

Annotation. The article provides an analysis of the effectiveness of attacking game activity during the competitive period. Generalization of the topic under study helps to fully understand the techniques and their types, their correct analysis, and the successful solution of tasks to improve skills and knowledge gained.

Keywords: highly qualified handball players, competitive period, attacking game activity.

Введение. Подготовка высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва проводится в специализированных спортивных образовательных учреждениях, колледжах олимпийского резерва, детско-юношеских спортивных школах, физкультурно-спортивных обществах, спортивных клубах, центрах спортивной подготовки, школах, а также специалистами сферы физической культуры и спорта, порядок этой подготовки определен законодательными актами, подготовка высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва в соответствии с особенностями спортивного вида проводится специалистами, занимающимися тренерской деятельностью по данному виду спорта.

Цель исследования: определить эффективность действий атакующих гандболистов в период соревнований.

Развитие мирового гандбола, соперничество команд, их борьба за победу предполагают повышение эффективности процессов подготовки сборных команд и клубов.

Однако всем нам ясно, что решение этой задачи невозможно без систематического контроля соревновательной деятельности гандболистов. Кроме этого, очень важно иметь представление о направленности упражнений во время тренировок на всестороннее развитие организма спортсменов и их физического мастерства, об их объеме и интенсивности, их соотношении, о направлениях процесса многолетней подготовки.

В последние годы в гандболе постоянно растет стремительность атаки. Многие тренеры обращают мало внимания на этот важный вид спортивной подготовки. Атака является определяющим игровым фактором, то есть успех зачастую бывает связан с её завершающим результатом. Безусловной целью атаки является нарушение порядка защит-

ных действий противника и преодоление индивидуального сопротивления при ударе мячом по воротам. В гандболе увеличивается скорость перехода от защиты в нападение, быстрота и точность выполнения тактических комбинаций. Вследствие этого укорачивается время выполнения технических приемов.

Обобщение изучаемой темы помогает полноценному пониманию приемов и их видов, их правильному анализу, успешному решению задач по совершенствованию навыков и полученных знаний [1].

Многими специалистами проводились научно-исследовательские работы по повышению подготовки высококвалифицированных гандболистов. Специалисты подчеркивают, что для получения результативных игровых показателей необходим теоретически и методически правильный подход к процессу тренировок.

Процесс спортивной подготовки гандболистов органически связан с систематическим улучшением игровой техники. Одной из главных задач тренировки является всестороннее овладение техникой гандбола. Для решения этой задачи:

- необходимо в одинаковой степени владеть всеми современными техническими приемами игры и уметь выполнять их в разных ситуациях ещё больше усовершенствованными способами;
- уметь проводить один прием вместе со вторым в разной последовательности;
- владеть наиболее используемыми во время игры атакующими приемами в привязке с командными действиями;
- требуется постепенное повышение общего соответствия приемов, применяемых при свободных и произвольных действиях, и систематическое улучшение качества исполнения.

В процессе тактической подготовки решаются следующие задачи:

- воспитание способностей, необходимых для успешного овладения тактикой игры;
- научиться действовать индивидуально, в группе и командно;
- воспитание и совершенствование способности переходить из одной тактической системы в другую, из нападения в защиту;
- совершенствование тактической подготовки с учетом игрового места каждого игрока в команде;
- определение эффективности атак гандболистов во время соревновательной деятельности и анализ полученных результатов;

– обобщение полученных результатов и разработка практических рекомендаций для гандболистов.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе была проанализирована эффективность атакующей игры команды “СКУФ” УзГУФКС во время игр с другими командами, т.е. “ОТМК” из Алмалыка, “Самарканд” из Самарканда, “УзМУ” из Ташкента, “УрДУ” из Ургенча, “Нукус” из Республики Каракалпакстан и “ИБУСМ” из Ташкента на соревнованиях IV-тура чемпионата Узбекистана по гандболу среди мужчин, проходившего в ноябре 2020 года. На втором этапе были проанализированы игры с вышеприведенными командами на соревнованиях I-тура чемпионата Узбекистана по гандболу среди мужчин, проходившего в марте 2021 года. Здесь была выявлена эффективность позиционных действий команд и их действий по быстрому прорыву (табл. 1).

Таблица 1 – Эффективность атакующей игры команды “СКУФ” УзГУФКС (IV – тур чемпионата Узбекистана 2020 года)

№	Зафиксированные результаты встреч	Все действия, выполненные в нападении	Виды нападения								Общая эффективность %
			Позиционное нападение				Быстрый прорыв				
			ОД	ТД	НД	Эффективность %	ОД	ТД	НД	Эффективность %	
1.	Алмалык - СКУФ 43-28	52	37	18	19	48,6	15	10	5	66,6	53,8
2.	УзМУ-СКУФ 37-38	48	36	29	7	80,5	12	9	3	75	79,1
3.	ИБУСМ- СКУФ 34-38	47	34	27	7	79,4	13	11	2	84,6	80,8
4.	УрДУ- СКУФ 37-39	56	37	30	7	81,0	19	9	10	47,3	69,6
5.	Нукус- СКУФ 25-35	43	29	25	4	86,2	14	10	4	71,4	81,3
6.	Самарканд- СКУФ 38-38	49	33	25	8	75,7	16	13	3	81,2	77,5
Всего:		295	206	154	52	451,4	89	62	27	426,1	442,1
Среднее значение		49,1	34,3	25,6	8,6	75,2	14,8	10,3	4,5	71,0	73,6

Примечание: ОД- общие действия, ТД-точные действия, НД-неточные действия.

Во время наблюдений контролировались атакующие действия команды “СКУФ” УзГУФКС во время встреч с другими командами. Здесь мы выявили количество атакующих движений команды, определили позиционные действия и действия по быстрому прорыву, и добились выявления эффективности в процентном соотношении.

Если обратить внимание на таблицу, то мы можем видеть, что во время встречи с командой “СКУФ” позиционные атаки (48,6) намного ниже относительно атак с быстрым прорывом. Эта же ситуация повторилась и при игре с командой “ИБУСМ”. Во всех последующих встречах мы видим, что эффективность действий при позиционных атаках в ощутимой степени превышает действия по быстрому прорыву.

После игр первого тура мы пришли к определенному выводу, нами было выявлено, на какой вид атаки при игре с какой командой мы должны больше обращать внимание во время учебно-тренировочного процесса [2, 3].

Таблица 2 – Эффективность атакующей игры команды “СКУФ” УзГУФКС (I - тур чемпионата Узбекистана 2021 года)

№	Зафиксированные результаты встреч	Все действия, выполненные в нападении	Виды нападения								Общая эффективность %
			Позиционное нападение				Быстрый прорыв				
			ОД	ТД	НД	Эффективность%	ОД	ТД	НД	Эффективность%	
1.	ОТМК- СКУФ 38-23	38	23	15	8	65,2	15	8	7	53,3	60,5
2.	УзМУ- СКУФ 38-38	43	29	25	14	86,2	20	13	7	65,0	79,1
3.	ИБУСМ- СКУФ 20-21	30	20	14	6	70,0	10	7	3	70,0	70,0
4.	УрДУ- СКУФ 35-39	43	31	29	2	93,5	12	10	2	83,3	90,6
5.	Нукус- СКУФ 24-37	47	30	25	5	83,3	17	12	5	70,5	78,7
6.	Самарканд - СКУФ 39-50	64	42	35	7	83,3	22	15	7	68,1	78,1
Всего:		265	175	143	42	481,5	96	65	31	410,2	457
Среднее значение		44,1	29,1	3,8	7	80,2	16	10,8	5,1	68,3	76,1

Примечание: ОД- общие действия, ТД-точные действия, НД-неточные действия.

Из исследования также стало известно, что за время встречи с командой “ОТМК” было проведено 37 позиционных атак и лишь 18 раз ворота были взяты, что составляет 48,6%. Это свидетельствует о неэффективном выполнении технических приемов игроками, и доказывает, что эффективность тактических действий связана с технической подготовкой.

С учетом вышеперечисленных недостатков, были внесены изменения в учебные тренировки команды “СКУФ”, наряду с тактической подготовкой, было увеличено количество времени, выделенного на техническую и физическую подготовки (табл. 2).

Выводы. В данных из таблиц просматривается эффективность атакующих движений игроков команды “СКУФ”. Также следует сказать, что эффективность атак во время встречи с призером чемпионата – командой “УрДУ” составила 90,6 %, и напротив, эффективность атак во время встречи с занимающей третье место в таблице чемпионата командой “ИБУСМ” в VI – туре сезона 2020 года составила 80,8 %, а в I-туре сезона 2021 года опустилась до 70,0 %.

В итоге если в VI-туре сезона 2020 года средняя эффективность атакующих действий команды “СКУФ” составила 73,6 %, то в I-туре сезона 2021 года по этому показателю был зафиксирован результат 76,1 %, при сравнении результатов выяснилось, что средняя эффективность результативности атак команды выросла на 2,5 %.

Обобщая вышесказанное можно сделать выводы, что для повышения эффективности атакующей игры, прежде всего необходимо изменить циклы тренировок команды “СКУФ” УзГУФКС, потому что проведение учебных тренировок 3 раза в неделю не отвечает требованиям, предъявляемым сегодня к гандболистам. Для достижения высоких результатов целесообразно проводить учебные тренировки по меньшей мере 5 раз в неделю, а при необходимости 2 раза в день. При проведении тренировок 2 раза в день, у каждой тренировки должно быть точное направление. Утренняя тренировка должна служить поднятию общего состояния организма, его тонуса, следующие тренировки служат улучшению работоспособности [4, 5].

При подготовке команды, наряду со всеми другими подготовками, необходимо обратить внимание и на волевою подготовку, потому что при психологической подготовке распределение методов и средств в решающей степени будет связано с психикой спортсмена, задачи их индивидуальной подготовки с направлением учебных тренировок.

Список литературы

1. Акрамов, Ж.А. Гандбол. – Т.: “Lider Press”, 2008. 408 б.
2. Павлов, Ш.К., Абдурахманов, Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: Уз-ГИФК, 2006г.
3. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх/ Монография. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Акрамов, Ж.А. Гандбол. Учебник для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов. – Т.: “Liderpress”, 2008. 233 с.
5. Исроилов, Р.И., Хабибжонова, Х.М. «Контроль физической и технической подготовки студентов общего курса занимающихся гандболом» Сборник статей по материалам X Международной научно-практической конференции. Москва. – 2020.С. 86 –88.

УДК 371.132:796.011.1

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

FORMATION OF READINESS OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF FUTURE SPECIALISTS IN THE SPHERE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE CONDITIONS OF EXPERIMENTAL TRAINING

Яковлева Е.В., кандидат биологических наук, доцент,
Луганский государственный университет имени Владимира Даля,
ЛНР, г. Луганск
e-mail: yakatyav@gmail.com

Yakovleva E.V., candidate of biological Sciences,
State Educational Establishment of Higher Education
«Lugansk Vladimir Dahl University», LPR, Lugansk,
e-mail:yakatyav@gmail.com

Аннотация. В статье приведен комплекс педагогических условий подготовки будущего специалиста к саморегуляции профессиональной деятельности. Автором приводятся результаты исследования

готовности к саморегуляции профессиональной деятельности студентов контрольных и экспериментальных групп.

Ключевые слова: адаптация, саморегуляция, поведение, ценности, профессиональная деятельность, механизм, модель.

Annotation. *The article presents a set of pedagogical conditions for training a future specialist for self-regulation of professional activity. The author presents the results of a study of the readiness for self-regulation of professional activity of students in control and experimental groups.*

Keywords: *adaptation, self-regulation, behavior, values, professional activity, mechanism, model.*

Введение. В современных условиях развития системы образования в ЛНР проблема готовности личности к саморегуляции профессионального поведения актуализируется в контексте гуманистического подхода, лежащего в основе системы образования Республики, согласно которому личность рассматривается с позиции свободы, активности и способности к самовоспитанию и саморазвитию. Особенно сложным этапом становления личностной саморегуляции является ее формирование в юношеском периоде развития личности, на этапе студенчества, в процессе обучения в ВУЗе.

Цель исследования. В экспериментальной работе была предусмотрена реализация двух образовательных траекторий. Первая представляла собой организацию работы профессорско-преподавательского состава кафедр, преподаватели которых были привлечены к реализации программы саморегуляции профессиональной деятельности как составляющей процесса формирования профессиональной готовности будущих специалистов. Второе направление предусматривало привлечение студентов к углубленному изучению дисциплин, которые непосредственно формируют данную готовность. С целью повышения эффективности подготовки студентов к саморегуляции профессиональной деятельности мы стремились найти и обосновать оптимальный, из многих возможных, вариант построения процесса обучения, который дает возможность осуществлять педагогический процесс с наибольшей эффективностью, имея ввиду необходимость формирования профессионально-ценностных ориентаций, дидактико-технологических знаний и умений осуществлять самоанализ и саморегуляцию профессиональной деятельности.

Показателем эффективности различных технологий обучения была комплексная оценка сформированности мотивационной,

теоретической и практической готовности студентов к саморегуляции профессиональной деятельности. Критерием мотивационной готовности был уровень сформированности профессионально-ценностных ориентаций (мотивы, цели, профессиональные ценности), отношение к исследуемой деятельности, а критерием теоретической и практической готовности был уровень сформированности соответствующих дидактико-технологических знаний и умений, который определялся полнотой, осознанностью, качеством выполнения задач.

Методика и организация исследования. На основе анализа обобщения результатов теоретического исследования были определены основные направления работы со студентами, предусматривающие реализацию поэтапной методики.

Первый этап – ориентационный – (I-II курсы) предусматривал актуализацию знаний, включение в систему психолого-педагогических знаний новых понятий и определений, отражающих сущность, структуру, функции саморегуляции профессиональной деятельности, критерии и уровни ее сформированности, выполнение заданий самостоятельного анализа теории и практики обучения. Эти вопросы органически были включены в содержание лекций и практических занятий по подготовке студентов к профессиональной деятельности.

II этап – учебно-моделированный – (III курс) предусматривал создание программ и методик самоорганизации и самоанализа личностного развития студентов. В то же время в процессе изучения технологий и методик реабилитационной деятельности, формирования необходимого уровня профессионального мастерства осуществлялась систематизация знаний об основных компонентах саморегуляции профессиональной деятельности, всесторонний анализ моделей профессионального поведения, обобщение знаний о компонентах саморегуляции, о возможностях регулирования своего эмоционального состояния. В процессе практических занятий осуществлялась активизация рефлексивных, самоаналитических и саморегуляционных процессов, формировался первичный опыт самоаналитической, регуляторной и самооценочной деятельности, а также закладывались основы регуляции профессиональной деятельности.

III этап – результативно-коррекционный – (IV курс) предусматривал использование программ саморегуляции профессиональной деятельности во время прохождения педагогической практики, в «живых» ситуациях учебного процесса, непосредственной профессиональной деятельности, коррекцию сложившихся подходов к

решению задач профессионального содержания. Этот этап также содержал обсуждение результатов самоанализа и саморегуляции профессиональной деятельности.

Каждый из указанных выше этапов включал в себя как аналитические, так и конструктивные процессы, а организация регуляторной деятельности основывалась на активизации двух взаимосвязанных подсистем: педагогического регулирования и самостоятельной саморегуляции учебно-практической деятельности студента.

Исходя из сущности процесса обучения как процесса субъект-субъектной деятельности, равноправными членами которой являются педагог-преподаватель и студент, предусмотрено различный удельный вес педагогического регулирования и саморегуляции учебной деятельности на разных этапах обучения. Если на начальном этапе доминировало педагогическое регулирование, которое, в частности, реализовывало функции целенаправленного стимулирования саморегуляции учебной деятельности, то на следующих этапах обучения существенно возрастала роль саморегуляции, а одной из основных функций профессионального регулирования стало получение информации, необходимой для соответствующей коррекции учебно-познавательной деятельности студентов.

При формировании системы дидактико-технологических знаний по саморегуляции профессиональной деятельности учтена логика и структура процесса обучения и деятельности в сфере физической реабилитации: от знаний целей и мотивов деятельности к ее содержанию, методам и результатам.

В системе подготовки будущего специалиста к саморегуляции профессиональной деятельности предусмотрено структурно-функциональное взаимодействие основных компонентов: целевого, содержательного, процессуального и результативного.

Целевой компонент обеспечивал:

– вооружение студентов теоретико-методологическими, психолого-педагогическими и дидактико-технологическими знаниями и формирование диагностико-прогностических, самоаналитических и саморегуляционных умений;

– формирование умений разрабатывать программы самоанализа и саморегуляции профессиональной деятельности.

Целевой компонент конкретизирован через решение следующих задач на занятиях теоретического характера:

1. Обеспечить усвоение теоретико-методологических основ

теории саморегуляции профессиональной деятельности, определить ее структуру и функции.

2. Обосновать технологию самоанализа и саморегуляции профессиональной деятельности; охарактеризовать взгляды известных специалистов - реабилитологов на проблему профессионального саморазвития будущего специалиста.

3. Сформировать представление о понятийный аппарат саморегуляции профессиональной деятельности, факторы, обеспечивающие развитие ее механизмов, критерии сформированности, уровне проявления.

4. Обеспечить усвоение приемов, методов, средств системного самоанализа профессиональной деятельности как основного механизма ее саморегуляции.

5. Вооружить студентов программами самоанализа, саморегуляции профессиональной деятельности.

Содержательный компонент предусматривал отбор и расположение во времени и дидактическом пространстве необходимых блоков, обновленного содержания, форм и методов обучения, обоснование системы дидактико-технологических знаний и умений как основы для определения содержания подготовки к саморегуляции профессиональной деятельности.

Этой системой предусмотрены такие компоненты знаний:

1. Основные понятия и положения дидактической теории.

2. Основные элементы теории познания и их творческая трансформация в практику системного подхода к осуществлению реабилитационной деятельности и самоанализа ее результатов.

3. Основные компоненты структуры саморегуляции профессиональной деятельности.

Усваивая методологические знания, будущие специалиста овладевали методами познания профессиональной реальности, собственной профессиональной деятельности, психических процессов, теоретической наследием основателей педагогики, развивали диалектическое мышление, функционирующее с помощью основных понятий и категорий диалектики, формировали готовность реализовывать идеи и положения дидактики в собственной профессиональной деятельности.

Усвоения теоретических знаний по теории физической реабилитации и психологии способствовало формированию научных представлений о реабилитационном процессе: сущности физической реабилитации, ее закономерностей, принципов, содержания, формах

и методах. Теоретические знания становились основой теоретической и практической деятельности по профессиональному самосовершенствованию, саморегуляции профессиональной деятельности.

Овладение дидактико-технологическими знаниями обеспечивало возможность:

- успешно овладевать основами выполнения различных процедур поиска, выбора и принятия профессионального решения, диагностировать реабилитационный процесс, регулировать собственную познавательную деятельность;

- оценивать результаты собственного труда;

- прогнозировать развитие объектов анализа, приобретать и совершенствовать опыт самопознания и познания реабилитационного процесса.

Функциональная направленность дидактических знаний усиливалась организацией и проведением индивидуальных занятий осуществляли наиболее квалифицированные преподаватели. Индивидуальные занятия на первых курсах были в основном направлены на углубленное изучение студентами отдельных тем, разделов, учебных дисциплин, на старших курсах они имели научно-исследовательский характер и предусматривали непосредственное участие студента в выполнении научных исследований и других творческих задач.

Среди основных форм индивидуальной работы целесообразными были признаны: консультации, индивидуальные учебно-исследовательские задачи (создание конспектов, написание рефератов, составление и решение задач, разработка моделей явлений и процессов, описание строения, свойств, функций явлений и т.п., изучение дополнительной литературы, разработка и решения тестовых заданий, разработка планов и конспектов занятий по физической реабилитации).

Одним из наиболее важных средств подготовки к саморегуляции профессиональной деятельности были индивидуальные учебно-исследовательские задачи. При их разработке мы исходили из следующих положений:

- 1) все виды задач должны способствовать активной эмоциональной и мыслительной деятельности и быть максимально приближенными к будущей профессиональной деятельности;

- 2) должны формировать систему диагностико-прогностических, самоаналитических и саморегуляционных умений;

- 3) должны постепенно усложняться;

4) содержание задач должно отражать связи методологических, теоретических и дидактико-технологических знаний.

Для формирования компонентов саморегуляции профессиональной деятельности, построенных на системной основе, был проведен:

1) сравнительный анализ состава элементов теории физической реабилитации деятельности, и реабилитационного занятия, как формы проявления отдельного звена процесса физической реабилитации и на этой основе выявления постоянно повторяющихся элементов, которые образуют структуру обобщенной дидактической модели, с опорой на которую стало возможным организовать системное усвоение теоретических знаний, вооружить студентов программами эвристического типа системного самоанализа урока в целом и благодаря познавательной группе знаний, которые усваивались во время занятий по вопросам теории и практики физической реабилитации, а также в процессе различных мероприятий, направленных на формирование навыков саморегуляции.

В реальном процессе овладения учебным материалом все перечисленные группы знаний по-разному взаимодействуют. Во время одних занятий доминировала одна группа знаний, при других она была иллюстрацией, при третьих - все группы «сливались» в интегративные дидактико-аналитические знания, которые затем трансформировались в образ саморегуляторной деятельности.

Итак, знание теории физической реабилитации, технологии ее построения были основным условием эффективного самоанализа и саморегуляции собственной деятельности.

Экспериментальная работа выполняла интегративную функцию в процессе подготовки специалистов и способствовала синтеза знаний психолого-педагогических дисциплин и теории саморегуляции профессиональной деятельности.

Процессуальный компонент. Его содержание было реализовано в различных организационных формах: лекции, практические занятия, лабораторно-практические, ИНДЗ, контрольные работы, тестовые задания, самостоятельная работа с материалами интерактивных дидактических комплексов. Ведущими методами были метод создания программ самоанализа и саморегуляции профессиональной деятельности, моделирование процессов физической реабилитации и профессиональной деятельности, анализ реальных профессиональных ситуаций, ролевые и имитационные игры, тренинговые занятия.

На практических занятиях эффективными были такие виды и формы работы: защита индивидуального проекта, парная и групповая разработка фрагментов реабилитационного занятия с обсуждением и коррекцией, анализ занятий в реабилитационных центрах, анализ программ физической реабилитации и методических пособий, организационно-деятельностные игры и тренинги.

Индивидуальная работа студента была методом и формой организации учебного процесса, в которой предусмотрено создание условий для наиболее полной реализации регуляторных возможностей студентов через индивидуально-направленное развитие их способностей, научно-исследовательскую работу и творческую деятельность.

На третьем этапе осуществлялось формирование умений оперировать категориями и понятиями в процессе моделирования и анализа содержания и результатов профессиональной деятельности.

Формирование способа применения дидактических знаний в профессиональной деятельности осуществлялось по схеме: дидактические и познавательные знания – элементарные умения в форме знаний о способах деятельности – первичное умение применять знания о способах деятельности – сложные умения как синтез дидактических умений и аналитических навыков.

С этой целью во время семинарских, практических занятий решались следующие учебные задачи:

- 1) актуализация знаний о сущности основных категорий и понятий физической реабилитации и саморегуляции, которые являются предметом изучения;
- 2) определение категорий и понятий;
- 3) выделение существенных признаков и отношений категорий, с помощью которых осуществляется поиск, выбор, принятие профессионального решения);
- 4) решение профессиональных познавательных задач, моделирующих ситуации профессиональной деятельности обучения (общение реабилитолога и клиента в контексте возможностей профессиональной саморегуляции);
- 5) коррекция знаний и средств саморегуляции.

Во время лекций и семинарских занятий обеспечивалась теоретическая подготовка к формированию сложных дидактико-технологических умений, которая осуществлялась в различных формах практикумов: практических занятиях, которые проводились в аудитор-

ных условиях, лабораторных занятиях, которые проводились в реабилитационных центрах, во время прохождения практики.

Важным направлением повышения эффективности профессиональной подготовки, формирования системы самоаналитической и саморегуляционной деятельности было внедрение интерактивных технологий при аудиторном обучении и самостоятельной работы студентов. Актуальность их использования обусловлена изменением акцентов с технологии запоминания знаний на технологию формирования учебно-познавательной деятельности через творческое переосмысления информации и умение ее применять для решения стандартных и нестандартных (эвристических) заданий.

Оценочно-результативный компонент предусматривал контроль и самоконтроль знаний и коррекцию результатов обучения. Он реализовывался непосредственно во время групповых занятиях или в процессе оценки самостоятельной работы студентов в форме собеседований, коллоквиумов, тестирования, зачетов, экзаменов, защиты ИНДЗ и др.

Цель реализации этого компонента – достичь наиболее объективного оценивания знаний студентов, которое бы выполняло прежде всего диагностическую, стимулирующую и мотивационную функции, сформировать умения самоконтроля, самоанализа и саморегуляции профессиональной деятельности.

Анализ результатов экспериментального обучения. Основными компонентами общей готовности будущих специалистов к саморегуляции профессиональной деятельности условно выделены:

1) мотивационный, который определяет отношение студентов к изучаемому феномену и уровень сформированности профессионально-ценностных ориентаций;

2) содержательный, который определяет уровень теоретической подготовленности к исследуемому феномену;

3) процессуальный, характеризующет сформированность сложных дидактико-технологических умений (диагностико-прогностических, самоаналитических, саморегуляционных), которые зависят от мотивации учения и методики обучения.

На основе анализа данных констатирующего среза, оценки самостоятельных работ и разработанной программы саморегуляции профессиональной деятельности, выяснены изменения степени развития интереса к процессу саморегуляции, обнаружен технологический рост, развитие психических процессов.

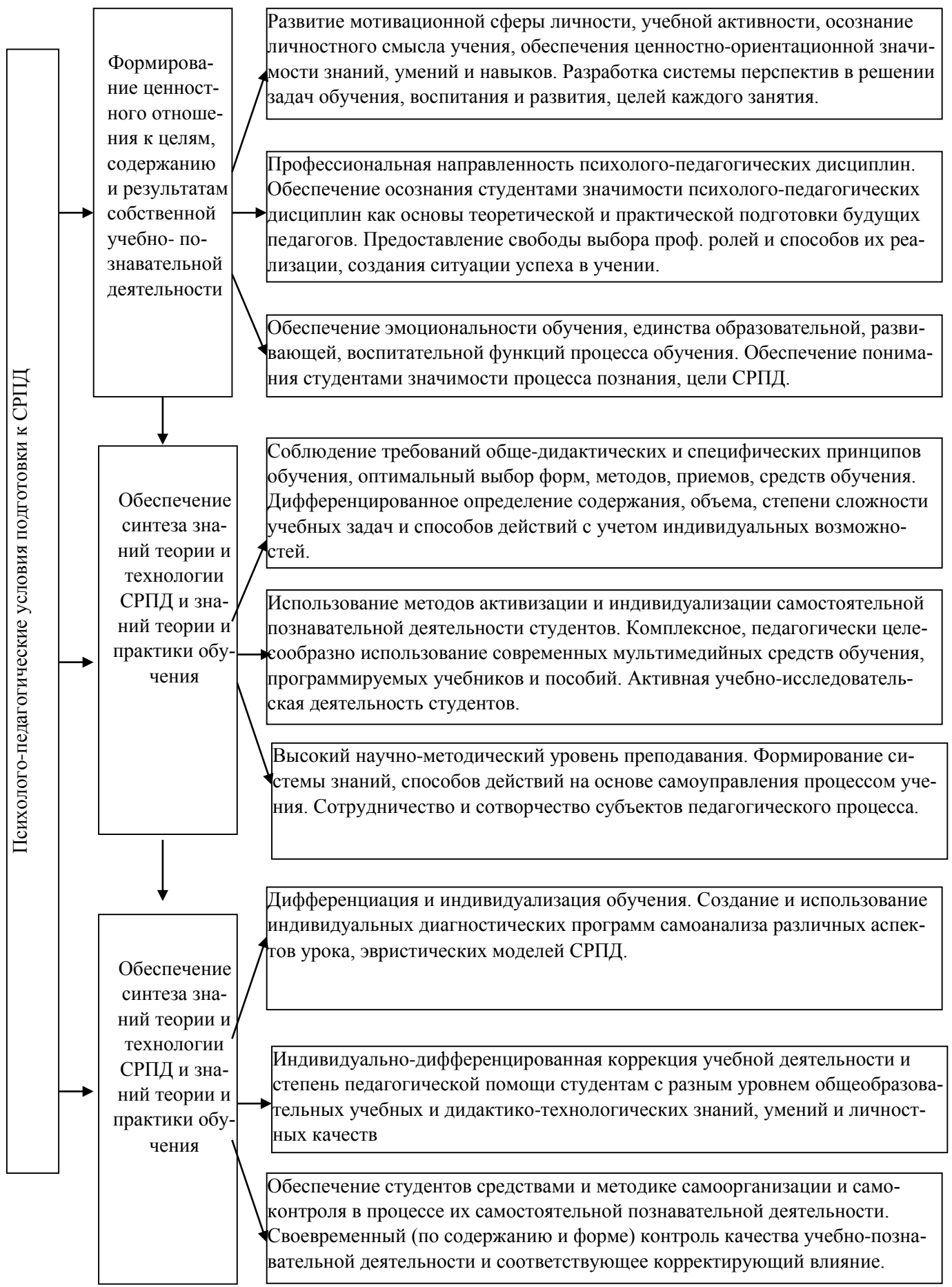


Рис. 1. Комплекс педагогических условий подготовки будущего специалиста к саморегуляции профессиональной деятельности

Результаты учебной деятельности студентов, уровень их активности на семинарских и лабораторно-практических занятиях, в процессе самостоятельной работы, качество исполнения ИНДЗ, программ самоанализа и саморегуляции профессиональной деятельности, полнота и содержательность устных ответов, обеспечили возможность сформировать объективное представление об уровне готовности студентов контрольных и экспериментальных групп к саморегуляции профессиональной деятельности.

С целью подтверждения или опровержения эффективности внедрения предложенной технологии подготовки студентов к саморегуляции профессиональной деятельности был осуществлен анализ полученных результатов исследования в начале организованного обучения и по его завершении. Анализ осуществлялся с учетом показателей, характеризующих определенные нами критерии развития вышеупомянутого процесса. Результаты формирующего эксперимента представлены в таблице 1.

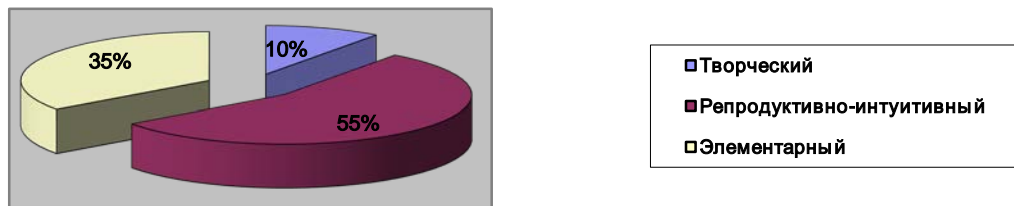
Таблица 1 – Показатели уровней готовности студентов к саморегуляции профессиональной деятельности до и после эксперимента

Уровень готовности к саморегуляции профессиональной деятельности	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	До эксперимента		После эксперимента		До эксперимента		После эксперимента	
	лиц	%	лиц	%	лиц	%	лиц	%
Творческий	32	10	141	44,1	30	9,7	66	21,3
Репродуктивно-интуитивный	176	55	151	47,2	171	55,1	204	65,8
Элементарный	112	35	28	8,7	109	35,2	40	12,9

Распределение студентов по уровням сформированности указанного качества в экспериментальной группе (в отличие от показателей в начале формирующего эксперимента) существенно изменился за счет уменьшения количества студентов с низким уровнем готовности (с 35% до 8,7% - то есть в 4 раза) и средним уровнем готовности (с 55% до 47,2%) и увеличения количества студентов с высоким уровнем готовности к саморегуляции профессиональной деятельности (с 10% до 44,1%).

В контрольной группе произошли менее существенные изменения в уровнях готовности студентов к саморегуляции профессиональной деятельности: количество студентов с низким уровнем уменьшилась в 2,7 раза - с 35,2% до 12,9%, количество студентов с высоким уровнем увеличилась в 2 раза - с 9,7% до 21,3.

До эксперимента



После эксперимента

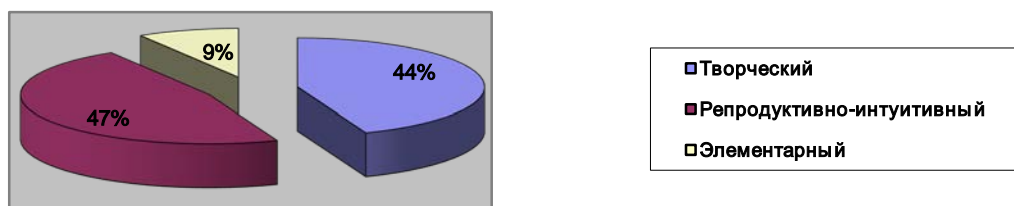


Рис. 2. Распределение студентов экспериментальных групп по уровню готовности к саморегуляции профессиональной деятельности до и после эксперимента

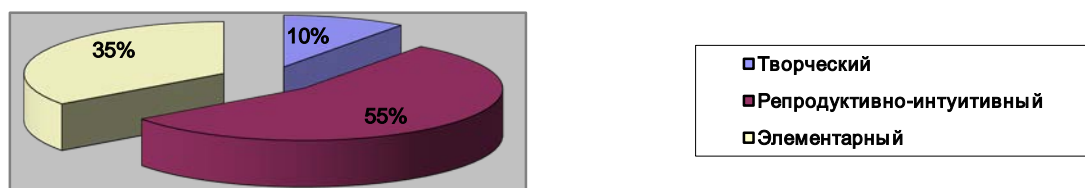
На рис. 2 приведено распределение студентов экспериментальных групп по уровню готовности к саморегуляции профессиональной деятельности до и после эксперимента.

На рис. 3 представлено распределение студентов контрольных групп по уровню готовности к саморегуляции профессиональной деятельности до и после эксперимента.

Результаты проведенного оценивания по количественным показателям представлены в таблице 2.

Выводы. Результаты экспериментальной работы показали положительные изменения по внедрению системы подготовки будущего специалиста в сфере адаптивной физической культуры.

До эксперимента



После эксперимента

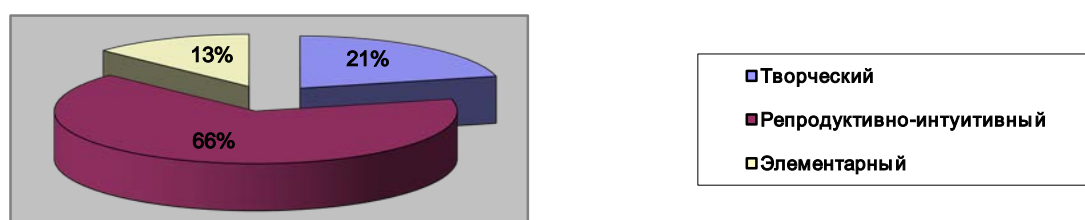


Рис. 3. Распределение студентов контрольных групп по уровню готовности к саморегуляции профессиональной деятельности

Как свидетельствуют полученные данные, наиболее значимые изменения произошли в показателях, характеризующих уровень сформированности мотивационного (показатели № 1-4) и практического (показатели № 9-12) компонентов готовности.

Так, показатель развития внутренней потребности в овладении знаниями, умениями и навыками саморегуляционной деятельности в контрольных группах вырос на 0,2, в экспериментальных – на 0,5 балла. Показатель сформированности умения выяснять причины отклонений в реализации программы деятельности и вносить в нее коррективы в контрольных группах вырос на 0,3, в экспериментальных – на 0,6 баллов.

Таким образом, полученные данные о сформированности готовности к саморегуляции профессиональной деятельности позволили констатировать, что по всем показателям студенты экспериментальных групп опередили студентов из групп контрольных, что дает основания говорить об эффективности проведенной работы.

Таблица 2 – Количественные показатели уровня готовности к саморегуляции профессиональной деятельности студентов контрольных и экспериментальных групп

№ п/п	Показатель	Количественные показатели критериев			
		Контрольные группы		Экспериментальные группы	
		До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.
1.	Осознание целей и мотивов учебной и профессиональной деятельности	1,6	1,9	1,5	2,1
2.	Развитие внутренней потребности в овладении знаниями, умениями и навыками саморегуляционной деятельности	1,6	1,8	1,6	2,1
3.	Ориентация на самоорганизацию, самоанализ и саморегуляцию педагогической деятельности в будущем	1,6	2,0	1,6	2,2
4.	Развитие самосознания, волевой саморегуляции и интеллектуальных чувств	1,7	2,0	1,7	2,2
5.	Качество знаний (степень глубины, системности, умения применять на практике)	2,3	2,6	2,3	2,7
6.	Знание категориально-понятийным аппаратом теории саморегуляции	2,3	2,7	2,4	2,8
7.	Степень усвоения системы теоретико-методологических, психолого-педагогических и дидактико-технологических знаний	2,4	2,7	2,4	2,8
8.	Умение самостоятельно использовать информационные источники	2,5	2,7	2,5	2,8
9.	Умение выяснять причины отклонений в реализации программы деятельности и вносить в нее коррективы	1,6	1,9	1,5	2,1
10.	Овладение технологическими операциями по моделированию, организации и контролю учебно-воспитательного процесса	1,6	1,9	1,6	2,2
11.	Умение определять уровень собственной готовности к саморегуляции педагогической деятельности	1,6	2,0	1,6	2,2
12.	Умение обосновывать перспективы развития собственной педагогической деятельности	1,8	2,1	1,8	2,3
13.	Общий уровень готовности к саморегуляции профессиональной деятельности	1,88	2,19	1,86	2,37

Список литературы

1. Бякова Н.В. Развитие регуляторного опыта студентов в условиях вуза // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2015. №4. С. 18 – 25.
2. Нуриманова Ф.К., Хамзина Л.Ш. Саморегуляция личности в профессиональной деятельности // Вестник науки и образования. 2020. №1. С. 81 – 85.
3. Яковлева Е.В. Акмеологические основы формирования профессионально-значимых качеств будущих специалистов педагогического профиля / Е.В. Яковлева // Вестник Луганского национального университета имени Владимира Даля. – № 1 (31). – 2020 г.
4. Яковлева Е.В. Профессиональная саморегуляция педагогов: ее структура, этапы формирования и адаптационные возможности / Е.В. Яковлева // Журнал "Высшее образование сегодня". - № 4. – 2020 г. – С. 63 – 68.
5. Яковлева Е.В. Саморегуляция в структуре профессионально-значимых качеств специалистов в сфере адаптивной физической культуры» / Е. В. Яковлева // Вестник Луганского национального университета имени Владимира Даля. – № 12 (30). – 2019 г. – С. 165 – 172.

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы

V международной научно-практической конференции

г. Грозный, 14 октября 2021 года

Подготовка *Алиева М.А.*

Компьютерная вёрстка и дизайн обложки *Магарин О.Г.*

Издательство Чеченского государственного педагогического университета,
364031, Чеченская Республика, г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, д.33

Подписано в печать 31.10.2021 г. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс. Формат 60 x 84¹/₁₆.
Печать цифровая. Усл. п. л. 22,09. Уч.-изд. л. 23,75. Тираж 300. Заказ № 095.

Отпечатано в типографии ИП Магарин О.Г.

385008, г. Майкоп, ул. 12 Марта, 146. Тел. 8-906-438-28-07. E-mail: olemag@yandex.ru