

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---



## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ** **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Материалы Всероссийской**  
**студенческой научно-практической конференции**  
**(с международным участием)**

22 апреля 2021 года

Грозный  
2021

УДК 796.011.2  
ББК 75.1  
А 43

Редакционная коллегия:

**Элипханов Салман Байсултанович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики преподавания физической культуры Чеченского государственного педагогического университета.

**Алиева Мадина Алхазуровна**, старший преподаватель кафедры теории и методики преподавания физической культуры Чеченского государственного педагогического университета.

**А 43 Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта:** Материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции (с международным участием) (г. Грозный, 22 апреля 2021 г.). – Грозный: изд-во ЧГПУ, 2021. – 423 с.

ISBN 978-5-91692-831-0

В сборник включены материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции (с международным участием) по актуальным вопросам теории и практики физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке специалистов в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности; описаны методологические и психолого-педагогические аспекты формирования физической культуры личности, нравственного, патриотического воспитания, социализации молодежи, развития межкультурных и межэтнических коммуникаций; факторы, обеспечивающие высокое качество и продолжительность жизни.

Материалы публикуются в авторской редакции.



УДК 796.011.2  
ББК 75.1

© Чеченский государственный педагогический университет, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Аслаханов С.-А.М.</i> Наглядное восприятие в системе освоения двигательного действия (анализ методических основ) .....	8
<i>Аслаханов С.-А.М.</i> Организационные формы и направленность физического воспитания студенческой молодежи (анализ педагогических подходов) .....	15
<i>Алиева М.А., Ахмедов А.О., Мирзияев Б.И.</i> Развитие у детей старшего дошкольного возраста волевых качеств посредством подвижных игр .....	22
<i>Алиева М.А., Тимаев Д.Р., Яркаев И.Ш.</i> Аспекты системы отбора в спортивном плавании .....	27
<i>Амерханова З.Ш., Амерханова Ф.Ш.</i> Анализ развития физической культуры и спорта в современной молодежной среде .....	32
<i>Арсалиева А.А., Хажмухамбетова Ш.Ж., Абдусаламов А.Р.</i> Роль физической культуры в процессе поддержания здорового образа жизни человека .....	36
<i>Астамирова Х.Х., Хизриева Р.М.</i> Развитие туризма в Чеченской Республике и его влияние на экономику региона .....	42
<i>Ахмедов А.О., Ибракова Д.С., Кодирова Ш.О.</i> Аспекты формирования и развития коммуникативной компетентности специалистов физического воспитания .....	46
<i>Ахмедов Б.С., Хатуев А-А.С., Довлетукаева Ж.Н.</i> Хорошая осанка – как один из основных компонентов здоровья человека ..	52
<i>Ахмедов Б.С., Мамадиев А.Х., Якубова М.М.</i> Физическая культура и спорт – норма жизни .....	60
<i>Басанцов Д.В., Коломийцева Н.С., Манько И.Н.</i> Особенности силовой подготовки в силовом троеборье .....	67
<i>Батукаев А.А.</i> Сравнительный анализ учебных программ по физическому воспитанию с позиции здоровьесформирующей направленности .....	72
<i>Батукаев А.А. Юсупов А.М.</i> Подвижные игры и их влияние на физическое развитие учащихся .....	81
<i>Бендина С.В., Махновская Н.В.</i> Влияние легкоатлетических упражнений на физическое развитие школьников среднего возраста .....	89

<i>Борчашвили Ф.Т., Хамсуев Р.Н.</i> Оздоровительно-рекреационный курорт «Серноводск - Кавказский» - средоточие целебных вод ....	95
<i>Волков П.Б.</i> Влияние силовых способностей на техническую подготовку гиревиков .....	99
<i>Волков П.Б.</i> Использование упражнений для развития ловкости в совершенствовании техники выполнения двигательных действий, обучающихся 14-16 лет на дополнительных занятиях баскетболом .....	106
<i>Гайрбекова М.И., Абдрахманова С.С.</i> Текущее состояние и перспективы развития туризма в Чеченской Республике .....	112
<i>Гайсумова Л.Д., Джабраилов М.Р., Адамова Х.М.</i> Проблемы развития туризма Чеченской Республики .....	118
<i>Гайсумова Л.Д., Цонцуев Х.З., Батырова А.А.</i> Будущее туризма Чеченской Республики: активная молодежь .....	125
<i>Демильханова Ф.В., Хажмухамбетова Ш.Ж., Абдусаламов А.Р.</i> Влияние физической культуры на когнитивные способности людей .....	130
<i>Джулагов С-М.М., Дибиров Б-А.Т., Каримов Н.А.</i> Использование здоровьесберегающих технологий в учреждениях дошкольного образования .....	135
<i>Джулагов С-М.М., Курбанов Р.А., Алиева М.А.</i> Стратегический менеджмент (управление) в спорте .....	139
<i>Дмитриев Р.М.</i> Стандартизация совершенствования приемов борьбы лежа в переходных положениях в дзюдо .....	144
<i>Доронин А.М., Коломийцева Н.С., Доронина Н.В., Свиридов А.И., Коломийцева Д.С.</i> Оздоровительный бег .....	149
<i>Дунаев К.Ш., Багаев Ж.Н., Джуманов Б.М.</i> Развитие физических качеств и способностей как единый процесс .....	156
<i>Дунаев К.Ш., Далиев Д.М., Исаев Л.А.</i> Формирование государственной системы инвестиционной поддержки туристской отрасли Чеченской Республики .....	161
<i>Дунаев М.К., Агамирзаев С.У., Моцуев М.Л.</i> Физическая подготовленность школьников как необходимое условие эффективности физического воспитания .....	167
<i>Дунаев М.К., Мамадиев А.Х., Мажидов Р.Р.</i> Исследование уровня физической подготовленности школьников 14-15 лет .....	174

<i>Дускулов Т.Э.</i> Особенности развития скоростно-силовых качеств футболистов .....	179
<i>Жаброва Т.А., Баранникова Е.В.</i> Влияние спорта и физической культуры на формирование личностных качеств и социальную активность студента .....	183
<i>Закиров Р.М., Рахлин Е.А., Судаков В.А.</i> Исторические аспекты становления борьбы .....	190
<i>Игонин Е.С., Кодакова М.Н.</i> Теоретические аспекты проблемы формирования осанки в младшем школьном возрасте .....	196
<i>Игошина Н.В., Мартынов Н.А., Игошин В.Ю.</i> Взаимодействие семьи и школы по формированию здорового образа жизни у подростков .....	202
<i>Идигова Л.М., Висаитова Х.А., Исакова М.А.</i> Современные тенденции региональной политики в области физической культуры и спорта в Чеченской Республике .....	208
<i>Изиева П.И.</i> Лечебная физическая культура при онкологических заболеваниях. Методы профилактики и лечения .....	215
<i>Изиева П.И., Адагова Ф.М.</i> Миофасциальный релиз. Использование в лечебной физической культуре .....	220
<i>Иналов А.А., Эшиев Р.М.</i> Современное состояние и пути развития детско-юношеского, студенческого спорта и спорта высших достижений .....	226
<i>Касьяненко А.Н., Афанасьева А.А.</i> Современные подходы к формированию физической культуры личности в образовательных учреждениях различной профессиональной направленности .....	231
<i>Кайсарова З.И., Хамсуев Р.Н.</i> Значение физической культуры в современном обществе .....	239
<i>Ключкина Г.О., Романченко М.С.</i> Воспитательно-познавательная функция туризма .....	245
<i>Коломийцева Н.С., Кагазежева Н.Х., Доронина Н.В., Свиридов А.И., Коломийцева Д.С.</i> Общеразвивающие упражнения как средство для овладения правильным дыханием .....	249
<i>Коноплева А.Н., Абазов Р.Н.</i> Влияние занятий волейболом на физическую работоспособность и функциональное состояние систем организма школьников 13-15 лет .....	255

<i>Коноплева А.Н., Каширгов А.А.</i> Особенности организации и методики проведения соревнований по спортивным играм в общеобразовательных школах города Нальчика .....	263
<i>Корганов А.П.</i> Планирование общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо .....	271
<i>Мажетова Т.С.</i> История физической культуры: исторические аспекты формирования и развития .....	275
<i>Малофеев А.Ю., Приказчиков В.А.</i> Методические аспекты совершенствования двигательных координационных качеств юных футболистов .....	281
<i>Мохаммед Валид Хасан Хебах, Элипханов С.Б., Кайсаров М.Т.</i> Особенности учебно-тренировочной программы подготовки юных футболистов .....	288
<i>Наговицын Р.С., Игольницына К.А.</i> Программа развития ловкости юных теннисистов 9-11 лет в спортивной школе на основе внедрения авторского тренажера .....	294
<i>Омаров О.М., Исмаилов Ш.О., Кашкаева Э.А.</i> Развивающий потенциал проблемного обучения в системе профессиональной подготовки физкультурно-педагогических кадров .....	301
<i>Омонова С.Г.</i> Планирование общей и специальной физической подготовки в волейболе .....	317
<i>Папенко Д., Коломийцева Н.С., Манько И.Н.</i> К вопросу о рассмотрении общих закономерностей и принципов силовой подготовки .....	321
<i>Петрова Т.Г., Жуков В.И., Манько И.Н., Ашинов Т.А.</i> Сравнительный анализ методик развития координационных способностей в футболе на начальном этапе подготовки .....	328
<i>Рахматова Д.Н., Каримова Х.Ю.</i> Подвижные игры как средство и метод развития физических качеств юных волейболистов .....	335
<i>Саидов А.Р., Батукаев А.А.</i> Туризм как фактор устойчивого развития территорий в сфере экономики, социума, спорта .....	339
<i>Узакбергенов Б.Е.</i> Особенности развития специальной выносливости юных дзюдоисток 15-16 лет .....	345
<i>Умаров А.А.-К., Ахмедов Б.С., Саадуллаев Х.Х., Идигов А.А.</i> Технология самостоятельной работы школьников в процессе изучения приемов игры в баскетбол .....	349

<i>Умаров А.А.-К., Дунаев К.Ш., Ибракова Д.С.</i> Выносливость как главное качество здоровья спортсменов и особенности ее развития .....	356
<i>Хамсуев Р.Н., Умаров А.А.-К., Каримов У.М.</i> Развитие взрывной силы прыгунов в высоту .....	364
<i>Хажмухамбетова Ш.Ж., Дадаева М.А.</i> Психологические особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом .....	369
<i>Хусейнова Р.А., Омархаджиева Ф.С.</i> Влияние подвижных игр на развитие двигательных способностей младших школьников .....	375
<i>Шиян В.В.</i> Модельные характеристики показателя аэробной мощности в системе мониторинга работоспособности спортсменов .....	379
<i>Элипханов С.Б., Хажмухамбетова Ш.Ж., Ахмадова Р.Х.</i> Педагогические основы спорта и его влияние на трудных подростков .....	385
<i>Эниев М.М., Алсултанов И.М., Бедарев В.И.</i> Использование туристических ресурсов в повышении конкурентоспособности региона .....	389
<i>Эниев М.М., Матаева Р.С., Давлетова И.Р.</i> Развитие детского туризма в Российской Федерации .....	396
<i>Юсупова М.Ю.</i> Совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования .....	403
<i>Юсупова Р.Я., Хажмухамбетова И.Ш.</i> Проблемы физического воспитания младших школьников 1-4 классов» .....	406
<i>Юшаева Р.С.-Э., Кукаева М.Х.</i> Тенденции развития устойчивого туризма .....	410
<i>Якубова М.М., Батукаев А.А., Мягтиев А.А.</i> Применение оздоровительных и рекреационных технологий в учреждениях дошкольного образования .....	416

**НАГЛЯДНОЕ ВОСПРИЯТИЕ В СИСТЕМЕ ОСВОЕНИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ  
(анализ методических основ)**

*Аслаханов Саид-Али Махмудович,  
доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и  
методики преподавания физической культуры,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** Эффективность практического использования обще-педагогических и специфических, присущих процессу формирования двигательного навыка и умения в системе физического воспитания, методов зависит от педагогических основ, регламентирующих их частное и комплексное использование в зависимости от решаемых педагогических задач и этапа обучения. В статье изложены методические основы использования методов наглядного восприятия в процессе освоения двигательного навыка.

**Ключевые слова:** метод, навык, чувственное созерцание, абстрактное мышление, демонстрация, показ, объяснение, наглядность, упражнение.

**VISUAL PERCEPTION IN THE MOTOR ACTION  
DEVELOPMENT SYSTEM  
(analysis of methodological foundations)**

*Aslakhonov Said-Ali Makhmudovich,  
Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the  
Department of Theory and Methods of Teaching Physical Culture,  
Chechen State Pedagogical University, Grozny, Russia*

**Annotation.** The effectiveness of the practical use of general pedagogical and specific methods inherent in the process of formation of motor skills and abilities in the system of physical education depends on the pedagogical foundations that regulate their private and complex use, depending on the pedagogical tasks to be solved and the stage of training. The article describes the methodological foundations of the use of visual perception methods in the process of mastering a motor skill.



**Keywords:** method, skill, sensory contemplation, abstract thinking, demonstration, demonstration, explanation, clarity, exercise.

Обучение с использованием показа движений – это обучение путем подражания. У детей причиной подражания служит ориентировочный рефлекс, названный И. Павловым рефлексом «что такое». Этот рефлекс проявляется в форме непосредственного интереса, любопытства и легко ведет к подражанию.

Процесс обучения путем подражания строится таким образом, чтобы учащиеся шли от копирования образца к творческому воспроизведению его. А это достигается в том случае, если демонстрация учебного задания сопровождается объяснением, способствующим вдумчивому отношению учащихся к предложенному заданию. Другими словами – наглядно воспринимаемое должно быть понято и осознано учащимися. Без этого условия наглядность превращается в простой показ, не содержащий познавательный момент. Демонстрация физического упражнения не достигает цели, если показанное двигательное действие не вызывает к себе сознательного и активного отношения учащихся.

С физиологической точки зрения данный метод базируется на чувственном созерцании и абстрактном мышлении.

Чувственное созерцание и абстрактное мышление две различные и в то же время взаимосвязанные ступени единого процесса познания. Абстрактное мышление зависит от чувственного созерцания, вытекает из него, а чувственное созерцание перерастает в абстрактное мышление.

К чувственной ступени относятся ощущения, восприятия, представления; к логической ступени – понятия, суждения и умозаключения. Для познания нужно как чувственное созерцание, так и абстрактное мышление.

Из сказанного следует, что показ и объяснение учебного задания преследует две цели: разъяснить занимающимся задание и побудить их к выполнению заданных движений. Демонстрация предложенного задания и доходчивое, эмоциональное объяснение его – хороший способ сделать задание понятным, заинтересовать учащихся в образцовом выполнении его, заставить с еще большим старанием заниматься физическими упражнениями. Показ и объяснение применяются вместе. В одних случаях показ предшествует объяснению, в других – объяснение предшествует показу.

Чаще всего от общего объяснения задания переходят к показу, а затем к детальному пояснению упражнения. Между показом и объяснением не существует постоянных, временных связей, последовательности и одновременность соответствия их полностью определяется ходом процесса обучения.

Иногда целесообразно акцентировать внимание учащихся на особенности и детали изучаемого движения. Для этого демонстрацию проводят, выделяя, делая наглядным наиболее существенное в этом элементе движение.

Применяя метод показа, необходимо исходить из конкретных задач обучения и возможности обучающегося. Однако во всех случаях независимо от задач обучения, первый показ осваиваемого движения необходимо проводить так, чтобы у обучающихся создавалось целостное представление о двигательном действии. При этом необходимо, чтобы показываемое двигательное действие представляло собой хороший образец для подражания. Это будет побуждать к наилучшему выполнению упражнений. В случае необходимости, и, если это возможно, при демонстрации меняют темп выполнения действия, подчеркивают последовательность движения, оттеняющий характер выполнения двигательных действий.

Характерная черта методов данной группы – создание конкретных образов действительности. Следует различать при этом методы использования, характеризующиеся непосредственной наглядностью, и методы использования опосредованной наглядности.

К первой относятся различные формы натурального показа упражнений по элементам в замедленном или в обычном темпе, стремясь при этом достичь направленного «прочувствования» движений на основе практического выполнения их в специально созданных условиях.

Формами опосредованной наглядности являются:

- демонстрация плакатов и других наглядных пособий;
- фото и кинодемонстрация, демонстрация фотографий и кинокольцовок;
- демонстрация элементов техники физических упражнений на муляжах и моделях человеческого тела;
- акустическая демонстрация и ориентирование: воссоздание звуковой картины движений или обстановки выполнения их с помощью голоса;

- светосигнальная демонстрация в виде последовательно зажигающихся электроламп;
- демонстрация и ориентирование с помощью предметных ориентиров и графической разметки: использования предметных ориентиров (флажков, мячей и т.п.).

Часть этих методов, как можно заметить, направлена на формирование предварительного представления о движениях или условиях их выполнения, а также на углубление представлений, полученных путем непосредственных восприятий. Часть же уточняет восприятие по ходу двигательной деятельности, наглядно указывает на заданные параметры движений и тем облегчает управления ими.

Методы наглядного восприятия классифицируются на основе педагогических факторов, заложенных в их содержание:

- показ двигательного действия;
- демонстрация наглядных пособий;
- рисунки; зарисовки;
- предметные пособия;
- кино и видеоманитофонная демонстрация;
- звуковая и световая сигнализация.

Рассмотрим сущность, содержание и педагогические факторы, на которых они базируются.

Показ двигательного действия является наиболее специфическим методом обучения, в основе которого лежит подражание.

Готовность ученика к сознательному подражанию определяется действием следующих факторов:

1. Умением познания закономерностей действия, а не слепое, бессмысленное повторение увиденного образца.
2. Психофизиологическим уровнем подготовленности ученика к освоению упражнения.
3. Наличием необходимых познаний и представлений ученика о подражаемом движении.
4. Любопытство к подражаемому действию и мотивация к подражанию.

У детей младшего школьного возраста стремление к подражанию возникает на основе любопытства, у старших школьников и студентов – на основе интереса к действиям и поиска путей овладения техникой исполнения.

Наличие своевременного и качественного контроля и само-

контроля за подражанием обуславливает внесение коррективов в повторное выполнение.

Основными методическими требованиями к показу физического упражнения являются:

1. Показ с использованием слова.
2. Создание целостного представления об изучаемом физическом упражнении.
3. Соответствие задачам обучения:
  - а) формирование представления о стандартной технике физического упражнения;
  - б) при необходимости в показе должна отражаться индивидуализация техники исполнения;
  - в) если нужно ориентировать учеников на отдельные элементы движения и акцентированные усилия, в показе подчеркиваются именно эти моменты; для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого движения, уменьшают скорость движения, делают паузы.
4. Принятие во внимание желание быть похожим на учителя.
5. Четкость и аккуратность показа, вызывающего у учащихся желание подражать.
6. Привлечение ученика к демонстрации упражнения допустимо:
  - а) если учитель не в состоянии его хорошо выполнить;
  - б) при необходимости принять неудобное положение для объяснения;
  - в) для снятия неуверенности учеников в выполнимости задания;
  - г) при необходимости нагляднее показать индивидуализацию техники.
7. Нахождение в положении, позволяющем управлять образовательным процессом.
8. Показ учителем, «Как не надо выполнять» возможен при способности анализа своих движений учеником.
9. Зеркальные показы приемлемы при использовании лишь простых, преимущественно общеразвивающих физических упражнений.

Наглядные пособия (рисунки, схемы, кинограммы и т.д.) – воссоздают отдельные фазы двигательных действий, те или иные характеристики движений и условия их выполнения.

Достоинство кино и видеомангитофонной демонстрации со-

стоит в возможности воссоздать движение в динамике, в т.ч. замедленном темпе, выделять для анализа отдельные фазы.

Звуковая и световая сигнализации создают необходимые слуховые и зрительные ориентиры для начала и окончания двигательного действия, задают определенный темп движений, направление, амплитуды. Простейшими способами подобной сигнализации являются удары метронома.

Использование разновидностей методов наглядного восприятия при формировании образа двигательного действия одним ученикам позволяет опереться на зрительное восприятие, другим – на слуховое восприятие.

Использование методов наглядного восприятия зависит и от этапа обучения. Наглядность обучения при первоначальном овладении действием обеспечивается разнообразными методами и приемами, позволяющими создать ощущения и представления о его основных фазах. Это достигается образными объяснениями, выразительным показом, использованием различных зрительных ориентиров, звуковых сигналов и т. д., основанных на двигательных ощущениях. Бывает целесообразным демонстрировать не только правильное выполнение движений, но и ошибки, допускаемые учениками. Это позволяет ученикам лучше и быстрее их осознать. Следует, однако, иметь в виду и отрицательные стороны этого приема обучения.

Практическая помощь при выполнении двигательного действия может привести к снижению активности обучающегося. Поэтому степень усилий извне должна быть такой, чтобы они лишь временно дополняли усилия самих обучающихся, но не заменяли их.

Наглядность на этапе углубленного разучивания обеспечивается подбором таких методов и приемов, которые, с одной стороны, детализирует воспринятые ранее образы, а с другой конкретизирует углубляемые общие понятия.

Помимо непосредственной демонстрации действия и отдельных его сторон на этом этапе широко применяются киноматериалы, схемы, графики, и другие наглядные пособия. Как вспомогательные приёмы используются так же акустическая и светосигнальная демонстрация и ориентирование.

Физическая помощь на данном этапе применяется в редких случаях, но приемом направленного «прочувствования» можно пользоваться широко. Для лучшего анализа и оценки мышечных ощущений

иногда полезно выключить зрение – это ускоряет передачу ведущей роли двигательному анализатору.

В конце этапа углубленного разучивания целесообразно постепенно исключать дополнительные приемы обучения, такие как зрительные ориентиры, звуковые сигналы и т.п. Обучающиеся должны привыкать к самостоятельному управлению движениями.

Наглядность обучения в процессе закрепления двигательного навыка принимает другие формы по сравнению с предыдущими этапами. Постепенно сводится к минимуму дополнительные средства.

По мере закрепления двигательного навыка ведущую роль в управлении движениями все более приобретает двигательный анализатор, дистантные же анализаторы (зрение, слух) высвобождаются от некогда действенного контроля над движениями, что позволяет переключать внимание на внешние условия действия.

Данная сторона обучения связана с широким использованием объемных наглядных пособий (типа, стадионов, трасс и др.), воссоздающих различные тактические ситуации.

#### **Список литературы**

1. Аслаханов, С.-А.М. Теория и методика физической культуры и спорта (учебно-методический комплекс) / С.-А.М. Аслаханов. – Махачкала: АЛЕФ (ИП Овчинников М.А.), 2013. Часть 1. – С. 143–151.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. – С. 75–96.
3. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 480 с. Глава 4. Средства и методы физического воспитания. – С. 32–52.
4. Шиян, Б.М. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1988. – С. 50–65.

#### **References**

1. Aslakhanov, S.-A.M. Theory and methodology of physical culture and sport (educational-methodical complex) / S.-A.M. Aslakhanov. - Makhachkala: ALEF (IP Ovchinnikov MA), 2013. Part 1. - pp. 143–151.
2. Ashmarin, B.A Theory and methodology of physical education. M.: Education, 1990. - S. 75–96.
3. Kholodov, Zh.K., Kuznetsov, V.S. Theory and methodology of physical education and sport. - M.: Publishing Center "Academy", 2015. - 480 p. Chapter 4. Means and methods of physical education. - P. 32–52.
4. Shiyan, B.M. Theory and methodology of physical education. M.: Education, 1988. - S. 50–65.

УДК 796(072)

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И НАПРАВЛЕННОСТЬ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ  
МОЛОДЕЖИ  
(анализ педагогических подходов)**

*Аслаханов Саид-Али Махмудович,  
доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и  
методики преподавания физической культуры,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
Грозный, Россия*

**Аннотация.** Статья раскрывает цели и задачи, решаемые в процессе физического воспитания студентов, содержание программы, критерии формирования учебных групп, организационные формы и методические особенности физкультурно-спортивных занятий в них. На современном этапе функционирования российской системы физического воспитания, вопросам совершенствования физического воспитания студенческой молодежи уделяется пристальное внимание, оно ориентируется на становление базовым звеном спорта высших достижений в стране. Рассмотрение организационных форм и содержания физического воспитания студенческой молодежи является актуальным.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физическое воспитание, занятия, организационные формы, средства, методы.

**ORGANIZATIONAL FORMS AND DIRECTION OF PHYSICAL  
EDUCATION OF STUDENT YOUTH  
(analysis of pedagogical approaches)**

*Aslakhanov Said-Ali Makhmudovich,  
Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the  
Department of Theory and Methods of Teaching Physical Culture,  
Chechen State Pedagogical University, Grozny, Russia*

**Annotation.** The article reveals the goals and tasks solved in the process of physical education of students, the content of the program, the criteria for the formation of educational groups, organizational forms and methodological features of physical culture and sports lessons in them. At the present stage of the functioning of the Russian system of physical attention,

close attention is paid to the issues of improving the physical education of student youth, it is focused on becoming the basic link in the staging of high-performance sports in the country. Consideration of the organizational forms and content of physical education of student youth is relevant.

**Keywords:** physical culture, sports, physical education, classes, organizational forms, means, methods.

Основной целевой установкой физкультурно-спортивных занятий, обучающихся в высшем учебном заведении является:

- содействие обучению и нравственному воспитанию студентов;
- поддержание оптимального уровня их познавательной и двигательной активности, как на этапе освоения профессиональных навыков и умений, так и на этапе их творческой реализации в избранной сфере труда;
- повышение уровня общефизической и спортивной подготовленности;
- обеспечение результативности трудовой деятельности и готовности к обороне Отечества.

Данные цели решаются на основе решения специфических задач, присущих образовательной области «Физическая культура». К ним относятся:

- обеспечение нормального психофизического развития организма;
- содействие, на основе учета возрастных анатомо-физиологических особенностей контингента занимающихся, развитию двигательных способностей (качеств), обуславливающих формирование двигательных возможностей организма к самореализации;
- развитие профессионально прикладных умений;
- освоение знаний в области физической культуры и спорта, обучение, в нужной мере, рациональному использованию средств физического воспитания в процессе жизнедеятельности, усовершенствование (или привитие) организаторских навыков и умений;
- сообщение знаний о функционировании системы физического воспитания, об основах воспитания привычки к регулярным физкультурным занятиям;
- воспитание любви к спорту, выявление спортивных талантов;
- формирование научного мировоззрения, обеспечение нравственного воспитания.

Формы и содержание занятий, средства и методы физической



культуры, используемые на протяжении всех лет пребывания студентов в ВУЗе, распространяются на различные стороны их жизни. Они организуются в следующих трех направлениях:

- по учебному плану ВУЗа в форме педагогически организованных занятий;
- на добровольных началах по плану студенческого спортивного клуба;
- в быту студентов.

Формы занятий, предусмотренные учебным планом, можно подразделить на основные (обязательные и факультативные занятия) и дополнительные (самостоятельные занятия по заданию преподавателя, занятия с отстающими студентами, гимнастика в режиме учебного дня, занятия во время учебной практики и др.).

Обязательные занятия включены в учебные планы по курсу «Физическое воспитание». Факультативные занятия также включены в учебные планы ВУЗов, как важное дополнение к обязательным занятиям. Проводятся факультативные занятия студентов в ВУЗе в объеме 4 часов в неделю. За счет факультативных часов увеличивается общее число занятий на первом и втором курсах.

Факультативные занятия позволяют широко развивать спорт. Используя их, на базе крупных ВУЗов для спортсменов старших разрядов создают объединенные группы спортивного совершенствования.

Самостоятельные занятия во внеурочное время проводятся спортивными клубами на основе инициативы и самостоятельности обучающихся, при участии специалистов физического воспитания, общественного актива во внеурочное время, в предвыходные и выходные дни, в период практики и каникул, в оздоровительных лагерях.

Для улучшения работы необходимо добиться совершенствования учебной, спортивной и материальной базы.

Самостоятельные занятия по заданию преподавателя позволяют на более высоком качественном уровне освоить материал, изложенный в учебной программе. Задания для самостоятельных занятий преподаватель дает в соответствии с требованиями программы и с учетом особенностей физического развития студента.

Дополнительные занятия организуются для студентов, физически слабо подготовленных или пропустивших известное число занятий. Основное назначение дополнительных занятий – подготовить студентов к выполнению нормативных требований программы. Занятия с отстающими студентами организуются по специальному

расписанию. На них используют индивидуальные и групповые методы работы.

Занятия в период учебной практики организуются в вузах, где учебными планами предусматривается выездная практика. Содержание и форма проведения физических упражнений в период педагогической практики зависят от ее характера и условий. Обязательно соблюдаются рациональный режим занятий и отдыха, проводятся занятия по профессионально прикладным видам физических упражнений.

В зависимости от возможностей проводятся так же секционные занятия, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, экскурсии, и пр.

Большое место в физкультурной работе вуза занимает спортивные соревнования:

- тренировочные, матчевые, классификационные и зачетные;
- массовые открытые соревнования, проводимые в целях организации здорового досуга;
- основные соревнования (первенство, спартакиады, соревнования), кубковые соревнования, задача которых – стимулировать развитие спорта на факультетах, привлечь студентов и сотрудников вуза к систематическим занятиям спортом, подвести итоги спортивной работы за год;
- аттестационные соревнования, имеющие пропаганду спорта.

Особенно большое распространение имеют внутривузовские традиционные спартакиады, в которые входят соревнования по основным видам спорта.

Проведение спортивных соревнований в вузе планируется в течение всего учебного года за исключением, как правило, экзаменационных сессий. Они организуются самими студентами с помощью спортивного клуба и кафедры физвоспитания.

Наибольшее число соревнований проводятся в дни зимних каникул и во второй половине учебного года. В летнее время обычно проходят межвузовские республиканские соревнования. Во всех спортивных соревнованиях коллективы вузов участвуют под флагом своего спортивного клуба.

Общественные советы при общежитиях создают условия для занятий (ежедневная гигиеническая гимнастика массовые игры и развлечения и пр.).

Содержание занятий в основной медицинской группе составляют теоретическая подготовка и общая физическая подготовка в объеме требований программы, разработанной вузом. Для студентов физически хорошо подготовленных, срок выполнения нормативных требований устанавливается один год, а для остальных – в два года. В последующие годы занятиям придаётся, как правило, спортивная направленность. Нередко общая физическая подготовка осуществляется на фоне какого-либо одного вида спорта, для занятий которым имеются благоприятные условия.

Последовательность прохождения разделов программы устанавливается по годам, семестрам, месяцам и неделям с учетом особенностей учебного года. Занятия организуются по относительно законченным циклам. Однако каждый из циклов по своему содержанию должен быть подготовленным к последующему – тогда процесс будет единым, органически целостным. Число часов на занятия отдельными упражнениями устанавливается в зависимости от программных требований и той роли, которую играют виды упражнений в решении задач физического воспитания, а также от условий проведения занятий.

Наибольший удельный вес имеет легкая атлетика, включающая ряд трудоёмких видов. Поэтому обучение отдельным легкоатлетическим упражнениям и воспитание необходимых физических качеств рекомендуется осуществлять по возможности на протяжении всего учебного года.

Занятия имеют, как правило, комплексное содержание. Основные виды их – занятия общей физической подготовкой, тренировочные занятия по видам спорта, соревнования, которые проводятся по видам контрольных испытаний, предусмотренных программой.

**Особенности методики занятий студентов в группах спортивного совершенствования.** Курс спортивного совершенствования занимает ведущее место, охватывая небольшое число студентов. Занятия проводятся по видам спорта. В содержание занятий входит изучение теоретических разделов курса, общая физическая подготовка и спортивное совершенствование в избранном виде спорта.

Теоретические знания даются в объеме требований общей программы. Помимо этого, студенты должны получить специальные знания по вопросам спортивной тренировки.

Общая физическая подготовка строится в соответствии с государственной программой и требованиями избранного вида спорта.

Учебный процесс группы спортивного совершенствования ориентируется на подготовку занимающихся к участию в соревнованиях различных рангов по программе спортивных секций, коллективов физической культуры.

Выполнение программных требований планируется на весь год по периодам тренировочного процесса. При использовании годовых циклов тренировки подготовительный период приходится на первую половину учебного года, соревновательный период – на вторую, а переходный период – на летние каникулы.

**Занятия студентов специальной медицинской группы.** Практика показывает, что большая часть студентов этой категории, до поступления в ВУЗ физическими упражнениями не занимались и в силу этого недостаточно физически подготовлены. Программа физического воспитания студентов с отклонениями состояния здоровья включает теоретические сведения в объёме общей программы, а также средства физического воспитания специально направленного воздействия.

Практические занятия проходят по общей для всех студентов программе, но с коррективами, вытекающими из ограниченности возможностей студентов специальной группы.

Особое значение в работе с этой группой студентов приобретают принципы систематичности, допустимости и индивидуализации, тщательная дозировка нагрузки и строгая постепенность ее повышения.

Большое внимание в занятиях уделяют упражнениям, способствующим постановке правильного дыхания и формированию осанки, избегают большого числа упражнений, вызывающих натуживание и задержку дыхания. Занятия рекомендуется по возможности проводить на открытом воздухе. В структуре занятий больше, чем в занятиях с другими группами, отводится времени на подготовительную и заключительную части.

Студенты с серьёзными отклонениями в состоянии здоровья находятся под постоянным наблюдением врача в течение всего года.

Углубленный медицинский контроль проводится три раза в год.

Ответственность за постановку физического воспитания в ВУЗе возложена на ректора. Непосредственное руководство физическим воспитанием студентов осуществляет кафедра физического воспитания. Она обеспечивает обязательные и факультативные

занятия, а также проводит воспитательную работу со студентами, ведет учебно-тренировочную, научно-исследовательскую и другие виды работы, обеспечивающие эффективность учебно-воспитательного процесса.

Совместно со спортивным клубом кафедра готовит и аттестует общественных инструкторов и судьей по спорту, ведет массовую оздоровительную работу.

На преподавателя физического воспитания, помимо основной работы, возложены и другие обязанности, как, например, руководство физкультурной работой на факультете, руководство работой предметной комиссии, оказание помощи спортивному клубу.

Спортивный клуб является органом общественного руководства физкультурно-спортивной работой в вузе и подчиняется в своей деятельности руководству ВУЗа. Клуб организует массовую физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, учебно-тренировочные занятия по видам спорта, подготовку общественных инструкторов и судей по спорту. Шефскую работу осуществляет руководство общественными физкультурными организациями факультетов.

#### **Список литературы**

1. Аслаханов, С.-А.М. Теория и методика физической культуры и спорта (учебно-методический комплекс) / С.-А.М. Аслаханов. – Махачкала: АЛЕФ (ИП Овчинников М.А.), 2013. Часть 1. – С. 371–384.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания: и учеб. для студентов фак. культуры пед. институтов. – М.: Просвещение, 1990. – С.255-260.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2017. – 352 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. – М.: КноРус, 2018. – 62 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.
6. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. – М.: Инфра-М, 2015. – 472 с.
7. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД: Феникс, 2019. – 283 с.
8. Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 года. Утверждена приказами Министерства спорта Российской Федерации, Ми-

нистерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 09 марта 2021 г.

### References

1. Aslakhanov, S.-A.M. Theory and methodology of physical culture and sports (educational-methodical complex) / S.-A.M. Aslakhanov. - Makhachkala: ALEF (IP Ovchinnikov MA), 2013. Part 1. - P. 371–384.
2. Ashmarin, B.A. Theory and methods of physical education: and textbook. for students fac. culture ped. institutions. - M.: Education, 1990. -- S.255-260
3. Baronenko, V.A. Health and physical culture of a student: Textbook / V.A. Baronenko, L.A. Rapoport. - M.: Alfa-M, 2017. -- 352 p.
4. Barchukov, I.S. Physical culture: methods of practical training (for bachelors) / I.S. Barchukov. - M.: KnoRus, 2018. -- 62 p.
5. Vilensky, M.Ya. Physical culture and healthy lifestyle of a student (for bachelors) / M.Ya. Vilensky, A.G. Gorshkov. - M.: KnoRus, 2018. -- 256 p.
6. Geletskaya, L.N. Physical culture of students of a special educational department: Textbook / L.N. Geletskaya, D.A. Shubin, I.Yu. Birdigulova. - M.: Infra-M, 2015. - 472 p.
7. Grishina, Yu.I. Physical culture of a student: textbook / Yu.I. Grishina. - RND: Phoenix, 2019. -- 283 p.
8. Interdisciplinary program for the development of student sports until 2024. Approved by orders of the Ministry of Sports of the Russian Federation, the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation and the Ministry of Education of the Russian Federation dated March 09, 2021.

**УДК 373.21**

## **РАЗВИТИЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

*Алиева Мадина Алхазуровна,  
старший преподаватель, кафедра теории и  
методики преподавания физической культуры,*

*Ахмедов Асхаб Оздербиевич,  
магистрант 2 курса,*

*факультет физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия,*

*Мирзияев Баходир Игамбердиевич,  
магистрант 1 курса, Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы совершенствования волевой регуляции поведения у старших дошкольников посредством применения подвижных игр. Изучены психолого-педагогические аспекты развития у детей старшего дошкольного возраста волевых качеств посредством подвижных игр, их влияние на развитие самостоятельности у детей. Рассмотрены особенности влияния на психологическое и физическое состояние детей подвижных игр, как средства развития воли, самоорганизованности, дисциплинированности у детей.

**Ключевые слова:** подвижные игры, дошкольники, волевые качества, психология, педагогика, спорт.

## **DEVELOPMENT OF STRONG-WILLED QUALITIES IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN THROUGH OUTDOOR GAMES**

*Aliyeva Madina Alkhazurovna,*

*Senior Lecturer, Department of Theory and  
Methods of Teaching Physical Culture,*

*Akhmedov Askhab Ozderbievich,*

*2nd year master's student, Faculty of Physical Education and Sports,*

*Chechen State Pedagogical University,*

*Grozny, Russia,*

*Mirziyoev Bakhodir Igamberdievich,*

*1st year master's student, Uzbek State University Physical Culture and*

*Sports,*

*Chirchik, Uzbekistan*

**Annotation.** The article deals with the issues of improving volitional regulation of behavior in older preschoolers through the use of outdoor games. The psychological and pedagogical aspects of the development of volitional qualities in older preschool children through outdoor games, their influence on the development of independence in children have been studied. The features of the influence of outdoor games on the psychological and physical state of children as a means of developing will, self-organization, discipline in children are considered.

**Keywords:** outdoor games, preschoolers, strong-willed qualities, psychology, pedagogy, sports.

**Введение.** В дошкольном возрасте возникает и активно развивается воля ребенка, проявляющаяся в становлении основных этапов волевого действия, заучивании и осознании движений, овладении ребенком собственным поведением, сознательным управлением

своей деятельностью, умением планировать, подчинять действия достижению поставленной цели и контролировать их, совершенствовать усилия, преодолевать препятствия и. т.д. Воля как одна из сторон сознания развивается у ребенка после рождения, при благоприятных условиях обучения и воспитания и проявляется в его действиях и поведении. В данной статье мы рассмотрели вопросы развития волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр.

**Цель исследования:** проанализировать влияние подвижных игр на процесс развития волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста.

**Методы исследования.** Обобщение научных источников по проблеме исследования. Изучение педагогического опыта и нормативных документов. Анализ психолого-педагогической и специальной литературы по проблеме развития волевых качеств посредством подвижных игр.

**Результаты исследования.** Изучению воли посвящено большое количество исследований отечественных и зарубежных психологов и педагогов. Психологи и педагоги активно исследуют значение подвижной игры для гармоничного развития детей, проблемы внедрения ее в практику работы учреждений дошкольного образования. Основатель теории физического воспитания П.Ф. Лесгафт придавал важное значение подвижным играм с правилами – как средству развития воли, самоорганизованности, дисциплинированности у детей. Э.А. Вильчковский работал над проблемой использования подвижных игр в разных возрастных группах, организацией, руководством подвижными играми с детьми дошкольного возраста. Психологи и педагоги А.М. Хухлаева, Ю.А. Шишкина, С.В. Колесникова обосновали и экспериментально проверили, и доказали значение подвижных игр для полноценного развития основных движений и двигательных качеств у детей. Таким образом, все вышеперечисленное показывает, что подвижные игры являются важным средством физического воспитания детей дошкольного возраста.

Развитие воли у детей начинается со способности ребенка управлять собственными движениями. Для того чтобы совершать определенные волевые действия, он должен владеть своим телом, научиться произвольным движениям. Именно в дошкольном возрасте происходит интенсивное формирование произвольных дей-



ствий, предпосылкой чего является овладение основными движениями и формирование различных двигательных навыков. При правильной организации жизни и воспитания, у ребенка постепенно вырабатывается умение выполнять любую деятельность (рисовать, лепить, конструировать) в соответствии с указанием воспитателя [3].

Следует отметить, что воля является основой сознательного соблюдения правил поведения, важным фактором нравственного развития личности. Воля обуславливает выбор способа поведения адекватно общечеловеческим нормам морали, порой даже вопреки личным влечениям и желаниям. Чтобы достичь поставленной цели, довести до логического завершения порученное дело, отказаться в пользу другого от вожаделенной перспективы, личность должна продемонстрировать не только знания, умения, личностную культуру, но и волевые усилия. Дошкольник без помощи взрослого никогда не научится управлять собственным поведением и видеть себя со стороны. Осознать свою деятельность и себя в ней ребенок может только в процессе общения и совместной со взрослым деятельности. Стоит заметить, что развитие воли происходит практически во всех видах деятельности, требующих побуждений и достижения цели. В частности, в процессе изучения физкультурных и танцевальных движений стоит придерживаться продемонстрированных образцов, примеров [1].

Анализ психолого-педагогической литературы свидетельствует, что формирование волевому поведению ребенка способствуют следующие психолого-педагогические условия:

- поощрение стремления и готовность ребенка демонстрировать самостоятельность и инициативу;
- постепенное усложнение требований к ребенку, содействие достижению им успеха в деятельности;
- создание необходимых условий для реализации ведущей позиции ребенка в творческой деятельности и на занятиях;
- постепенный переход от задач, связанных с выполнением требований взрослого по его прямым инструкциям, к творческим заданиям по собственному желанию ребенка [2].

Совершенствование волевой регуляции поведения у старших дошкольников связано с их общим интеллектуальным развитием. Поэтому воспитывать волю в ребенке в отрыве от его общего психического развития практически невозможно. Значительная роль в психическом развитии личности, в формировании ее свойств и обогащение ее внутреннего содержания, а также морально-волевых

качеств отводится игре. Известно, что возрастной особенностью дошкольника является общая недостаточность воли. Поэтому правильно организованная игровая деятельность ребенка способствует формированию таких волевых качеств, как, настойчивости, решительности, выдержки [3].

Л. Выготский подчеркивал, что игровая деятельность, как ведущая деятельность, тесно связана с развитием личности дошкольника. Она обуславливает важные изменения в психических процессах личности развивающегося ребенка, а также является "источником развития и создает зону ближайшего развития". Игра в жизни дошкольника занимает огромное место, и имеет важное значение для психического и эмоционально-волевого развития. Для того чтобы игра дошкольника носила не только развивающий характер, но и способствовала развитию волевых качеств это должна быть:

- игра по правилам или с правилами;
- коллективная, партнерская игра в которой партнерами могут быть как сверстники, так и взрослые;
- в ней должны быть созданы условия для выстраивания каждым игроком своей стратегии;
- в игре должна ставиться цель - выиграть (то есть это всегда либо соревновательная игра, либо игра - достижение).

Подвижные игры достаточно важны для всестороннего развития ребенка. Ценность их не только в том, что они развивают движения детей, но и в том, что побуждают дошкольников быть волевыми, активными, деятельными, раздумывать, добиваться успеха. Благодаря этим играм весь организм ребенка приобщается к работе, у него улучшается пищеварение, становится глубже дыхание, укрепляется нервная система, воспитываются такие черты характера как дисциплинированность, сдержанность и т.д.

**Выводы.** Подвижные игры влияют на развитие самостоятельности у детей, творческих способностей, вызывают стремление доводить начатое дело до конца, воспитывают умение продолжать деятельность даже при нежелании ею заниматься или при возникновении более интересной деятельности, то есть все виды игр формируют волевые качества личности.

#### Список литературы

1. Ильин, Е.П. психология воли. СПб.: Питер, 2000. 288 с.
2. Павелков, Р.В., Цигипало, О.П. Детская психология: учеб. пособ. Киев: Академвидав, 2008. 446 с.

3. Смирнова, Е. О. развитие воли и произвольности у детей дошкольного возраста. Детская психология. Москва: гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006. 366 с.
4. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44034002>
5. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42709332>
6. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41335496>

#### References

1. Ilyin, E.P. psychology of will. SPb.: Peter, 2000.288 p.
2. Pavelkov, R.V., Tsigipalo, O.P. Children's psychology: textbook. manual. Kiev: Akademvidav, 2008.446 p.
3. Smirnova, E.O. development of will and volition in preschool children. Child psychology. Moscow: Humanitarian Publishing Center VLADOS, 2006.366 p.
4. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44034002>
5. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42709332>
6. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41335496>

УДК 797.2

## АСПЕКТЫ СИСТЕМЫ ОТБОРА В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

*Алиева Мадина Алхазуровна,  
старший преподаватель, кафедра теории и  
методики преподавания физической культуры,*

*Тимаев Джабраил Русланович,  
студент 2 курса,*

*Яркаев Ибрагим Шаранович,  
студент 2 курса,*

*факультет физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В данной статье изучены основные аспекты системы отбора в спортивном плавании. Проанализированы основные критерии спортивного отбора и выявления талантливых детей, способных к конкретному виду спорта с целью их привлечения к занятиям плаванием и основные вопросы создания условий для дальнейшего развития способностей талантливых и перспективных пловцов, нацеленных на достижение максимального результата в данном виде спорта.

**Ключевые слова:** плавание, отбор, динамика, талант, физические качества, развитие.

## ASPECTS OF THE SELECTION SYSTEM IN SPORTS SWIMMING

*Aliyeva Madina Alkhazurovna,*  
*Senior Lecturer, Department of Theory and*  
*Methods of Teaching Physical Culture,*  
*Timaev Dzhabrail Ruslanovich,*  
*2nd year student,*  
*Yarkaev Ibragim Sharanovich,*  
*2nd year student,*  
*Faculty of Physical Culture and Sports,*  
*Chechen State Pedagogical University,*  
*Grozny, Russia*

**Annotation.** Tough competition in high-performance sports requires the athlete to make the utmost physical and mental efforts in the competitive training process. However, even this is not enough. An important factor of success is the natural talent of the athlete. Therefore, the implementation of sports selection and identification of talented children capable of a particular sport in order to attract them to classes and create conditions for further development of abilities-all this creates prerequisites for the formation of sports reserves and is an important step towards the development of domestic sports.

**Keywords:** swimming, selection, dynamics, talent, physical qualities, development.

**Введение.** Жесткая конкуренция в спорте высших достижений требует от спортсмена предельных физических и психических усилий в соревновательно-тренировочном процессе. Однако и этого бывает недостаточно. Важным фактором успешности является природная одаренность спортсмена. Поэтому осуществление спортивного отбора и выявление талантливых детей, способных к конкретному виду спорта с целью их привлечения к занятиям и создание условий для дальнейшего развития способностей – все это создает предпосылки для формирования спортивных резервов и является важным шагом на пути к развитию отечественного спорта [1].

Спортивный отбор заключается в поиске лиц способных к наивысшим достижениям с учетом требований конкретного спорта к спортсменам и учитывая антропометрические особенности, физиологические характеристики, уровень развития физических качеств, причем экстремальные факторы целенаправленной спортивной

деятельности обуславливают выявление наиболее подходящих и способствующих формированию в них специфического морфофункционального статуса [2].

Ученые широко обсуждают вопросы возрастной динамики отбора и ориентации в плавании, рассматривают различные точки зрения на периодизацию процесса выявления одаренности и прогноза динамики ее развития, исследуют наиболее информативные морфофункциональные показатели и психические особенности детей, способствующих успеваемости спортсменов, а также выявляют индивидуальные способности, согласно которым происходит ориентация спортсмена к той или иной спортивной специализации.

Поэтому проблема систематизации и обобщения научно-теоретических выкладок относительно возрастной динамики отбора и ориентации в плавании продолжает быть актуальной для теории и практики спорта.

Решение вопроса дальнейшего совершенствования системы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки в олимпийском спорте остаются в фокусе внимания современных специалистов. Изучая и анализируя научно-методическую литературу по вопросам спортивного отбора и ориентации, мы заметили наличие различных подходов к осуществлению поиска одаренных детей, склонных к тому или иному виду спорта. Высказывается мнения относительно целесообразности выделения от трех до пяти этапов, причем общим для всех, считают специалисты, является выделение предыдущего, основного и заключительного этапов согласно главным периодам многолетней подготовки спортсменов. Мы склоняемся к мнению специалистов относительно целесообразности рассматривать этапы спортивного отбора соответственно этапам многолетней подготовки [5].

Продолжаются исследования, направленные на формирование научной основы для оптимизации процесса отбора и ориентации детей и управления многолетним тренировочным процессом, предлагаются принципиально новые подходы для определения индивидуальной склонности к спортивным достижениям.

В ходе исследования О.А. Шинкарук предложил универсальную технологию многоступенчатого отбора спортсменов и направления их подготовки, которая включает информативные критерии, комплекс тестов для оценки возможностей спортсменов, программу отбора по приоритетным показателям согласно виду спорта,

обобщенные и дифференцированные шкалы, направления ориентации тренировочного процесса с учетом специфических условий видов спорта, возрастных особенностей и квалификации спортсменов. Существуют свидетельства, что повысить надежность прогноза на одаренность возможно благодаря привлечению к отбору психологов, которые на основе оценки способностей на нейродинамическом уровне, предполагающем установление свойств нервной системы и темперамента как задатков способностей, изучения психических процессов, в том числе ощущения, восприятия, памяти, мышления, внимания и личностной направленности разрабатывают критерии для спортивного отбора детей [2].

Кроме того, широко обсуждаются перспективы совершенствования системы спортивного отбора и ориентации в плавании. Подтверждая, что в процессе первичного этапа невозможно четко определить степень одаренности ребенка, особенно учитывая индивидуальные различия биологического развития, исследователи прежде всего концентрируют внимание на оценочных одаренностях и перспективности спортсменов на начальном этапе многолетней подготовки.

Так, И.В. Райтаровской разработал критерии спортивного отбора в плавании на основе комплексных исследований возрастной динамики показателей физической подготовленности, физического развития и уровня моторных способностей. Автор обращает внимание на то, что на первичном и предыдущем этапах отбора главную роль играют генетически детерминированные признаки, а на последующих этапах их роль снижается за счет возрастающей роли спортивно-технических, психологических и функциональных признаков.

В результате исследований, И.В. Резми предложена педагогическая технология отбора детей на этапе начальной подготовки в спортивном плавании, базирующейся на активном использовании системы школьного спорта на основе тесного сотрудничества учителя физической культуры и тренера [4].

Подчеркивая то, что до сих пор отдельные вопросы спортивного отбора в плавании, в частности, разработка единого механизма и внедрение педагогической технологии отбора детей на начальном этапе подготовки остаются не до конца определенными, в своей работе Ю.С. Кузь исследует психосоматические признаки спортивного отбора будущих перспективных пловцов и приводит обобщающие факторы, модель подготовленности пловцов соответственно от года обучения [1].

С нашей точки зрения, при разработке технологии спортивного отбора в плавании, необходимо взвешивать все возможные факторы воздействия и учитывать различные точки зрения на данный вопрос.

**Выводы.** Плавание является циклическим видом спорта с выполнением работы разной мощности, а современный уровень спортивных достижений в плавании предъявляет строго специфические и достаточно жесткие требования к пловцу. В практике отбора в плавании необходимо иметь в виду растущие запросы, предъявляющие к спортсменам и оценивать, как физические, так и психические способности спортсмена.

### Список литературы

1. Кузь, Ю.С. биологические основы спортивного отбора способных к плаванию детей / Ю. С. Кузь // научный журнал Национального педагогического университета имени М. П. Драгоманова. 2016. Вып. 8 (78 К) 16. Сек. 44-47.
2. Психологические особенности работы со спортивно одаренными детьми: монография / Б.Б. Шаповалов, В.С. Бажанюк, В.В. Камышин. К.: Институт одаренного ребенка, 2014. 230 с.
3. Райтаровская, И.В. теоретические аспекты отбора юных пловцов на начальном этапе обучения / И. В. Райтаровская, В. Л. Авинов // физическое воспитание, спорт и здоровье человека. 2018. Вып. 11. С. 310-317.
4. Рэмзи, И.В. Педагогическая технология отбора детей на этапе начальной подготовки в спортивном плавании / И.В. Ремзи, В.М. Зиенко // педагогическая технология отбора детей на этапе начальной подготовки в спортивном плавании. 2016. С. 39-42. URL: [http://journals.uran.ua/cvs\\_konf/article/view/66438/61744](http://journals.uran.ua/cvs_konf/article/view/66438/61744)
5. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44034001>
6. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44034002>

### References

1. Kuz, Yu.S. biological basis of sports selection of children capable of swimming / Yu.S. Kuz // scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. 2016. Issue. 8 (78 K) 16. Sec. 44-47.
2. Psychological features of work with sports gifted children: monograph / B.B. Shapovalov, V.S. Bazhanyuk, V.V. Kamyshin. K.: Institute of a gifted child, 2014.230 p.
3. Raitarovskaya, I.V. theoretical aspects of the selection of young swimmers at the initial stage of training / I.V. Raitarovskaya, V.L. Avinov // physical education, sport and human health. 2018. Issue. 11, pp. 310-317.
4. Ramsey, I.V. Pedagogical technology of selection of children at the stage of initial training in sports swimming / I.V. Remzi, V.M. Zienko // pedagogical technology of selection of children at the stage of initial training in sports swimming. 2016. S. 39-42. URL : [http://journals.uran.ua/cvs\\_konf/article/view/66438/61744](http://journals.uran.ua/cvs_konf/article/view/66438/61744)

5. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44034001>

6. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44034002>

**УДК 796.01**

## **АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

*Амерханова Залихан Шаарановна,  
старший преподаватель, кафедра общетехнических дисциплин,  
Амерханова Фатима Шаарановна,  
преподаватель, кафедра изобразительного искусства,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние физической культуры на здоровье человека, польза здорового образа жизни, воздействие физической культуры и спорта на психологическое состояние человека. Проанализирована структура физической культуры, включающая в себя определенные разделы с широким спектром положительных воздействий на организм человека. Предпринята попытка раскрыть основные причины незаинтересованности физической культурой и спортом современной молодёжью.

**Ключевые слова:** физическая культура, ГТО, спорт, туризм, здоровье, плавание, интернет.

## **WAYS TO SOLVE THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE MODERN YOUTH ENVIRONMENT**

*Amerkhanova Zalikhan Shaaranovna,  
Senior Lecturer, Department of General Technical Disciplines,  
Amerkhanova Fatima Shaaranovna,  
Lecturer, Department of Fine Arts,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** This article examines the impact of physical culture on human health, the benefits of a healthy lifestyle, the impact of physical culture and sports on the psychological state of a person. The structure of physical culture, which includes certain sections with a wide range of positive



effects on the human body, is analyzed. An attempt is made to reveal the main reasons for disinterest in physical culture and sports among modern youth.

**Keywords:** physical culture, TRP, sports, tourism, health, swimming, internet.

Федеральный закон РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта.

Физическая культура направлена на формирование и развитие здорового образа жизни человека. Основываясь на дидактические принципы (сознательность, доступность, динамичность, наглядность), функции образовательного и развивающего характера «Физическая культура» осуществляет в педагогическом процессе физкультурное воспитание.

Педагогический процесс в сфере физической культуры, как любой процесс целенаправленной деятельности имеет свою технологию [3].

На создание атмосферы мотивированного обучения и одновременно решения целого комплекса учебных, воспитательных, развивающих задач влияет использование разнообразных методов и приемов активного обучения, который, несомненно, пробуждает у учащихся познавательный интерес к самой физической культуре.

В настоящее время педагогические коллективы интенсивно внедряют в работу современные педагогические технологии. Педагогическая технология является организационно-методическим инструментарием педагогического процесса, как говорил Б.Т. Лихачев. Она связана с поиском педагогом своей индивидуальной концепции педагогического процесса, поиском целостной педагогической системы [4].

Внедрение новых идей в физическом воспитании современной молодежи должны соответствовать требованиям современной системы образования. Это связано также с новой технологией преподавания физической культуры, внедрением инновационных образовательных технологий.

Инновационная педагогическая технология – это нововведения в педагогической деятельности, всевозможные изменения и в содержаниях, и в организации нового (учебного процесса, учебной деятельности). Кроме термина «инновация», в научной литературе встречается, также понятие «новация».

Хотелось бы отметить, тот факт, что несмотря на то, что родной физической культуры является Греция, термин «физическая культура» берет свое начало в Англии и США в 90-е годы XIX века [2]. В 1908-1910 гг. термин «физическая культура» становится популярным в России.

Знаменитую аббревиатуру ГТО, в советское время, знал каждый человек. В Советское время было гордостью носить значок ГТО. Обладатели этих значков считались настоящими патриотами своей Родины. Программа физкультурной подготовки «Готов к труду и обороне» - поддерживалась государственной властью и закладывалась в сознание молодежи с помощью системы патриотического воспитания.

6 октября 2020 года в видеоконференции с главой государства В.В. Путиным, губернатор Приморского Края Олег Кожемяко, являющийся руководителем рабочей группы Госсовета по направлению «Туризм, физическая культура и спорт» предложил Стратегию развития физической культуры и спорта до 2030 года, где подчеркнул необходимость стимулирования интереса граждан к прохождению испытаний ГТО и предложил предусмотреть для выполнивших нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» систему скидок на спорттовары и всевозможные льготы [5].

Структуру физической культуры составляют следующие разделы:

- базовая (образовательная) физическая культура (школа, ВУЗ);
- спорт - подразумевает под собой соревновательную деятельность, направленную на достижение высоких результатов в спорте;
- туризм - в настоящее время очень популярный вид физической культуры, направленный на развитие познавательного и профессионально-прикладного характера, а также для развития физических и духовных сил человека;
- профессионально-прикладная физическая культура (ППФК), направлена на воспитание таких качеств, учащихся как: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость;
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура - процесс, направленный на оздоровление и восстановление здоровья с помощью специальных физических упражнений.

На примере плавания, мы можем сказать, что оно является одним из эффективнейших средств физической тренировки организма разных возрастных категорий. Более того, оно востребовано среди

лиц, имеющих различный уровень здоровья, физическую подготовку и возраст. Плавание можно применить в виде профилактического мероприятия, направленного на лечение при сколиозе, кифозе и т.д.

Спорт необходим нам для социального становления, для поддержания собственного здоровья, и ему нужно уделять особое внимание, необходимо привлекать и заинтересовывать им подрастающую современную молодежь, так как цифровизация, ворвавшаяся в современное общество, притягивает молодежь больше к компьютеру и Интернету, социальным сетям, и менее к спорту.

Согласимся с тем, что компьютер и все современные технические средства, ворвавшиеся в нашу жизнь, облегчили рабочий процесс в образовательной и научной сфере, общение на расстоянии с помощью интернета [1]. Но с другой стороны: появились у многих проблемы со здоровьем, почти вся подрастающая современная молодежь в очках для зрения, неизбежное излучение, утомляемость, нервное напряжение, и самая главная проблема на сегодняшний день - это компьютерная зависимость [1].

Следовательно, необходимо искать всевозможные пути привлечения современной молодежи к спорту и физической культуре, привлекая их в спортивные секции, кружки, проводя беседы об успехах знаменитостей мирового спорта (Мухаммед Али, Майк Тайсон, Елена Исинбаева), раскрывая историю возникновения спорта, Олимпийских игр и физической культуры.

#### **Список литературы**

1. Амерханова, З.Ш. Влияние семейного воспитания на предотвращение проявления интернет - зависимости учащихся // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Актуальные проблемы современной семьи». - Махачкала: АЛЕФ, 2021.
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; под редакцией Н. Ю. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2017. — 432 с.— URL: <http://www.iprbookshop.ru>
3. Пустовой, А.П., Скачков, Н.Г., Романова, Л.И. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие/ГОУВПО СПбГТУРП, - СПб., 2010. -30 с.
4. Теория и методика обучения технологии с практикумом: учебно-методическое пособие / М. Л. Субочева, Е. А. Вахтомина, И. П. Сапего, И. В. Максимкина. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 176 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru>
5. <https://gto.ru>

## References

1. Amerkhanova, Z.S. The influence of family education on preventing the manifestation of Internet addiction of students // All-Russian scientific and practical conference with international participation "Actual problems of the modern family". - Makhachkala: ALEF, 2021.
2. Melnikova, N.Yu. History of physical culture and sports: textbook / N.Yu. Melnikova, A.V. Treskin; edited by N.Yu. Melnikov. - 2nd ed. - Moscow: Sport Publishing House, 2017. - 432 p. - URL: <http://www.iprbookshop.ru>
3. Pustovoy, A.P., Skachkov, N.G., Romanova, L.I. Innovative aspects of physical culture of students ' youth: an educational and methodological manual.
4. Theory and methodology of teaching technology with a workshop: an educational and methodological manual / M.L. Subocheva, E.A. Vakhtomina, I.P. Sapego, I.V. Maksimkina. - Moscow: Moscow Pedagogical State University, 2018. - 176 p. - URL: <http://www.iprbookshop.ru>
5. <https://gto.ru>

УДК 77.01.21

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*Арсалиева Аминат Абдулхакимовна,  
студентка 1 курса, институт филологии, истории и права,  
Хажмухамбетова Шумисат Жалаудиновна,  
старший преподаватель, кафедра физического воспитания,  
Абдусаламов Аюб Русланович,  
магистрант 1 курса, факультет физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается важная роль физической культуры в процессе поддержания здорового образа жизни человека, раскрываются основные элементы физической культуры, как составляющей здорового образа жизни. Показана необходимость пропаганды физической культуры, направленной на укрепление и сохранение здоровья граждан.

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

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROCESS OF MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE

*Arsalievna Aminat Abdulkhakovna,  
1st year student, Institute of Philology, History and Law,  
Khazhmukhambetova Shumisat Zhalaudinovna,  
Senior Lecturer, Department of Physical Education,  
Abdusalamov Ayub Ruslanovich,  
1<sup>st</sup> year Master's student, Faculty of Physical Culture and Sports,  
Chechen State Pedagogical University  
Grozny, Russia*

**Annotation.** The article examines the important role of physical culture in the process of maintaining a healthy lifestyle of a person, reveals the main elements of physical culture as a component of a healthy lifestyle. The necessity of promoting physical culture aimed at strengthening and preserving the health of citizens is shown.

**Keywords:** physical culture, health, healthy lifestyle, people.

**Введение.** Сегодня проблема состояния здоровья человека носит особый, социально-значимый характер и является очень актуальной. Самым ценным для каждого человека даром является его здоровье.

Это, пожалуй, одно из немногих, что мы не можем купить ни за какие деньги, его необходимо оберегать, улучшать и укреплять.

Несмотря на развитость современной медицины, она не способна избавить каждого от всех возможных болезней. Человек сам является творцом своего здоровья, и то, каким оно будет, зависит только от него.

Согласно мнению многих ученых, здоровье – это гармония и единство обмена между организмом и окружающей средой, результатом которого выступает нормальная, полноценная работа всех органов и систем человека.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и физическая культура едины и не могут существовать обособлено. Физическая культура создает условия для здорового образа жизни.

Здоровье человека зависит от совокупности огромного количества факторов. Исследования показывают, что на 50 % оно определяется образом жизни – сон, режим питания, занятия физкультурой,

на 25 % – окружающей экологией; на 15 % – генетическими факторами и только на 10 % – медициной.

ЗОЖ помогает человеку выполнять поставленные цели и задачи, эффективно воплощать в жизнь свои планы, преодолевать трудности.

Перечислим основные показатели личностной физической культуры:

- отношение человека к собственному здоровью;
- знания человека о физическом здоровье, и о том, какие существуют методы и средства его сохранения и укрепления;
- возможность и умение применять средства для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Физическая культура – это одна из частей общечеловеческой культуры, которая направлена на укрепление и совершенствование человеческого организма посредством использования такого широкого круга средств, как естественные силы природы, физическая зарядка и разминка, гигиенические факторы [3]. Это ключ, открывающий дорогу в здоровую жизнь, защищённую от различных болезней.

Сегодня в жизни каждого человека присутствует компьютер, и он проводит немало времени за ним. С появлением технических устройств резко сократилась двигательная активность людей. Сидячий образ жизни – серьёзная предпосылка к развитию нарушения обмена веществ. Это, в свою очередь, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также различным заболеваниям. Бесперерывный интеллектуальный труд заметно снижает работоспособность всего организма. В связи с этим, необходимо сбалансировать свой график. При сидячей работе будет правильным устраивать перерывы на физическую разминку и разгрузку. Необходимо постоянно укреплять свой организм, иммунитет, заниматься оздоровительной физической культурой [1].

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Двигательная активность является значимым компонентом ЗОЖ и подразумевает систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Правильная физическая активность помогает укрепить здоровье, развивает физические способности, сохраняет

двигательные навыки, служит профилактикой различных возрастных изменений. Поэтому, ограничение или полное отсутствие двигательной активности негативно влияет на здоровье организма и способствует развитию заболеваний [7].

Так же важным элементом ЗОЖ является рациональный режим труда и отдыха. Соблюдение режима очень значимо для человеческого организма, поскольку вырабатывается четкий ритм его функционирования, создаются благоприятные условия для его работы и отдыха, укрепляется здоровье, улучшается работоспособность, повышается выносливость.

Вредные привычки – большая проблема современного общества. Они существенно ухудшают качество жизни человека, провоцируют потерю потенциала, мотивации, вызывают преждевременное старение и различные заболевания. Курение и злоупотребление алкоголем - очень опасные вредные привычки. От них страдает не только сам человек, который этими привычками увлекается, но и окружающие его люди.

Рациональное, сбалансированное питание играет важную роль, оно обеспечивает организму правильное формирование и функционирование, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности, активности и продлению жизни. Такое питание подразумевает включение в рацион сбалансированной макро- и микроэлементов пищи, баланс животной и растительной пищи, своевременность ее приема и умеренность в питании, соответствующее физиологическим особенностям каждого человека, информированность о составе и качестве употребляемых продуктов.

Выносливость в сочетании с закаливанием очень ценное качество организма, которое поможет организму для профилактики различных заболеваний и создаст своеобразный «щит» против болезней.

В нашей стране закаливание издавна было массовым. Например, всем известные деревенские бани с парными и снежными ваннами. Сегодня же, к сожалению, большинство людей абсолютно ничего не предпринимают для закаливания, как себя, так и своих детей. Поэтому, сейчас значимой остается проблема поиска и разработки эффективных методов закаливания [4].

Также на здоровье большое влияние оказывает окружающая среда. Вторжение человека в природные процессы зачастую приводит к нежелательным негативным последствиям. Её загрязнение

крайне негативно сказывается на состоянии здоровья людей и животных. Загрязнение атмосферы выхлопными газами оказывает губительное влияние на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, значительно ухудшает общее состояние здоровья, снижает продолжительность жизни.

Для того, чтобы уменьшить распространенность негативных факторов риска и снизить их влияние на людей, важно формирование стремления людей к положительным изменениям в образе жизни.

Проведенный опрос среди молодёжи дал следующие результаты. На вопрос «как вы заботитесь о своём здоровье?» опрошенные ответили следующее:

- «я не пью и не курю» - ответили 31 %;
- «занимаюсь спортом регулярно» - ответили 12 %;
- «если я заболею, сразу обращаюсь к врачам, выполняю все их рекомендации, профилактика заболеваний» - ответили 28 %;
- «старюсь правильно питаться, не ем фаст-фуд» - 16 %;
- «смотрю передачи о здоровье, читаю медицинскую литературу» - ответили 16 %;
- «систематически прохожу профилактические осмотры» - 11 %.

Данный опрос, целью которого было узнать, для чего молодым необходимо обладать хорошим здоровьем, показал, что только для 10 % опрошенных респондентов целью сохранения здоровья является желание обладать здоровым потомством в будущем [5].

Согласно статистическим данным, в России 45 % населения имеют массу тела, превышающую норму, рекомендуемую медиками и диетологами. Научно доказано, что излишняя масса тела приводит к различным заболеваниям, усиливает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, на сердечно – сосудистую систему.

Фундаментом хорошего самочувствия, бодрого настроения каждого человека, да и всего общества в целом, является здоровый образ жизни. ЗОЖ - это дорога к оздоровлению нашей нации и решению огромного количества социально-значимых проблем в стране.

Ни для кого не секрет, что каждое государство возлагает большие надежды на подрастающее поколение, а это значит, что акцент на формирование здорового образа жизни должен быть направлен на укрепление организма молодёжи [6].



**Выводы.** Формирование здорового образа жизни – это перво-степенная, но труднодостижимая общегосударственная задача, так как люди старшего поколения, с которых молодёжь берет пример, относятся к ее решению без особого энтузиазма и личной заинтересованности.

При пропаганде ЗОЖ используются различные методы: устный, печатный, наглядный. Наиболее эффективным является метод устной пропаганды. В него входят беседы, лекции, конференции и т.д.

Ещё одним действенным методом влияния на сознание населения является реклама. И поскольку молодое поколение сегодня – это активные пользователи сети Интернет, именно на них должна быть направлена информация о важности и значимости физической культуры.

Здоровье – самое большое благо нашей жизни, его нужно беречь смолоду, с самых первых дней жизни.

#### Список литературы

1. Ахмерова, С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2001. № 2. С. 37-40.
2. Бочкарева, С.И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни студентов //VI международная научно-практическая интернет конференция «Гуманитарное образование в экономическом вузе».
3. Гигиенические проблемы реформирования школьного образования / М.И. Степанова, Н.Н. Куинджи, А.Г. Ильин [и др.] // Гигиена и санитария. 2000. № 1. С. 40-44.
4. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова, С.П. Бурцев, Е.А. Воробцова, А.В. Мартыненко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2009. № 1. С. 14-15; Проскуракова Л.А. Некоторые аспекты состояния здоровья студентов высших учебных заведений крупного промышленного центра // Здравоохранение Российской Федерации. 2006. № 5. С. 41-44.
5. Пономарев, Г.Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3 (9). – С. 24-27.
6. Ростеванов, А.Г. Физическая культура: учебное пособие / под ред. Ф634 А. Г. Ростеванова – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. С. 8.
7. Хлебников, В. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября

2019г.: в 2-х ч. Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. Часть II. С. 135-139. URL: <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>.

### References

1. Akhmerova S.G. Healthy lifestyle and its formation in the learning process // Disease prevention and health promotion. 2001. No. 2. S. 37-40.
2. Bochkareva, S.I. Physical culture as the foundation of a healthy lifestyle of students // VI international scientific and practical Internet conference "Humanitarian education in an economic university".
3. Hygienic problems of school education reforming / M.I. Stepanova, N.N. Kuindzhi, A.G. Ilyin [et al.] // Hygiene and sanitation. 2000. No. 1. S. 40-44.
4. The attitude of students to health and healthy lifestyle / N.I. Belova, S.P. Burtsev, E.A. Vorobtsova, A.V. Martynenko // Problems of social hygiene, health care and history of medicine. 2009. No. 1. S. 14-15; Proskuryakova L.A. Some aspects of the health status of students of higher educational institutions of a large industrial center // Healthcare of the Russian Federation. 2006. No. 5. S. 41-44.
5. Ponomarev, G.N. Physical culture in the system of vocational education: development strategy in the XXI century / G.N. Ponomarev // Physical culture and health. - 2006. - No. 3 (9). - S. 24-27.
6. Rostevanov, A.G. Physical culture: textbook / ed. F634 A.G. Rostevanov - Moscow: G. V. Plekhanov ", 2016. P. 8.
7. Khlebnikov, V. A. Physical culture as a component of a healthy lifestyle // Modern social and humanitarian research: theoretical, methodological and applied aspects: a collection of scientific papers based on the materials of the International scientific and practical conference on November 30, 2019: in 2 hours Belgorod: ООО Agency for Advanced Scientific Research (APNI), 2019. Part II. S. 135-139. URL: <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>.

**УДК 379.85**

## **РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЭКОНОМИКУ РЕГИОНА**

*Астамирова Хеда Хамидовна,  
старший преподаватель, кафедра экономики и управления  
в образовании,  
Хизриева Раяна Магомедовна  
студентка, факультет технологии и менеджмента в образовании,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается туризм в Чеченской Республике, как одно из ответвлений экономики, его влияние на развитие экономики региона, некоторые аспекты развития туризма в целом. Также, затрагивается история развития туризма в регионе, проблемы, с которыми сталкивалась данная индустрия и особенности развития туризма в нашей республике.

**Ключевые слова:** экономика, туризм, индустрия, рекреация, развитие, туристы, региональная экономика.

## **TOURISM DEVELOPMENT IN THE CHECHEN REPUBLIC AND ITS IMPACT ON THE REGIONAL ECONOMY**

*Astamirova Kheda Khamidovna,  
Senior Lecturer, Department of Economics and Management  
in Education,  
Khizrieva Rayana Magomedovna  
student, Faculty of Technology and Management in Education,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** This article examines tourism in the Chechen Republic, as one of the branches of the economy, its impact on the development of the regional economy, some aspects of tourism development in general. Also, the history of the development of tourism in the region, the problems faced by this industry and the peculiarities of the development of tourism in our republic are touched upon.

**Keywords:** economy, tourism, industry, recreation, development, tourists, regional economy.

Туризм в Чеченской Республике стал полноценно функционировать относительно недавно. Связано это с событиями, происшедшими на территории республики на протяжении нескольких лет (военные события 1994-1996 и 1999-2000 годов).

Несмотря на то, что период военных действий охватил, в общей сложности, всего несколько лет, их последствия были гораздо продолжительными. Для развития туризма не было никаких возможностей. Основной фактор этой проблемы - полное отсутствие условий для развития данной экономической отрасли, а со стороны потенциальных туристов, жителей других регионов, уж тем более стран, не было никакого желания посещать разрушенную и небезопасную республику.

Для развития туризма необходимы такие условия, как наличие мест для временного размещения гостей республики (отели, гостиницы); сама страна или регион, должны привлекать внимание жителей соседних стран или республик, чтобы у них появилось желание включить данный регион в список мест для путешествия.

В нашей республике развитие туризма было бы невозможно, не восстановив полностью весь регион от последствий войн, что заняло немало времени. Однако, в конечном итоге, республика восстановлена, туристская индустрия появилась в нашей республике и продолжает развиваться по сей день. Нельзя сказать, что в Чеченской Республике, данная отрасль находится на должном уровне, ведь туризм относится к развивающимся отраслям, но тем не менее, имеет большие перспективы и потенциал для развития горного, спортивного, рекреационного, экологического и других видов туризма.

Предпосылки становления и развития туристской индустрии в регионе появились в 2009 году, когда на территории Сунженского района Чеченской Республики в селе Серноводское, был открыт после восстановления лечебно-оздоровительный санаторий «Серноводский». В 2011 году в Гудермесском районе неподалеку от федеральной трассы М-29 «Кавказ» начала работу туристическая база отдыха «Шовда» («Родник») [2].

Постановлением Правительства Чеченской Республики от 29.12.2012 N 259 была утверждена республиканская целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Чеченской Республике на 2013-2018 годы», направленная на увеличение объёма внутреннего туристского потока; увеличение объёма платных туристских услуг; увеличение объёма платных услуг гостиниц и других средств размещения; увеличение численности работников, занятых в туристской индустрии; увеличение ёмкости койко-мест; стимулирование развития сопутствующих отраслей экономики за счет мультипликативного эффекта [1].

С утверждением данной программы, началось интенсивное развитие туризма в Чеченской республике.

В Чеченской республике наиболее значимыми и популярными являются следующие туристско-рекреационные базы:

1. Ведучи – база, находящаяся на территории Итум-Калинского района, рассчитана на одновременное расселение 4800 человек. Находится в горной местности и славится красотой пейзажа. В состав комплекса входит горнолыжные трассы, канатные дороги.

2. Туристско-рекреационный кластер Казеной-Ам. Находится на территории одноимённого озера Веденского района. Включает в себя гостиницу на 58 номеров, люкс-коттеджи общей вместимостью 40 человек, ВИП-коттедж, ресторан, баню, спорткомплекс.

На территории региона функционируют несколько десятков отелей и гостиниц, которые играют немаловажную роль для привлечения туристов.

Также, в последние годы в республике проводятся различные тематические фестивали и ярмарки, так, например, ежегодный фестиваль «Шашлык-машлык» и «Хонк-фест» стали традицией для туристской индустрии региона. А также, республика активно участвует во многих туристических международных выставках и конференциях.

Однако, 2020 год, в течение которого ожидалось принятие около 400 тысяч туристов, что положительно отразилось бы на экономике региона, внес свои непредвиденные коррективы, как и во всем мире. Ожидаемое прибытие туристов отменилось из-за пандемии, что не могло не отразиться на экономике республики.

Несмотря на то, что пик пандемии спал, во многих странах и регионах до сих пор есть некоторые меры ограничения и поэтому, туризм не развивается такими темпами, как хотелось бы. Остается предполагать, что эти временные трудности в скором времени благополучно пройдут.

История развития туризма в Чеченской республике имеет свои особенности, связанные с событиями, которые не имеют отношение ни к туризму, ни к экономике в общем и оставившие свой след на всех сферах жизни жителей республики. Несмотря на все трудности и проблемы, с которыми пришлось сталкиваться нашей республике, развитие туризма, как и остальных сфер, идет полным ходом.

#### **Список литературы**

1. Беданокков, М.К., Назаева, М.И. Развитие туризма Чеченской республики в современных условиях // Транспортное дело России. - 2017. - № 1. - С. 17-19.
2. Википедия Свободная энциклопедия <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
3. Постановление правительства Чеченской республики «Об утверждении республиканской целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Чеченской Республике на 2013-2018 годы».

#### **References**

1. Bedanokov, M.K., Nazaeva, M.I. Razvitie turizma Chechenskoj respubliky v

- sovremennykh usloviyakh [Development of tourism in the Chechen Republic in modern conditions]. - 2017. - No. 1. - p. 17-19.
2. Wikipedia Free Encyclopedia <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
  3. Resolution of the Government of the Chechen Republic "On approval of the republican target program" Development of domestic and inbound tourism in the Chechen Republic for 2013-2018".

**УДК 378**

## **АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Ахмедов Асхаб Оздербиевич,  
магистрант 2 курса,*

*Ибракова Джемилат Сайпудиновна,  
диспетчер факультета физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия,*

*Кодирова Шохида Олимовна,  
магистрант 1 курса, Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены аспекты формирования и развития коммуникативной компетентности специалистов физического воспитания. Исследование дало возможность выделить оздоровительно-педагогические предпосылки для дальнейшего решения проблемы формирования коммуникации и коммуникабельности спортивных специалистов, изучить вопросы развития и совершенствования коммуникативных навыков специалистов физического воспитания.

**Ключевые слова:** коммуникабельность, специалист, диалог, информация, общение, физическое воспитание, спорт.

## **ASPECTS OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF THE COMMUNICATIVE COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS**

*Akhmedov Askhab Ozderbievich,  
2nd year master's student,*

*Ibrakova Dzhemilat Saypudinovna,*  
*dispatcher of the Faculty of Physical Education and Sports,*  
*Chechen State Pedagogical University,*  
*Grozny, Russia,*  
*Kodirova Shohida Olimovna,*  
*1st year master's student, Uzbek State University*  
*Physical Culture and Sports,*  
*Chirchik, Uzbekistan*

**Annotation.** This article examines the aspects of the formation and development of the communicative competence of physical education specialists. The study made it possible to identify health-improving and pedagogical prerequisites for further solving the problem of the formation of communication and sociability of sports specialists, to study the development and improvement of the communication skills of physical education specialists.

**Keywords:** communication skills, specialist, dialogue, information, communication, physical education, sports.

**Ведение.** В последние годы наше общество переживает трудные времена перехода от одной системы жизни к другой. В связи с этим, радикальным образом меняются как политика, экономика, так и психология человека. Конечно, общественные изменения коснулись и спортивной деятельности. Одним из условий труда современного специалиста является постоянное взаимодействие с другими людьми. И само общение выступает основным инструментом работы спортивного специалиста. Мастерство в профессии спорта тесно связана с умением художественного владения средствами и техниками общения. В данном исследовании мы изучили, что вся система отношения человека к другим людям реализуется в общении. Потребность в общении является одной из первичных потребностей человека. Общение – это процесс установления и развития контактов между людьми, который порождается потребностями совместной деятельности и содержит обмен информацией, выработка единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания другого человека [1].

В основе коммуникации лежит обмен информацией. Коммуникация (общение) - это процесс, который является основой взаимоотношений между людьми [2].

Слово устное или письменное - движущая сила коммуникаций.

С помощью коммуникации передается новая информация, необходимые изменения, а также получают информацию обратной связи от работников. Как информационная система строится на данных информации, так и коммуникации направлены на распространение информации во всей организации. Процесс коммуникации строится на передаче информации снизу-вверх, сверху вниз и горизонтально по структуре. В качестве широко распространенной и традиционной формальной системы коммуникаций необходимо отметить разного рода публикации. Разнообразные сводки новостей, журналы и другие публикации выпускаются для помощи официальной системе коммуникаций.

Взаимодействие между участниками общения, как правило, сопровождается восприятием и пониманием друг друга. Некоторые психологи считают, что происходит познание одного человека другим.

В общем плане можно сказать, что восприятие другого человека означает отражение его внешних признаков, соотношение их с личностными характеристиками индивида и интерпретацию на этой основе ее поступков. Во время познания один человек эмоционально оценивает другого, пытается понять ее поступки, выработать стратегию изменения ее поведения и построить собственную. При этом происходит осознание себя через другого посредством механизмов идентификации и рефлексии. Первый из них сводится к уподоблению, отождествлению себя с другим. Это способствует пониманию партнера по общению, стимулирует соответствующее поведение (альтруистическое, гуманистическое, эмпатийное и т.д.).

Важной чертой межличностных отношений является их эмоциональная основа. Одни люди во время общения нередко без особых усилий могут вызвать в других положительные эмоции, поддерживать хорошее настроение. Другие вносят во взаимоотношения напряженность, пробуждают негативные эмоции, тревогу. Поэтому для успешного общения спортивных специалистов в их деятельности важным является использование гуманистических ориентаций во взаимоотношениях, соблюдение эмпатического образа общения. Последний предполагает более или менее точное восприятие внутреннего мира другого человека с сохранением присущих ему эмоциональных и содержательных оттенков. Именно эти ориентации и проявление эмпатии во взаимоотношениях являются результатом высокого уровня культуры общения [3].



Процесс обмена информацией во время общения между людьми имеет свою специфику. А именно, каждый участник коммуникативного процесса предполагает активность своего партнера. Характер обмена информацией между людьми определяется тем, что с помощью системы знаков партнеры могут влиять друг на друга. Коммуникативное влияние как результат обмена информацией возможен лишь тогда, когда человек, направляющий информацию и человек принимающий информацию, владеют единой или подобной системой знаков, или говорят на одном языке.

Эффект обмена информацией в значительной мере зависит от соответствия содержания, адекватности тех знаковых систем, которыми пользуется коммуникатор, тот человек, который воспринимает информацию. Основными мотивами общения являются потребности в познании и самопознании, в духовном и эмоциональном контакте, в безопасности, в психологической защите, в признании, в престиже. В процессе общения происходит переход от одного уровня жизни к другому. Общаясь, человек обнаруживает себя индивидом и реализует свои стремление быть личностью, гражданином, профессионалом [4].

Общение свойственно всем видам человеческой деятельности, но в некоторых профессиях оно по фактору, сопровождающему деятельность, переходит в категорию профессионального. Примером может быть спортивная деятельность, в которой общение является инструментом воздействия на личность. Обмениваясь информацией, каждый из партнеров является активным субъектом в процессе совместной деятельности. Важную роль при этом играет значимость информации, благодаря чему партнеры пытаются выработать общий смысл, одинаковое понимание ситуации. Это возможно лишь при условии, что информация принята, понятна и осмыслена. Поэтому в коммуникативном процессе совмещена деятельность, общение и познание. Обмен информацией предполагает также психологическое воздействие одного партнера на поведение другого с целью его изменения. А это возможно лишь тогда, когда партнеры пользуются одной или близкими системами кодификации и декодификации, то есть «общаются на одном языке».

Эффективность коммуникации чаще всего определяется тем, удалось ли повлиять субъектам общения одного на другого, уточнялась, менялась, развивалась информация, или мнение собеседников. Именно в этом проявляется специфика человеческой коммуникации.

Доказано, что на первом уровне обмена выравниваются различия в исходной информации, которая есть у индивидов, вступивших в контакт. На другом передаются и принимаются важнейшие значения (информирование, обучение, инструктаж). И, наконец, на третьем уровне индивиды стремятся понять взгляды и установки друг друга (согласие, несогласие, сопоставление взглядов) [5].

Важным концептуальным положением исследования является определение коммуникации как системного явления. Это, в первую очередь, следует из ее конечной (педагогической) цели – актуализации целостной личности на основе развития и синтеза ее духовности, социальной и профессиональной компетентности. Системность коммуникаций спортивных специалистов определяется также функциями педагогической коммуникации. Важным способом для формирования коммуникативных умений спортивных специалистов является подход, который определяет функции коммуникации по критерию «педагогической цели». В физкультурно-спортивной деятельности общение как вид и средство коммуникации является доминирующим, во-первых, общение является основой понимания методов и средств физического воспитания; во-вторых, коммуникация обеспечивает общество информацией о значении средств спортивной деятельности для жизнедеятельности человека в целом [6].

Коммуникативность может проявляться через:

- гиперкоммуникативность - попытка специалиста стать центром общения, неадекватное осознание собственной позиции, игнорирование углов зрения других;

- некоммуникабельность - неспособность нормально контактировать, организовывать обратную связь со собеседниками. Если гиперкоммуникативность делает собеседника надоедливым, то при некоммуникабельности разговор, как правило, угасает, партнеры в процессе общения испытывают внутренний дискомфорт и недовольство его результатами. Обе формы проявления коммуникативности присутствуют в деятельности специалиста, однако не соответствуют требованиям общения специалиста [7].

Исследование дало возможность выделить оздоровительно-педагогические предпосылки для дальнейшего решения проблемы формирования коммуникации и коммуникабельности спортивных специалистов (познавательные, экспрессивные, управленческие).

Например, способами развития эффективной коммуникации спортивных специалистов являются:

1. Стремление излагать мысли максимально убедительно. Всегда говорить кратко и по существу, не имея лишних нагромождений слов, недомолвок и возможных двойных толкований.

2. Употребление терминологии и профессионализмов только в тех случаях, когда они уместны.

3. Даже в бытовом общении следует избегать жаргонных и сленговых выражений.

4. Избегайте излишней эмоциональной нагрузки, как положительной, так и отрицательной.

5. Старайтесь обращаться персонализировано, по имени, по научному званию, или объединенные группы собеседников общим словом.

6. Всегда соблюдать правила вежливости и этикета [8].

**Выводы:** целью коммуникации является обмен информацией, достижения взаимопонимания или обеспечение взаимодействия. Человек может жить и действовать только в окружении других людей, вместе с которыми исполняет определенные социальные роли, вступает в различные виды общения. В коммуникации между людьми важное место занимает умение найти правильную позицию, подобающим образом относиться к собеседнику.

#### Список литературы

1. Гарет, Т. Этика бизнеса: монография / Томас М. Гарет, Ричард Дж. Клоноски; Пер. с англ. О. Ватаманюк; ред. С. Панчишин, Р. Цяпало. 2-е изд. Кол.: Основы, 2009.
2. Культура делового общения: Учеб. пособие/ Укл. Л. Зубенко, В. Немцов. К.: ЭксОб, 2010.
3. Максименко, С.Д. Технология общения (коммуникативная компетентность учителя: сущность и пути формирования) / С.Д. Максименко, М.М. Заброцкий. К.: Главник, 2015.
4. Мерманн, Э. коммуникация и коммуникабельность / Э. Мерманн; Пер. с ним. Х.: Изд-во "Гуманитарный Центр", 2007.
5. Петровская, Л.А. компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: Изд-во МГУ, 2009.
6. Этика делового общения: Курс лекций. / Т. Чмут, Г. Чайка, М. Лукашевич, И. Осечинская. К.: МАУП, 2009.
7. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44034002>

#### References

1. Gareth, T. ethics of business: a monograph / Thomas M. Gareth, Richard J.; Klonoski, Trans. O. Vatamanyuk; ed. by S. Panchishin, R. Tsyapalo. 2nd ed. Count. Osnovy publ., 2009.
2. Culture of business communication: textbook. manual/ comp. L. Zubenko, V. Nemtsov. Moscow: Exob Publ., 2010.

3. Maksimenko S.D., Zabrotsky M.M. technology of communication (communicative competence of the teacher: essence and ways of formation). Moscow: Glavnik Publ., 2015.
4. Mermann, E. communication and communicability / E.; Mermann, Trans. with him. Kh.: publishing house "Humanitarian Center", 2007.
5. Petrovskaya, L.A. competence in communication. Social and psychological training. Moscow: MSU publishing house, 2009.
6. Ethics of business communication: a course of lectures. / T. Chmut, G. Chaika, M. Lukashevich, I. Osechinskaya. MOSCOW: IAPM PUBL., 2009.
7. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44034002>

**УДК 799**

## **ХОРОШАЯ ОСАНКА – КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

*Ахмедов Бислан Сулимович,  
старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин и  
методики их преподавания,  
Хатуев Абдул-Азиз Салаватович,  
студент 1 курса, факультет физической культуры и спорта,  
Довлетукаева Жарадат Нурдиевна,  
студентка 1 курса, факультет физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** Автор в статье выявляет возможные нарушения в осанке и дает методические рекомендации по исправлению нарушений и их предотвращению, рассматривает различные виды упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата. Статья будет полезна для тренеров по лечебной физической культуре, для учащихся и студентов.

**Ключевые слова:** позвоночник, осанка, дефекты, упражнения сколиоз.

## **GOOD POSTURE-AS ONE OF THE MAIN COMPONENTS OF HUMAN HEALTH**

*Akhmedov Bislan Sulimovich,  
Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines and  
Methods of their Teaching,*

*Khatuev Abdul-Aziz Salavatovich,  
1st year student, Faculty of Physical Culture and Sports,  
Dovletukayeva Zharadat Nurdievna,  
1st year student, Faculty of Physical Culture and Sports,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** The author in the article identifies possible violations in the posture and gives methodological recommendations for correcting violations and preventing them, considers various types of exercises to strengthen the musculoskeletal system. The article will be useful for coaches in therapeutic physical culture, for students and students.

**Keywords:** spine, posture, defects, exercise scoliosis.

Базой, фундаментом нашего здоровья, является его величество позвоночник. Позвоночник регулирует работу и функции определенных органов и систем. Поэтому любые отклонения работы позвоночника приводят к серьезным изменениям работы внутренних органов и систем.

Для поддержания здоровья позвоночника и всего организма необходимы ежедневные физические нагрузки. Но из-за нехватки времени, терпения и нашей лени не уделяем этому должного внимания. Но есть уникальные упражнения, которые укрепляют и формируют позвоночник, их можно выполнять независимо от того, стоим ли мы, сидим, ходим или лежим. Это упражнения для правильной осанки. Привычка к правильной осанке закладывается, как в раннем детстве, так и в более зрелом возрасте. Опыт по работе формирования осанки у студентов убеждает в возможности приобретения необходимых навыков в любом возрасте.

Круглая спина — это грудной кифоз, характеризуется увеличением и уменьшением шейного и поясничного лордоза, грудная клетка опущена, плечи и таз выдаются вперед, лопатки отступают назад.

При круглой и вогнутой спине фигура не красивая, так как увеличен не только грудной кифоз, но и поясничный лордоз, грудная клетка сплющена, живот выступает вперед, а таз назад.

Эти дефекты осанки можно устранить. Для этого необходимо три раза в неделю выполнять упражнения для коррекции мышц спины и шеи. Главное - не сутулиться, держать спину прямо, голову

держат высоко поднятой и не прогибаться в пояснице. Если этого не делать, то эффект от упражнений будет очень низкий.

При круглой спине надо укреплять мышцы спины, держать грудную клетку приподнятой, спину прямой, а плечи и голову отведенными назад.

При круглой и вогнутой спине надо укреплять мышцы спины и живота, а также выполнять упражнения, которые приведены ниже.

Встречаются и боковые искривления позвоночника - сколиозы. Сколиозы бывают простые, когда одна дуга искривления, и сложные – это S-образные и тройные сколиозы, имеющие три дуги искривления. Сколиозы ухудшают осанку, также отрицательно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Людам, имеющим сколиоз, прежде всего, надо устранить причины, вызвавшие боковые искривления позвоночника. Часто это привычные позы при сидении, стоянии, сна, а также ношение тяжелых сумок в одной руке или на плече.

Красота осанки во многом зависит от разгибательных мышц туловища. Чтобы удерживать туловище в вертикальном положении, им приходится оказывать противодействие не только силе мышц - сгибателей, стремящихся их согнуть, но и тяжести грудной клетки и головы, которые так же тянут туловище вперед. И потому укреплению мышц спины необходимо уделять особое и постоянное внимание - чем больше они бездействуют, тем быстрее теряется способность длительного напряжения при держании осанки. Грудная клетка при этом постепенно опускается, а спина выгибается.

Позвоночник и нервная система в постоянной взаимосвязи – это важно помнить и знать. Прямой, сильный, гибкий и растянутый позвоночник позволяет нервной системе нормально функционировать. Позвоночник, который искривился или укоротился, имеет меньшие расстояния между позвонками, а это есть причина сдавливания нервов, которые выходят через отверстия позвонковых дуг.

При сдавливании нервных волокон в шейной части или в области головы у человека могут появиться головные боли, также может ухудшиться зрение. Сдавливание нервов в грудной области, которые идут к желудку и остальным органам пищеварения, могут вызвать их расстройство. Нервные волокна, которые располагаются ниже, может поразить кишки или почки. В организме человека нет ни одной части тела, на которую не действует позвоночная нервная система.

При повреждении или смещении любого одного позвонка возникает острая боль, которая неизбежно приводит к врачу. Если смещение позвонков происходит регулярно, то боль появляется именно в том органе, который закреплен за тем или иным спинным нервом, а не в самом позвонке.

Сутулость - зафиксированный изгиб грудного и шейного отделов позвоночника.

Для оценки гибкости этих отделов предлагаются следующие тесты, с помощью которых каждый может проверить себя:

1. Наклон головы вперед - норма, когда подбородок касается груди.

2. Наклон головы назад – норма, когда взгляд направляется точно вверх или немного назад.

3. Наклон головы в сторону - в норме, когда верхний край одного уха находится над нижним краем другого.

4. Поворот головы в сторону - в норме, когда взгляд обращен точно в сторону.

Для хорошей подвижности шейного отдела позвоночника предлагаются следующие упражнения:

1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклон головы вправо, так, чтобы чувствовалось растяжение мышцы противоположной стороны шеи. Также в другую сторону. Повторить по два раза в каждую сторону.

2. И.п. - то же. Наклон головы вперед, чтобы чувствовалось растяжение мышцы шеи и спины. Также назад. Повторить по два раза вперед и назад.

3. И.п. - то же. Поворот головы вправо, потом влево. Повторить по два раза.

4. И.п. - то же. Круговые вращения головой вправо и влево с максимальной амплитудой. Повторить по два раза в каждую сторону.

Чтобы оценить гибкость позвоночника, надо выполнить следующие движения: сгибание и разгибание, наклоны вправо и влево, скручивания в ту или иную сторону.

Тесты для оценки гибкости позвоночника:

1. Садимся на пол, ноги разведены, колени держит партнер. Наклоны вперед, удерживая максимальный наклон в течение трех секунд. Кончики пальцев заходят на двадцать сантиметров дальше уровня пяток – это норма.

2. Лечь на живот, ноги вместе и вытянуты, помощник держит за

ноги. Приподнимаем туловище за счет разгибания спины назад. Норма – поднятие груди от пола на двадцать сантиметров.

3. Стойка спиной к стене, ноги на расстоянии 30 см друг от друга. Наклоны в стороны, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Норма - кончики пальцев должны опуститься ниже коленной чашечки.

4. Исходное положение сесть на стул лицом к спинке и опереться руками в колени разведенных ног, повернуть голову и туловище как можно больше назад. Норма - при повороте головы надо увидеть поднятые над головой руки помощника, стоящего на расстоянии сзади.

С помощью этих тестов можно определить гибкость позвоночника. Проверенным средством профилактики подвижности суставов позвоночника являются упражнения на гибкость, которые предлагаются в данной статье.

У многих вошло в норму, не так стоять, сидеть, садиться, наклоняться, поднимать тяжести, работать по дому. А все надо делать так, чтобы наша деятельность не калечила наш организм. При неудобной позе перегружаются неприученные к непрерывным нагрузкам мышцы, и мы сами себя этим переутомляем.

Красивая и нормальная осанка в положении стоя определяется вертикальной линией, на которой расположен центр тяжести человеческого тела, и которая проходит через вершину черепа и пересекает линии, соединяющие уши и суставы плеч, бедер, коленей и лодыжек. Подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи - прямые, грудная клетка поднята вверх, живот подтянут.

Если позвоночник сильно вытянутый, то все удары при ходьбе поглощаются хрящевыми пластинками и дисками, которые выполняют роль пружины и защищают спинной и головной мозг от повреждений. Надо ходить так, как будто ноги начинаются с середины туловища, приводя в движение мышцы спины, живота, бедер и ног. Руки ритмично двигаются от самого плеча, а голова поднята высоко и прямо.

По сути, ходьба является идеальным упражнением, которое омолаживает и держит в тонусе весь организм.

Красивая походка такая, при которой стопа ставится носком наружу, а пятки на одну воображаемую линию. Шаг должен быть средней длины и соответствовать росту и длине ног. Выносить надо ногу вперед, разгибать в коленном суставе и ставить на землю



пяткой, делать перекат на всю подошву и носок, и затем вновь выносить ногу вперед. Ни в коем случае не раскачивать и не поворачивать таз. Подавать его только вперед. Держать спину прямо, живот подтянут, голова приподнята и отведена назад, плечи опущены. Смотреть прямо вперед, идти легко и красиво, с легким наклоном вперед. Красивая походка зависит от красивой осанки.

Как садиться? Стоя сгибаем колени, не меняя изгибов позвоночника. Сесть надо на середину стула ближе к краю и обязательно расслабить руки. Голову держать прямо, плечи развернуты. Ошибка, когда сидим с круглой спиной и у нас вместо поясничного лордоза появляется кифоз и потому очень быстро устаем.

Собаки, когда садятся, не подгибают копчик под себя. А мы садимся, подмяв под себя копчик, особенно, когда садимся в мягкое кресло. А при таком сидении углубляется дыхание, застывает кровь в тазобедренном суставе, а это приводит к атрофии мышц спины. Ноги чуть расставлены - это является устойчивой позой для работы.

Важно держать осанку, когда стоите, идете или сидите. Но долго держать спину прямой, а мышцы напряженными очень трудно и поэтому, когда сидите, опирайтесь на спинку стула или кресла всей площадью спины.

Во время наклона, при поднятии тяжестей, сгибаем ноги с сомкнутыми коленями, оставляя прямым и вертикальным туловище. Присев, обхватываем, например, ребенка и поднимаемся за счет бедер, а не спины.

Когда лежим и отдыхаем, то позвоночник должен быть ровным в постели, будь это ночной сон или просто отдых. Много времени мы проводим во сне и поэтому матрац на постели должен быть хорошего качества, а иначе это грозит заболеваниями позвоночнику. Мягкий, прогибающийся матрац не может дать хорошей опоры самой тяжелой части тела - тазу, и это искривляет позвоночник в ту сторону, на которой человек спит. Твердый матрац заставляет позвоночник искривляться в противоположную сторону. Сон на спине или на животе также не дает позвоночнику соответствующей поддержки.

Жесткий, плоский, эластичный матрац дает возможность сформировать свой естественный прогиб костей таза и плеч. В продаже есть большой ассортимент ортопедических матрасов и регулируемых под вес человека каркасов, необходимых для здорового сна.

Достаточно мягкая и не большая подушка для головы и шеи позволяет удерживать позвоночник в прямом положении, что дает возможность мышцам полностью расслабиться во время сна.

Для того чтобы добиться красоты и грациозности в движениях, ощущения энергии и бодрости в теле нужно использовать физические упражнения для коррекции мышц спины.

Упражнения для мышц шейного отдела позвоночника:

1. Положить руки одна на одну на затылок и давить на него. Голову не наклонять, оказывая сопротивление рукам. При статических упражнениях движений нет, но есть напряжение мышц в определенных зонах. Все это делаем в течение двадцати секунд.

2. Положить руки на лоб, давим с сопротивлением двадцать секунд. Расслабляемся.

3. Руки в замок, локти в стороны, давим подбородком на тыльную сторону рук.

4. Ладони вместе, локти вниз, приложите к правому виску. Давите с напряжением на голову, пытайтесь не наклонить, а развернуть голову в сторону. То же в другую сторону.

После выполняем упражнения на расслабление: полукруг головой, наклоны вперед, в стороны.

5. Лицом к полу, ладони на пол, ноги на ширине плеч. Тело опирается на выпрямленные руки и пальцы ног. Таз поднять выше головы. Голова опущена. Поднимаем голову и опускаем таз как можно ниже, продолжая опираться только на ладони и пальцы ног. Выполняем упражнение медленно. Если все делаете правильно, то почувствуете облегчение, так как происходит расслабление позвоночника.

Упражнения для мышц груди и поясничного отдела позвоночника:

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, согнуть ноги, стопы поставьте на пол. Опираясь затылком, локтями и стопами, поднять таз – держать пять секунд и так пятнадцать раз.

2. Выпрямить ноги. Опираясь локтями, прогнитесь в грудном отделе позвоночника, таз не поднимать, держать пять секунд.

3. Сидя на полу, руками опереться об пол сзади, ноги согнуты. Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение надо делать в быстром темпе. Поднимите тело до горизонтального положения позвоночника. Опуститесь в и. п. Повторите движение несколько раз.

4. Поднять туловище, голову отведите назад. Опирайтесь на одну ногу, другую поднимите вверх. Несколько раз, опираясь то на одну, то на другую ногу.

5. Лечь на живот, руки за спину в замок. Поднять голову, плечи,

прямые руки и одну ногу, прогнуться, держать пять секунд и несколько повторов.

6. Кисти на затылок. Поднять голову, плечи и согнутые ноги, головой потянуться к стопам, десять раз.

7. Прямые руки вверх. Поднять голову, плечи, прямые руки и ноги, прогнуться и держатся в этом положении пять секунд, восемь раз.

У молодых людей из-за слабости мышц спины лопатки выступают, как крылья. Исправить это можно, укрепляя мышцы спины с помощью упражнений, приведенных ниже, которые надо выполнять в статическом положении с большим напряжением в течение семи секунд с повтором восемь раз и отдыхом в пятнадцать секунд.

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сильно прижимать лопатки к полу в течение семи секунд.

2. Руки в стороны и сильно давить руками на пол в течение семи секунд.

3. Локти поставить на пол. Опираясь ими, прогнуться и держать семь секунд.

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Подложить кисти под голову. Надавливать головой на кисти в течение семи секунд.

5. Лечь на живот, кисти на затылок, локти в стороны. Слегка приподнимаем голову, локти отвести назад, лопатки соединить. Держать семь секунд.

6. Руки с гантелями отвести в стороны. Голову и плечи слегка приподнять, руки отвести назад, лопатки соединить, держать пять секунд.

Необходимо понимать, что коррекция позвоночника и правильная осанка - дело нелегкое и очень кропотливое, это требует месяцы упорного труда. Надо набраться терпения и усердно работать, укрепляя силовую выносливость мышц спины. Через несколько месяцев, если не было значительных деформаций позвоночника, то можно достигнуть отличных результатов.

#### **Список литературы**

1. Брэгг, П.С. Программа по оздоровлению позвоночника. - ООО "Лейла". Санкт-Петербург, 2000. - 336с.
2. Васильева, И.А. Целитель и женщина / Авторская книга действующего целителя. - СПб.: ООО "Диамант", 2000. - 320 с.
3. Васильева, И.А. Целитель обретает силу. - СПб.: ООО "Диамант", 2000. - 320с.
4. Иванова, О.А. Формула красоты. - М.: Советский спорт, 1994. - 48 с.
5. Курпан, Ю.И. Оставайся изящной! - М.: Советский спорт, 1991. - 64с.
6. <http://lib.sportedu.ru>

## References

1. Bragg, P.S. Program for improving the spine. - Leila LLC. Saint-Petersburg, 2000. - 336s.
2. Vasilyeva, I.A. The Healer and the woman / The author's book of the acting healer. - St. Petersburg: ООО "Diamant", 2000. - 320 p.
3. Vasilyeva, I.A. The healer gains strength. - St. Petersburg: LLC "Diamant", 2000. - 320s.
4. Ivanova, O.A. Formula of beauty. - Moscow: Sovetsky sport, 1994. - 48 p.
5. Kurpan, Yu.I. Stay elegant! - Moscow: Sovetsky sport, 1991. - 64s.
6. <http://lib.sportedu.ru>

УДК 799

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ

*Ахмедов Бислан Сулимович,*

*старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин  
и методики их преподавания,*

*Чеченский государственный педагогический университет,*

*Мамадиев Алик Хожрахмедович,*

*заведующий кафедрой физического воспитания,*

*Грозненский государственный нефтяной технический универси-  
тет,*

*Якубова Мизан Мансуровна,*

*магистрант 1 курса, факультет физической культуры и спорта,*

*Чеченский государственный педагогический университет,*

*г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни у детей и молодежи, основные аспекты воздействия родителей на мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом. В статье проанализированы варианты выбора различных видов спорта для ребенка, по возрастным, анатомическим и психологическим критериям.

**Ключевые слова:** здоровье, спорт, дети, родители, осанка.

## PHYSICAL CULTURE AND SPORTS - THE NORM OF LIFE

*Akhmedov Bislan Sulimovich,*

*Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines*

*and Methods of Teaching Them, Chechen State Pedagogical University,*

***Mamadiev Alik Khozhakhmedovich,**  
Head of the Department of Physical Education,  
Grozny State Oil Technical University,  
**Yakubova Mizan Mansurovna,**  
1st year master's student, Faculty of Physical Culture and Sports,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** This article deals with the formation of a healthy lifestyle in children and young people, the main aspects of the influence of parents on the motivation of the child to engage in physical culture and sports. The article analyzes the options for choosing different sports for a child, according to age, anatomical and psychological criteria.

**Keywords:** health, sports, children, parents, posture.

«В здоровом теле – здоровый дух» - эта пословица сегодня актуальна как никогда. В настоящее время много очень серьезных преград против распространения физической культуры - недостаток финансирования, слабая освещённость проблем в данной сфере в средствах массовой информации. Всё это негативно сказывается на заинтересованности молодежи в занятиях физической культурой и спортом.

Каждый родитель хочет, чтобы их дети были самыми хорошими во всех смыслах - красоты тела и внешности, воспитания, здоровья. Развивая детей, нужно помнить и внушать им важность занятий физической культурой и спортом. А важность физической культуры и спорта для здоровья, научно подтверждают исследования медиков и ученых. Омоложение сердечно-сосудистых заболеваний вынудило ученых заняться этим вопросом. В возрасте от пяти до восьми лет закладывается фундамент здоровья, определяющий развитие уже у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск и сердце работает стабильно.

И потому важно выбрать для ребенка подходящий именно для него вид спорта.

**Командные игры.** Лучше всего подойдет общительным детям, или же, наоборот, нуждающимся в развитии этой черты характера.

Девочкам лучше попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе.

Мальчики с удовольствием погоняют в футбол или побросают

мяч в баскетбольную корзину. Если нет ясных интересов среди спортивных видов, то стоит начинать именно с этих видов спорта. Профессионально заниматься начинают, обычно с пятилетнего возраста.

**Водные виды спорта.** Водные виды спорта подходят всем без ограничения. Малыша плаванию можно привлекать с самого рождения.

Родители, определяя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря водным видам спорта у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и то, что уметь плавать – это необходимость, которая позволяет чувствовать себя уверенно в воде, внушает многим родителям доверие и симпатию.

**Детский фитнес.** Детский фитнес прочно входит в повседневную жизнь подрастающего поколения. Но он популярен, как продуманная детская физическая культура со своей разработанной программой. Здесь занятия направлены на общее физическое развитие и укрепление организма ребенка, а также вырабатываются правильность и красота движений, походки, красивая осанка, развитая речь и хороший почерк. Детским фитнесом можно заниматься, как только малыш научится уверенно стоять на ногах и ходить.

**Гимнастика.** Гимнастика может стать первой ступенькой для дальнейших занятий любым видом спорта и начинать можно уже с четырех лет.

Гимнастика развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность. Особенно к гимнастике расположены и занимаются с большим интересом девочки. И главная причина в том, что фигура и стать гимнасток смотрится наиболее гармонично - у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта.

Все те качества, сформированные в гимнастике, сохраняются у девочек на всю жизнь, придавая походке легкость и грацию.

**Теннис.** Во время игры в теннис работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений.

Теннис, также помогает выработать столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Он не терпит пренебрежения и уважает ответственность. Для серьезной подготовки

надо заниматься не менее трех раз в неделю, а наполняемость в группе при этом должна быть не более пяти занимающихся, иначе эффект от занятий будет мизерный и при этом необходимы индивидуальные тренировки. В большой и настольный теннис можно заниматься с пятилетнего возраста.

**Боевые искусства.** Среди молодых людей, особую популярность в последнее время приобрели боевые искусства. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, тэквондо, айкидо, ушу, кикбоксинг и еще множество разновидностей единоборств. Боевые искусства развивают координацию движений, мускулатуру, вырабатывают характер, учат детей быстро реагировать на меняющиеся ситуации и правильно падать, что имеет огромное значение в единоборствах. Наравне с мальчиками и девочки занимаются боевыми искусствами с большим энтузиазмом. В наше время умение постоять за себя необходимый навык, что и привлекает девочек для занятий боевыми искусствами. Уровень травматизма при профессиональном обучении не выше обычного. Естественно, после тренировок будут неизбежные синяки и кровоподтеки, что вполне нормальное явление в боевых искусствах. В раннем возрасте рекомендуются лишь бесконтактные виды единоборств: ушу, айкидо, карате. Первые шаги в боевых искусствах можно начинать с двухлетнего возраста.

**Танцы.** Самый простой и безопасный путь приобщения ребенка к спорту – это танцы. Можно начинать с обычных простых танцев. Это полезно в первую очередь для общего развития. Спортивные и бальные танцы, аэробика - разновидности современных танцев. Танцами можно и рекомендуется заниматься детям с трехлетнего возраста.

**Шахматы и шашки.** Эти спокойные и бесшумные виды спорта, которые помогут развитию логики, внимания, памяти, оригинального мышления. Также воспитают характер ребенка и способствуют умению спокойно и рассудительно добиваться своих целей. Шахматами и шашками можно заниматься с пяти лет.

К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно и ответственно и в соответствии с характером ребенка. Нельзя давить на детей, навязывать свою волю, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию в которую он не хочет, ведь спорт должен приносить радость и удовольствие. Внимательно присмотритесь и прислушайтесь к ребенку, это поможет в правильности выбора вида

спорта. Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь настоять на своем. Надо попробовать выявить и развить все положительное, что досталось ему от рождения и что заложено в ребенка самой природой.

Эта проблема, также актуальна для студентов колледжей, институтов и университетов, так как именно в это время и в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни и тяга к физическим упражнениям и занятиям спортом. В учебных заведениях огромная учебная нагрузка на студентов, что значительно влияет на физическом и психическом состоянии студента, что может негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в учебном заведении. Современные реалии таковы, что молодые люди, часто не имеют реальной возможности повысить свой уровень физической культуры.

Существует точка зрения, в соответствии с которой, отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает всё большее распространение курения, алкоголизма, наркомании – преимущественно в молодёжной среде. Это все идет в прямой зависимости от демографической, а значит экономической ситуации в стране, от уровня физической культуры населения.

Изучая влияние физической культуры на процесс формирования личности в процессе учебы в высших учебных заведениях и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать, как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед человеком задачу укреплять свое физическое состояние и здоровье.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека огромна и неопределима. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации – внушают, рекомендуют и советуют ребенку полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. Именно в этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма, а в школе, эту роль, в основном, выполняют учителя физической культуры.

К совершеннолетию сознание человека достаточно сформировывается и человек осознанно выполняет те или иные действия. С



этого возраста игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознание всей полезности и радости, которую приносят ему занятия физической культурой и спортом. Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает, физические нагрузки, занятия спортом, активное движение очень благотворно влияет на успехи в умственном труде, что будет востребовано для учащихся, студентов в их учебной деятельности. Также с этим приходит и необходимость самооценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Дисциплина физическая культура, которая преподается в учебных заведениях, закладывает фундамент в общем физическом состоянии человека, в его здоровье, в физической подготовленности и в физическом совершенстве.

Занятия физической культурой — это профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто случаются у специалистов технического профиля и требуют длительного лечения, но не всегда ведет к выздоровлению. Значительный и большой эффект в этом дает профилактика подобных заболеваний.

В процессе занятий физическими упражнениями повышается работоспособность, что свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большой объем работы за определенный промежуток времени. С повышением работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше и продуктивно работать, но при этом меньше устает и качество труда улучшается. Отдых и прежде всего сон используется организмом полностью — мозг человека отдыхает тогда, когда человек спит.

Профессиональная деятельность подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и крепким здоровьем. А добиться всего этого можно, занимаясь спортом и физической культурой.

Значимость физической подготовленности человека, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только

чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, она и формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе.

Для того чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни.

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

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо, но здоровье не купишь. И потому надо делать все, чтобы сохранить его. Вследствие неправильного образа жизни, на нервной почве, появляются разные болезни, проблемы на работе и дома. Надо задумавшись, а все ли возможное я делаю для сохранения и улучшения своего здоровья - походы к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

#### **Список литературы**

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007.
2. Ильинич, М.В. Физическая культура студентов. - М., 2002.
3. Маркова, В. Здоровый образ жизни студентов М., 1998 г.

#### **References**

1. Amosov, N. M. Reflections on health. - M.: FiS, 2007.
2. Ilinich, M. V. Physical culture of students. - M., 2002.
3. Markova, V. Healthy lifestyle of students M., 1998.

## ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ

*Басанцов Дмитрий Васильевич,  
магистрант 2 курса,  
Коломийцева Наталья Сергеевна,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Манько Иван Николаевич,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
институт физической культуры и дзюдо,  
Адыгейский государственный университет,  
г. Майкоп, Россия*

**Аннотация.** Пауэрлифтинг является динамично развивающимся видом спорта, обладающим значительным потенциалом для развития силовых способностей занимающихся.

В качестве одного из важнейших принципов построения силовой подготовки в спорте авторы рассматривают соответствие применяемых средств и методов биомеханической структуре соревновательного упражнения. Силовое троеборье включает три упражнения: приседание, жим лёжа и тягу.

В статье проанализированы особенности техники упражнений силового троеборья. Сформулированы основные рекомендации, которые необходимо соблюдать при выполнении упражнений силового троеборья.

**Ключевые слова:** силовая подготовка, силовое троеборье, пауэрлифтинг, приседание, жим лежа, тяга.

## FEATURES OF POWER TRAINING IN POWER TRAINING

*Basantsov Dmitry Vasilevich,  
2nd year master's student,  
Kolomiytseva Natalia Sergeevna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Manko Ivan Nikolaevich,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Institute of Physical Culture and Judo Adyghe State University,  
Maykop, Russia*

**Annotation.** Powerlifting is a dynamically developing sport with significant potential for the development of power abilities of those who go in for it.

As one of the most important principles of building strength training in sports, the authors consider the correspondence of the means and methods used to the biomechanical structure of a competitive exercise. Powerlifting includes three exercises: squat, bench press, and deadlift.

The article analyzes the features of the technique of power triathlon exercises. The main recommendations have been formulated that must be observed when performing exercises in power triathlon.

**Keywords:** strength training, powerlifting, powerlifting, squatting, bench press, deadlift.

Одним из важнейших принципов построения силовой подготовки в спорте является соответствие применяемых средств и методов биомеханической структуре соревновательного упражнения. Причём, наиболее перспективны упражнения, в которых акцент делается на проявление наибольших усилий (порой превышающих соревновательные) в «основные» фазы движения, в которых в стандартных движениях проявляется максимум силы [1, 2].

**Основные особенности техники упражнений силового троеборья.**

Силовое троеборье включает три упражнения:

- приседание;
- жим лёжа;
- тяга.

Приседание является составной частью упражнений также и в тяжёлой атлетике, однако, кроме отличий в положении штанги (в тяжёлой атлетике – в руках, а пауэрлифтинге – на плечах) имеется существенная разница также и в движениях ног. Так, в пауэрлифтинге правилами соревнований (1996) установлено, что при выполнении приседания верхняя часть поверхности тазобедренных суставов должна достичь положения ниже верхушки коленей. В тяжёлой же атлетике присед гораздо глубже. Например, при выполнении рывка у Ю. Захаревича, по данным Л.С. Дворкина, угол в коленном суставе в нижней точке достигает  $48^\circ$ , а в тазобедренном суставе –  $35^\circ$ . При этом таз опускается гораздо ниже коленного сустава [1].

Описание техники пауэрлифтеров в большинстве исследований не содержит объективных данных. (Так в том же учебнике Л.С. Дворкина, в котором приведены подробные кинематические

характеристики движений Ю. Захаревича в рывке и В. Алексеева в толчке, техника приседания в пауэрлифтинге описана без приведения пространственных, временных и пространственно-временных характеристик движений). Тем не менее, общепринятыми считаются следующие положения:

- необходимость в приседании не допускать «округления» спины;
- необходимость удержания туловища прямо, так как его наклон приводит к перераспределению веса снаряда с ног на спину, обычно более слабую, чем ноги;

- необходимость, при преодолении «мёртвой точки» (это явление наблюдается примерно в середине движения при наклоне туловища около  $30^\circ$  и объясняется тем, что действие ягодичных мышц в этом случае сводится к минимуму, и мышцы-разгибатели ног должны брать нагрузку на себя), отклонять голову назад, что усиливает воздействие рычага в помощь бёдрам, и проходить это положение усилием бёдер, резко посылая таз под гриф, чтобы позволить ногам включиться в работу.

Спортсмены высокого класса используют различные варианты постановки стоп при выполнении приседания: от очень широкого до очень узкого. Различное положение стоп позволяет переносить акцент нагрузки с одних мышц на другие, поэтому подбирается индивидуально.

Существуют несколько мнений относительно оптимальной скорости выполнения приседания [1]:

- П.И. Рыбальский, Л.С. Дворкин считают быстрое опускание технической ошибкой; ошибкой считается и «отскок» в нижней части, опускание должно быть медленным, осознанным;

- на сайте «Сургут-спорт» приведено мнение о том, что, наоборот, необходимо приседать как можно быстрее: это объясняется тем обстоятельством, что статическое удержание веса требует усилий и немалых, а запасы аденозинтрифосфата у человека не беспредельны.

Впрочем, большинство специалистов рекомендует всё-таки выполнять движения во всех упражнениях силового троеборья в медленном темпе.

Переходя к описанию особенностей техники жима лёжа, отметим, что существуют различные варианты техники этого, казалось бы, простейшего упражнения. Спортсмены выполняют жим широким либо узким хватом. Более широкий хват используется спортсменами, имеющими сильные грудные мышцы; более узкий хват

используется спортсменами, имеющими более сильные трицепсы и передние дельтовидные мышцы.

Общей тенденцией для троеборцев является медленное опускание штанги на грудь в жиме лёжа. Быстрое опускание штанги в жиме лёжа является технической ошибкой. Однако существуют «силовая» и «взрывная» техники выполнения жима. «Взрывная» техника позволяет в большей степени использовать энергию, накопленную упругими компонентами мышечно-связочного аппарата спортсмена в период опускания штанги. В связи с этим необходимо заметить следующее. Во-первых, в литературе имеются сведения о большей опасности «силовой» техники (П.И. Рыбальский, 1999). Во-вторых, правила соревнований по пауэрлифтингу предусматривают остановку снаряда в нижней точке (1996), что в значительной мере затрудняет накопление энергии упругой деформации мышечно-связочного аппарата. Накопление, а затем рекуперация энергии упругих компонентов мышечно-связочного аппарата возможно только при немедленном переходе от растяжения мышцы к её сокращению.

Ещё одной особенностью техники жима лёжа является глубокий прогиб в пояснице. С точки зрения биомеханических механизмов, преимущества такой техники связаны, прежде всего, с тем, что это позволяет подключить в помощь «основным» работающим мышцам также и широкие мышцы спины, и некоторые другие мышцы. Далее, более высокое положение груди сокращает амплитуду движения (а, следовательно, и величину физической работы, необходимой для поднимания снаряда, а также энергоёмкость движения). Наконец, опускание груди при взаимодействии со снарядом (деформация грудной клетки) позволяет создать, а затем использовать эффект «доски отталкивания».

Кроме того, в таком положении («грудной мост») в жиме задействованы нижние пучки грудных мышц, обладающие наибольшим силовым потенциалом. При этом снаряд следует опускать на область солнечного сплетения, что позволит сделать «угол сгибания в локтевых суставах еще более тупым». А остановив снаряд, не следует «продавливать грифом грудь», – это приведет к расслаблению мышц, нарушению межмышечной координации и увеличению амплитуды движения.

При подъёме штанги необходимо сохранять угол между плечом и туловищем около  $45^\circ$ , а также с самого начала жима необходимо быстро развивать рабочее усилие мышц, придавая движению

штанги максимально возможную скорость. Это даст возможность использовать инерцию при прохождении мертвой точки. Для успешного выполнения жима лёжа большое значение имеет развитие взрывной и ускоряющей силы.

Тяга, как одно из упражнений силового троеборья, также, как и приседание, имеет свои отличия от тяги в тяжелоатлетических упражнениях. Лифтерская тяга предусматривает полное выпрямление ног и спины с остановкой снаряда в этом положении, в отличие от тяги в рывке и толчке (при взятии на грудь), где это упражнение является промежуточным.

Лифтерская тяга имеет два периода (старт и тяга) и соответствующий фазовый состав. В то же время часть спортсменов используют схожую с тяжелоатлетической технику тяги, при этом они ставят ноги на ширине плеч и используют узкий хват. Другая часть спортсменов использует широкую постановку стоп – стойка «сумо» (примерно на ширине локтей вытянутых в стороны рук) и используют средний хват. Второй способ тяги имеет несомненные биомеханические преимущества: уменьшается путь движения снаряда, следовательно, и требуемые для его подъёма величины работы и энергии. Однако мировые рекорды устанавливались спортсменами, использующими и тот, и другой вариант техники. При использовании стиля «сумо» в наибольшей степени задействованы мышцы спины, а ноги включаются в работу лишь в начальной фазе подъема («срыва» штанги), в связи с чем ее использования целесообразно для атлетов со слабыми ногами и короткими руками, либо – со слабой спиной.

При выполнении тяги необходимо соблюдать следующие правила–рекомендации:

- спина должна быть прямой в течение всего подъёма штанги;
- выполнять начало движения необходимо без рывка, вследствие которого атлет может потерять контроль над снарядом.

#### **Список литературы**

1. Дворкин, Л.С. Теория и методика силовых видов спорта (атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и гиревой спорт). Учебное пособие / Дворкин Л.С. // Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Дворкин Л.С., Краснодар, 2012 – 272 с.
2. Организация, проведение и судейство соревнований по силовым видам спорта на примере тяжелой атлетики. Учебное пособие / Авторы – составители И.Н. Манько, В.И. Жуков, Н.С. Коломийцева. – Майкоп: Изд-во Адыгейского гос. университета, 2017. – 44 с.

3. Развитие силовых качеств средствами пауэрлифтинга. Учебное пособие / Авторы – составители И.Н. Манько, В.И. Жуков, Н.С. Коломийцева. – Майкоп: Изд-во Адыгейского гос. университета, 2017. – 54 с.
4. Сергеева, М.Г. Методическое сопровождение развития силы в тренировочном процессе по силовому троеборью / Сергеева М.Г. // Вопросы педагогики. – 2019. – № 4-1. – С. 148-151.

#### **References**

1. Dvorkin, L.S. Theory and methodology of strength sports (athletic gymnastics, weightlifting, powerlifting and kettlebell lifting). Textbook / Dvorkin L.S. // Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Dvorkin L.S., Krasnodar, 2012 - 272 p.
2. Organization, conduct and refereeing of competitions in power sports on the example of weightlifting. Textbook / Authors - compilers I.N. Manko and V.I. Zhukov, N.S. Kolomiytseva. - Maikop: Publishing house of the Adygei state. University, 2017. -- 44 p.
3. Development of strength qualities by means of powerlifting. Textbook / Authors - compilers I.N. Manko and V.I. Zhukov, N.S. Kolomiytseva. - Maikop: Publishing house of the Adygei state. University, 2017. - 54 p.
4. Sergeeva, M.G. Methodological support for the development of strength in the training process in powerlifting / Sergeeva M.G. // Questions of pedagogy. - 2019. - No. 4-1. - S. 148-151.

**УДК 796**

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ПОЗИЦИИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

***Батукаев Абу Абдулхамидович,**  
кандидат педагогических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой теории и методики преподавания физической культуры,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В статье проводится сравнительный анализ учебных программ по физическому воспитанию с позиции здоровьесформирующей направленности, основанной на использовании элементов традиционного каратэ на уроках по физической культуре младших школьников. Проанализирована модель педагогической здоровьесформирующей технологии, основанной на использовании элементов традиционного каратэ на уроках физической культуры младших школьников.



**Ключевые слова:** физическая культура, анализ, учебная программа, здоровьесформирующая технология, каратэ.

## **COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION CURRICULA FROM THE PERSPECTIVE OF HEALTH-FORMING ORIENTATION**

*Batukaev Abu Abdulkhamidovich,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Acting  
Head of the Department of Theory and Methods of Teaching Physical  
Culture,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** The article provides a comparative analysis of physical education curricula from the standpoint of health-forming orientation, based on the use of elements of traditional karate in physical education lessons for junior schoolchildren. The model of pedagogical health-forming technology based on the use of elements of traditional karate at physical education lessons of junior schoolchildren is analyzed.

**Key words:** physical culture, analysis, curriculum, health-forming technology, karate.

**Введение.** Одним из важных и приоритетных научных направлений исследований в области физического воспитания школьников является поиск и обоснование новых методов и инновационных технологий, основанных на спортивно-ориентированных формах организации физкультурно-спортивного воспитания учащихся, расширенном использовании нетрадиционных средств физической культуры и спорта в целостном процессе развития ребенка.

**Цель исследования** провести сравнительный анализ школьных учебных программ по физическому воспитанию с позиции здоровьесформирующей направленности.

**Задачи:**

- проанализировать физическое воспитание школьников;
- рассмотреть формирование здорового образа жизни младших школьников;
- провести экспериментальное исследование.

Мы разработали примерную концептуальную модель педагогической здоровьесформирующей технологии, основанной на использовании элементов традиционного каратэ на уроках физической культуры младших школьников (рис. 1).

Данная технология подразумевает разработку содержания и методов организации занятий младших школьников.

Реализуя педагогическую здоровьесформирующую технологию физического воспитания младших школьников, мы исходили из следующих методических предпосылок:

- инновационная технология рассматривается нами как качественный системный и динамичный процесс, основанный на общекультурном развитии обучающегося;
- как фактор оптимизации режима учебного дня;
- как неотъемлемая часть всего образовательного процесса образовательного учреждения, определяющая его культурное пространство, выполняющая воспитательную и развивающую (оздоровительную) функции.



Рис. 1. Модель инновационной здоровьесформирующей технологии физического воспитания младших школьников

Проведенный нами структурно-логический анализ позволил определить функциональное содержание частей данной технологии, ее практическое применение на базе школы.

Организационные мероприятия в рамках педагогического эксперимента включают: составление расписания занятий с учетом времени окончания учебного дня, рационального использования времени урока с целью включения переменной составляющей в объем, проведение учебных занятий преподавателем, владеющим приемами традиционного каратэ; приобретение формы (кимоно), контроль гигиенического состояния спортзала (поверхность пола, влажная уборка непосредственно перед занятием, правильная температура воздуха).

Методические мероприятия в рамках педагогического эксперимента включают: разработку учебной программы по физическому воспитанию младших школьников с использованием элементов традиционного каратэ, ограничение объема и интенсивности нагрузок в соответствии с возрастом и физическим состоянием школьников (испытуемых), определение и уточнение содержания вариативного компонента (отбор приемов традиционного каратэ, приемлемых для изучения и тренировки в младшем школьном возрасте), разработку системы оценки технической и тактической подготовленности.

Для реализации предложенной технологии мы разработали учебный план, основанный на современных положениях школьной педагогики, возрастной психологии и физиологии, теории и практики физического воспитания, а также основных компонентах (базовом и вариативном) действующей программы физического воспитания для 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей и качеств.

Учебный материал нашей программы составлен с учетом особенностей развития детей младшего школьного возраста, их подвижности, относительной скорости восстановительных процессов, недостаточности развития процессов торможения и незавершенности формирования органов, систем и всего организма в целом.

В качестве основных положений, определяющего содержание учебно-тренировочного содержания материала, была выбрана целевая установка на полноценное освоение учащимися физической культуры, отражающая взаимосвязь между оздоровительной и воспитательной направленностью образовательного процесса.

В эксперименте использовался метод параллельных групп,

были отобраны 50 учащихся 5-х классов г. Грозного, которые после контрольно - педагогических тестов физического развития и физической подготовленности были разделены на относительно однородные группы - две экспериментальные (ЭГ): мальчики (n=15) и девочки (n=10) и две контрольные (КГ): мальчики (n=15) и девочки (n=10). В КГ учебные занятия проводились в соответствии с действующей программой, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации для использования в работе школьных образовательных учреждений (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, 2002).

В ЭГ занятия физкультурой проводились по разработанной нами программе.

В экспериментальную программу мы впервые ввели средства и элементы традиционных движений каратэ (в вариативном компоненте), которые эффективно влияют на развитие скорости (быстроты) отдельных движений конечностей (рук, ног), скоростно-силовых свойств организма учащихся, различных проявлений двигательной координации (ловкости), гармоничного развития личности учеников.

В ходе эксперимента были проведены антропометрические измерения детей младшего школьного возраста (окружность грудной клетки – ОГК, рост, вес). В ходе эксперимента длина тела девочек и мальчиков увеличилась в среднем на 2,5 см, масса тела - на 1,5 кг, а окружность грудной клетки - на 1-1,3 см.

Тем не менее при сравнении средних арифметических показателей физического развития детей КГ и ЭГ достоверных различий в массе и длине тела ни до, ни после эксперимента мы не обнаружили.

В то же время следует отметить, что учащиеся ЭГ по сравнению с детьми КГ имели лучшую динамику показателей ОГК (окружности грудной клетки). Так, мальчики ЭГ, имевшие достоверно более низкие значения изучаемого признака до эксперимента, в конце эксперимента были равны по этому показателю со сверстниками из КГ (от  $59,78 \pm 0,06$  до  $61,15 \pm 0,05$ ). Средние значения ОГК (окружности грудной клетки) девочек обеих групп до начала эксперимента статистически не различались. Однако после эксперимента этот же показатель у школьниц, которые занимались экспериментальной техникой, стали значительно выше на 1,03 см.

Таблица 1

Содержание разделов базового и вариативного компонентов урока физической культуры с использованием элементов традиционного каратэ

<b>Средства базового компонента</b>	<b>Средства вариативного компонента</b>
Основы знаний	Теоретические основы традиционного каратэ
Что такое физическая культура	Традиционное каратэ как вид восточного боевого искусства
Правила поведения на уроках физической культуры	Исторический обзор развития традиционного каратэ
Как следить за осанкой	Терминология традиционного каратэ
Средства и способы закаливания	Правила поведения на занятиях по традиционному каратэ
Правила личной гигиены	Основы техники приемов традиционного каратэ
Легкая атлетика	Кихон (базовая техника)
Беговые упражнения	Дачи-вадза (техника стоек)
Прыжковые упражнения	Тэ-вадза (техника рук)
Метание	Гери-вадза (техника ног)
Подвижные игры	Ката (формализованные технические комплексы)
«Охотники и утки»	Хеаны (ученические ката)
«Салки»	Бункай (расшифровка ката)
«День и ночь»	Кумитэ (спортивный поединок)
«Перестрелка»	Кихон-гохон кумитэ (тренировочно-формализованный поединок на пять движений)
«Караси и щука»	Кихон-санбон кумитэ (тренировочно-формализованный поединок на три движения)
Гимнастика с основами акробатики	
Строевые упражнения	
Общеразвивающие упражнения	
Акробатические упражнения	
Прикладные упражнения	
Лыжная подготовка	
Передвижение на лыжах ступающим шагом	
Передвижение на лыжах скользящим шагом	
Повороты переступанием	
Спуск в основной стойке	
Подъёмы	

В ходе проведения контрольных измерений нами был зафиксирован значительный разброс индивидуальных показателей развития двигательных способностей (развитие физических качеств), особенно координационных (ловкость), что свидетельствует о роли генетического фактора в развитии детей младшего школьного возраста.

Значительное увеличение скоростно-силовых показателей по сравнению с другими двигательными способностями у девочек и мальчиков ЭГ объясняется особенностями специально направленными средствами, используемыми в учебном процессе, так как большинство используемых нами упражнений и заданий так или иначе требовали от учащихся быстрого решения двигательной задачи.

Причиной большего увеличения результатов в развитии силы в ЭГ, на наш взгляд, является разница в условиях выполнения силовых упражнений. При использовании традиционных методов развития силы учащиеся вынуждены многократно выполнять одни и те же упражнения, и в связи с этим, возникает утомление и их работоспособность снижается, так как снижается работоспособность учащиеся отказываются от выполнения упражнений. Использование специализированных заданий, содержащих элементы соревнования, на уроках, построенных с использованием традиционного каратэ, вызывает у учащихся положительные эмоции, стимулирует максимальное проявление физических и духовных сил, создает условия для более полного раскрытия функциональных возможностей организма. В этих условиях эффективность силовых упражнений выше.

В связи с этим, в ходе эксперимента было выявлено, что физическое воспитание детей в условиях здоровьесформирующей технологии значительно снижало влияние неблагоприятных факторов внешней среды и способствовало улучшению их здоровья. Мы предполагаем, что это связано с определенными факторами:

- повышение сопротивляемости организма;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- гармонизация физического развития.

Метод Рене Жиля, описанный в его работе "Особенности характера вашего ребенка и его поведение в семье, школе", служил для изучения динамики социальной приспособленности испытуемых. Целью метода является изучение межличностных отношений ребенка и особенностей его поведения.

Делая выводы на эту тему, можно сказать следующее:

1. Существенное изменение целеполагания физического воспитания детей и обращение к таким нетрадиционным видам спорта, как каратэ, обеспечивают гармонизацию физического и эмоционального удовлетворения, развития психомоторных навыков (умения) и функциональных возможностей, личностного воспитания и значительного увеличения ресурсов здоровья младших школьников.

2. Разработанная концептуальная модель здоровьесформирующей технологии физического воспитания базируется на принципах спортизации образовательного процесса и активного здоровьесформирования. Образовательный минимум достигается за счет овладения базовым компонентом: основами знаний по легкой атлетике, гимнастике, подвижным играм и спортивным играм. Вариативный компонент, построенный на основе элементов традиционного каратэ, в основном решает задачи повышения мотивации и интереса детей к физическому воспитанию.

3. Организационная составляющая здоровьесформирующей технологии обеспечивает следующие педагогические условия:

– перенос уроков по физической культуре в заключительную часть расписания школы;

– привлечение к проведению занятий (уроков) преподавателя, владеющего методами и в целом программой традиционного каратэ;

– обязательное использование регионального компонента (10 % урока).

4. В результате проведенного эксперимента, мы получили доказательства преимуществ экспериментальной методики по сравнению с традиционной в плане динамики показателей физической подготовленности (развитии физических качеств), развития психомоторных навыков, ценностных ориентаций (направлений), заболеваемости, увеличения адаптационного эффекта.

#### **Список литературы**

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов: в 2 ч. / Д. С. Алхасов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – Ч. 1. – 227 с.
2. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов: в 2 ч. / Д. С. Алхасов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – Ч. 2. – 342 с.
3. Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел: Уроки физической культуры

- культуры в системе физического воспитания школьников (в таблицах и схемах): методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности 050141 «Физическая культура» / Д. С. Алхасов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 96 с.
4. Быченков, С.В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров: учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. А. Сафонов. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 135 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49865.html>.
  5. Чугайнова, О.Г. Теория и технология физического воспитания детей дошкольного возраста: методические рекомендации по самостоятельному выполнению практических заданий для студентов по дисциплине «Теория и технология физического воспитания детей дошкольного возраста» / О. Г. Чугайнова, М. Ю. Парамонова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016. — 112 с. — ISBN 978-5-4263-0370-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/97789.html>.

#### References

1. Alkhasov, D.S. Teaching physical culture according to the main general educational programs: a collection of teaching materials: in 2 hours / DS Alkhasov. - Moscow; Berlin: Direct-Media, 2015. - Part 1. - 227 p.
2. Alkhasov, D.S. Teaching physical culture according to the main general educational programs: a collection of teaching materials: in 2 hours / DS Alkhasov. - Moscow; Berlin: Direct-Media, 2015. - Part 2. - 342 p.
3. Alkhasov, D.S. Professional module. "Teaching physical culture according to the main general educational programs": MDK "Methods of teaching the subject of physical culture". Section: Lessons of physical culture in the system of physical education of schoolchildren (in tables and diagrams): a methodological guide for students studying in the specialty 050141 "Physical culture" / DS Alkhasov. - Moscow; Berlin: Direct-Media, 2014. -- 96 p.
4. Bychenkov, S.V. Working curricula on physical culture of the Federal State Educational Standard of Higher Education for bachelors: teaching aid / S. V. Bychenkov, A. A. Safonov. - Saratov: University education, 2016. -- 135 p. - ISBN 2227-8397. - Text: electronic // Electronic library system IPR BOOKS: [site]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49865.html>.
5. Chugainova, O. G. Theory and technology of physical education of preschool children: guidelines for independent implementation of practical tasks for students in the discipline "Theory and technology of physical education of preschool children" / OG Chugainova, M. Yu. Paramonova. - Moscow: Moscow State Pedagogical University, 2016. -- 112 p. - ISBN 978-5-4263-0370-6. - Text: electronic // Electronic library system IPR BOOKS: [site]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/97789.html>.



## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ

*Батукаев Абу Абдулхамидович,*  
кандидат педагогических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой  
теории и методики преподавания физической культуры,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия,

*Юсупов Абдулхошим Мамаражабович,*  
магистрант 1 курса, Белорусско-Узбекский факультет  
физической культуры и спорта,  
Узбекский государственный университет физической культуры и  
спорта, г. Чирчик, Узбекистан

**Аннотация.** В статье поднята проблема полноценного формирования детского организма и изучение влияния подвижных игр на развитие физических качеств учащихся 5-х классов. Необходимо подтвердить гипотезу о том, что организация и проведение подвижных игр будет способствовать развитию физических качеств у учащихся младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** физические качества, подвижные игры, младший школьный возраст, тестирование, физическая подготовленность.

## MOVING GAMES AND THEIR INFLUENCE ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

*Batukaev Abu Abdulkhamidovich,*  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Acting Head of  
the Department of Theory and Methods of Teaching Physical Culture,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia

*Yusupov Abdulkhoshim Mamarajabovich,*  
1st year Master's student, Belarusian-Uzbek Faculty of  
Physical Culture and Sports,  
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,  
Chirchik, Uzbekistan

**Annotation.** The article raises the problem of full-fledged formation of the child's body and the study of the influence of outdoor games on the

development of physical qualities of 5th grade students. It is necessary to confirm the hypothesis that the organization and conduct of outdoor games will contribute to the development of physical qualities in students of primary school age.

**Keywords:** physical qualities, outdoor games, primary school age, testing, physical fitness.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из главных проблем современного общества. Примерно 85 % всех школьников имеют слабое здоровье, что является основной причиной отставания в учебе. Забота о здоровье ребенка стала приоритетом для всего мира. И это понятно, ведь любой стране нужны творческие, гармонично развитые, активные, здоровые люди. Подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка. Правильная физическая нагрузка способствует развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и способность к концентрации, сообразительность и смелость, выносливость и др.

**Цель данной работы** состоит в теоретическом и методическом обосновании значения игры как средства и метода приобщения детей и подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Задачи:**

1. Проанализировать физическое развитие школьников.
2. Рассмотреть организацию подвижных игр на уроках физической культуры.
3. Изучить подвижные игры на уроках физической культуры как средство развития физических качеств у детей школьного возраста.
4. Провести экспериментальное исследование.

В спортивной психологии и педагогике подвижные игры рассматриваются как специально организованная двигательная деятельность, направленная на выполнение различных задач, требующих проявления интеллектуальных качеств: восприятия, внимания, логической и двигательной памяти, творческого мышления; нравственных качеств: честности, ответственности, инициативы, подчинения личных интересов коллективу, а также соответствующих показателей качественных аспектов двигательной деятельности.

Важной особенностью игры является разнообразие двигательных действий, оказывающих комплексное воздействие не только на

все группы мышц, но и на все физиологические системы. Требование соблюдать правила игры положительно влияет на психику детей и подростков. Несмотря на установленные правила игры, нормы поведения, игра предоставляет широкие возможности для импровизации движений, находчивости, самовыражения, быстроты реакции, проявления изобретательности.

Возможность импровизации при определенной свободе действий помогает снять психическое напряжение, что способствует формированию активной жизненной позиции. Каждая подвижная или спортивная игра проводится в изменяющихся условиях, с разными участниками, в разную погоду, в разное время суток, что создает ощущение новизны, особую привлекательность двигательной активности.

В атмосфере игрового соперничества, умение объективно оценивать ситуацию, действия участников игры, находить эффективное решение двигательной задачи в быстро меняющейся обстановке требует четкого восприятия, своевременного переключения внимания, опираясь на имеющийся опыт игровой деятельности и анализ возможностей команды противника. Чем больше требований предъявляет игра к своим участникам, тем она для них привлекательнее. Это делает игровой процесс универсальным инструментом и методом универсального физического, интеллектуального, духовно-нравственного развития.

Физическое развитие детей и подростков является важным показателем состояния их здоровья и может свидетельствовать об уровне эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности, а ведущие антропометрические показатели морфофункционального состояния - длина, масса тела и объем грудной клетки - важны как показатели санитарно-гигиенического благополучия окружающей среды, социального благополучия общества [2].

Для объективной оценки физического развития детей используется соотношение индивидуальных антропометрических показателей – индексов, позволяющих получить приблизительную оценку антропометрических данных.

Школьный период - важнейший период в физическом, умственном и духовном развитии человека [1], так как в этом возрасте закладывается "фундамент" здоровья взрослого человека и полноценного физического развития.

Подвижные и спортивные игры основаны на использовании

разнообразных двигательных действий, требующих формирования различных навыков в беге, прыжках, метании, лазании, что регулирует не только масштаб развиваемых мышечных усилий, физических и психических нагрузок, но и характер взаимоотношений между судьями, зрителями, техническим персоналом.

Благодаря этой особенности игра имитирует взаимодействие подростков с окружающим миром, является эффективным средством общения человека, готовящегося к предстоящей работе.

Проведение подвижной или спортивной игры связано с проявлением инициативы, смекалки, изобретательности в обустройстве специального места: расчистке игрового поля от снега, заполнении хоккейного поля, установке ворот для футбола, щитов с корзинами для баскетбола и т. д.

Это требует развития навыков работы, которыми каждый подросток с удовольствием пользуется в предвкушении положительного эмоционального воздействия предстоящей игры. Простота содержания игровой деятельности, возможность зрительного восприятия каждого элемента игры, разнообразие двигательных действий, наличие правил, постоянный контроль игрового взаимодействия участников исключают возможность их нарушения, недобросовестного поведения, создают условия для успешного выполнения медицинских, учебных, воспитательных задач.; именно они делают этот вид двигательной активности наиболее привлекательным для людей разного возраста.

Тестирование физической подготовленности.

Для определения эффективности предложенного метода в эксперименте было использовано тестирование физической подготовленности:

- общая выносливость (бег 1000 м, сек.);
- прыгучесть (прыжок в длину из положения стоя, см);
- активная гибкость (наклон вперед из положения "сидя", см);
- скоростно-силовые способности (подъем туловища из положения "лежа на спине", кол-во раз).

Педагогический эксперимент проводился на базе Грозненской общеобразовательной школы. В нем приняли участие учащиеся 5-го класса. Суть педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании эффективности подвижных игр для развития физических качеств и повышения уровня физической подготов-

ленности у младших школьников. Были сформированы две экспериментальные группы: ЭГ-1 (подвижные игры в секции волейбола) и ЭГ-2 (подвижные игры в секции самбо) и КГ-3 (занятия физической культурой). Эксперимент доказал эффективность подвижных игр для младших школьников.

Уровень физической подготовленности проверялся по контрольным тестам, предусмотренным программой физического воспитания в школе для учащихся 5-х классов. На основе изучения особенностей развития и определения уровня их физической подготовленности была разработана экспериментальная программа подвижных игр различных направлений для секций волейбола и самбо. Подвижные игры подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности. Разработанная экспериментальная методика включалась в тренировочный процесс два раза в неделю (понедельник, среда).

В конце педагогического эксперимента учащимся экспериментальной и контрольной групп были предложены контрольные тесты, определяющие уровень физической подготовленности. Полный анализ и обобщение результатов исследования были проведены с целью обоснования экспериментальной программы подвижных игр различной направленности для младших школьников.

Выбирая подвижные игры и упражнения с целью использования их для обучения двигательным качествам, мы исходили из того, что основной компонент действия рассматривался с позиции двигательной системы, где качественные характеристики выбранных игр и упражнений выделяются в зависимости от характера двигательных качеств. Поэтому мы выбрали специфику качественной направленности подвижных игр в виде некоторых правил, которые позволили нам более точно определить соответствие игр, направленных на воссоздание двигательных качеств.

Предварительные результаты контрольных тестов позволяют утверждать, что исследуемый контингент учащихся экспериментальных групп неоднороден по представленным показателям физического состояния. В группах ЭГ-1 и ЭГ-2 наблюдалось преимущество по ряду показателей физической подготовленности. Проведя более детальный анализ достоверности межгрупповых различий, мы обнаружили, что имеются достоверно значимые различия по некоторым показателям физического состояния.

Подвижные игры положительно влияли на динамику силовых способностей верхних конечностей у мальчиков всех экспериментальных групп (ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ-3). В контрольной группе эти изменения в первую очередь обусловлены широким применением гимнастических упражнений на снарядах (в соответствии с требованиями программы, проходимой на уроках физкультуры).

Результаты, полученные в ходе основного исследования, свидетельствуют о том, что в экспериментальных группах наблюдалось достоверно значимое увеличение.

Таким образом, следует отметить положительное влияние подвижных игр на развитие физических качеств и показателей, характеризующих физическую подготовленность учащихся 5-х классов. Наблюдаемые положительные изменения, очевидно, связаны с тем, что учащимся экспериментальных групп были обеспечены подвижные игры, способствующие более рациональному повышению уровня физической подготовленности детей.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Физическая культура и спорт имеют большие возможности для физического и духовно-нравственного развития детей и подростков, формирования культуры двигательной активности, спортивного образа жизни. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность разработанной нами методики организации и проведения игровой деятельности со школьниками-подростками.

2. Учащиеся получают возможность увеличить объем двигательной активности на позитивном психоэмоциональном фоне, что имеет большое значение для результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

3. Подвижные игры - одно из самых эффективных средств воспитания. Игры формируют у младших школьников ценностное отношение к своему здоровью. Это и привычки рационального питания, и навыки здорового образа жизни, включая режим достаточной двигательной активности, соблюдение распорядка дня. Подвижные игры позволяют детям лучше узнать друг друга, воспитывают честность, взаимопомощь, терпение, дисциплину, то есть формируют их нравственные качества.

4. Подвижные игры имеют большое значение в системе обучения баскетболу, футболу, волейболу. Игры развивают ряд качеств, необходимых игрокам, таких как скорость, меткость, ориентация и т. д.,

позволяют закрепить приобретенные навыки в технике и тактике игры, делают занятие более интересным. Есть простые игры, в которых развиваются навыки вождения, передачи мяча, броска в корзину и т. д. Но есть и сложные игры, требующие ловкости, ориентировки и знания хотя бы основ тактики и правил игры. В зависимости от состава учащихся и цели урока подбирается соответствующая игра.

5. Установлено, что средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей до основного исследования, незначительно отличаются друг от друга в экспериментальных группах, что свидетельствует об их равномерном развитии у детей.

6. Экспериментально установлено положительное влияние подвижных игр на развитие физических качеств и показателей, характеризующих физическую подготовленность учащихся 5-х классов. Наблюдаемые положительные изменения связаны с тем, что учащимся экспериментальных групп были обеспечены подвижные игры, способствующие более рациональному повышению уровня физической подготовленности детей. Таким образом, достоверно значимые изменения в ходе основного эксперимента произошли в показателях, характеризующих: общую выносливость (бег 1000 м), прыгучесть - группа ЭГ-1, силовые способности (сгибание рук в положении лежа) - ЭГ-1 и ЭГ-2.

При организации подвижных игр различной направленности у школьников следует руководствоваться основными требованиями к комплексному развитию двигательных качеств. При их положительном развитии учащиеся выявляют психофизиологические и физические качества, которые должны быть улучшены в наибольшей степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности.

Для младших школьников необходим выбор средств и методов с использованием подвижных игр различной направленности, что диктуется наличием и характером общего утомления, а также уровнем развития физических качеств, необходимых в учебной и будущей трудовой деятельности. Оптимальная физическая активность при выполнении различных видов подвижных игр снимает усталость, повышает интерес к занятиям. Физическая активность при использовании игрового метода на уроках физкультуры для младших школьников должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру адаптационных возможностей и отрицательно влиять на здоровье учащихся.

### Список литературы

1. Булатова, С.Ю. Игровой метод на уроках физической культуры // Научный альманах. 2016. № 10-2 (24). С. 45-48.
2. Кузнецова, З.М. Реализация программы формирования личностных качеств студентов в образовательной деятельности как одна из реальных предпосылок обновления содержания подготовки специалистов в системе высшего образования (на примере студентов ПовГАФКСиТ по специальности «Сервис и туризм») / З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта (Режим доступа к журн.: [http://www/kamgifk.chelny.net/journal](http://www.kamgifk.chelny.net/journal)). – 2011. – № 1 (18). – С. 143-149.
3. Красникова, Н. Задачи физического воспитания детей школьного возраста [Электронный ресурс] / Физкультура - 2016. - 28 декабря. - URL: <http://fizkultura.ru/node/779>.
4. Страковская, В.Л. 500 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 2014. - 288 с.
5. Силантьева, С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья, Санкт-Петербург: Литера, 2012. - 60 с.

### References

1. Bulatova, S.Yu. Game method at physical education lessons // Scientific Almanac. 2016. No. 10-2 (24). S. 45-48.
2. Kuznetsova, Z.M. Implementation of the program for the formation of students' personal qualities in educational activities as one of the real prerequisites for updating the content of training specialists in the system of higher education (on the example of students of PovGAFKSiT specializing in "Service and Tourism") / Z. M. Kuznetsova // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports (Mode of access to journals: <http://www/kamgifk.chelny.net/journal>). - 2011. - No. 1 (18). - S. 143-149.
3. Krasnikova, N. Tasks of physical education for schoolchildren [Electronic resource] / Physical culture - 2016. - December 28. - URL: <http://fizkultura.ru/node/779>.
4. Strakovskaya, V.L. 500 outdoor games for improving the health of children from 1 to 14 years old. - M.: New school, 2014. -- 288 p.
5. Silantyeva, S.V. Outdoor games for every day to improve health, St. Petersburg: Litera, 2012. - 60 p.



## **ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

*Бендина Светлана Владимировна,  
студентка,  
Махновская Надежда Владимировна,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедра физического воспитания и адаптивной физической  
культуры,  
Ставропольский государственный педагогический институт,  
г. Ставрополь, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема укрепления здоровья учащихся среднего школьного возраста с помощью специальных средств легкой атлетики на уроках физической культуры в школе. Говорится об особенностях методики обучения легкоатлетическим упражнениям в средних классах. Легкая атлетика является базовым видом спорта, где осуществляется развитие основных физических качеств и улучшаются показатели общего физического развития учащихся. Школьники обучаются жизненно необходимым двигательным действиям и укрепляют здоровье.

**Ключевые слова:** средства легкой атлетики, легкая атлетика, техника легкоатлетических упражнений, урок физической культуры, средний школьный возраст.

## **INFLUENCE OF ATHLETIC EXERCISES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF MIDDLE-AGED SCHOOLS**

*Bendina Svetlana Vladimirovna,  
student,  
Makhnovskaya Nadezhda Vladimirovna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Department of Physical Education and Adaptive Physical Educa-  
tion,  
Stavropol State Pedagogical Institute,  
Stavropol, Russia*

**Annotation.** The article examines the problem of health promotion among secondary schoolchildren with the help of special means of athletics at physical education lessons at school. The features of the methodology of teaching athletics exercises in the middle classes are shown. Athletics is a basic sport, where the development of basic physical qualities is carried out and the indicators of the general physical development of students are improved. Schoolchildren learn vital motor actions and improve their health.

**Keywords:** means of athletics, athletics, technique of athletics exercises, physical education lesson, middle school age.

**Введение.** Современный прогресс изменяет жизнь человека к лучшему, но развитие городов во многом определяет его отчуждение от природы. У людей понемногу уменьшается двигательная активность, что в совокупности с плохой экологией причиняет достаточный вред человеческому организму. Увеличение числа болезней и ослабление иммунной системы ведёт к сокращению продолжительности жизни человека. Что, к тому же, сопровождается заболеваниями, которые раньше были в большинстве своём присущи пожилым людям, а теперь ими болеют и дети. Снижение двигательной активности – это один из отрицательных факторов, мешающих нормальной продуктивной жизни человека [3].

Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта. Многие авторы, в том числе и И.В. Лях, часто называют её королевой спорта, так как она является наиболее массовым видом спорта, объединяющим в себе пять дисциплин: бег, спортивная ходьба, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра. Легкой атлетикой занимаются миллионы людей на всех континентах [4].

Средства легкой атлетики составляют фундамент здоровья, поэтому необходимо владеть техникой выполнения двигательных действий, имеющих легкоатлетическую направленность, а положительное отношение к занятиям спортом и физической культуре закладывается зачастую именно в школьные годы.

**Цель исследования:** выявление влияния легкоатлетических упражнений на физическую подготовленность учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

В нашей статье мы хотим подчеркнуть, что легкая атлетика приобретает особую актуальность в жизнедеятельности школьников среднего возраста, так как регулярные занятия этим видом спорта способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению

здоровья, совершенствованию различных двигательных способностей учащихся, что особенно важно для их общего физического развития.

В учебную программу школы, согласно ФГОС, включен раздел Легкая атлетика. Этот вид спорта содействует развитию таких двигательных качеств как сила, скорость, выносливость, координация и гибкость, необходимых человеку в повседневной жизни.

При занятиях лёгкой атлетикой в школе необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности организма учащихся среднего возраста, которые являются важными показателями гармоничного развития учащихся.

Среди средств физического воспитания подростков, средства легкой атлетики (виды бега, прыжков и метаний) занимают одно из главных мест. Это объясняется их доступностью, динамичностью, эмоциональностью и естественностью. Правильно организованные занятия по легкой атлетике в комплексе с другими средствами физического воспитания должны содействовать:

- укреплению здоровья детей и подростков;
- гармоничному физическому развитию;
- развитию физических, моральных и волевых качеств;
- воспитанию организационно-физкультурных и санитарно-гигиенических навыков.

Легкоатлетические упражнения при правильном применении содействуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также выработыванию правильной осанки. Так же следует не забывать, что организм подростка отличается от организма взрослого человека. При физической работе у подростка кровоток увеличивается в 40-60 раз и более, и скелетные мышцы пропускают через себя кровь в количестве, значительно большем, чем норма.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение, занятия можно проводить в разных условиях: на свежем воздухе и в зале, так как они дают хорошую нагрузку на весь организм.

Специалист в области физической культуры и спорта Ж.К. Холодов считает, что легкоатлетические упражнения необходимы, так как они имеют необходимое прикладное значение и составляют фундамент здоровья.

Методика обучения легкоатлетическим упражнениям описана в работах А.И. Жилкина, А.Н. Макарова, Н.Г. Озолина и других [3].

При недостаточной двигательной активности у детей наблюдается учащение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и увеличение систолического показателя ЧСС. Более выраженная реакция отмечается и в показателях кровяного давления в артериальных сосудах.

Таким образом, занятия легкой атлетикой, направленно воздействующие на подростков, благотворно влияют на увеличение резервных возможностей дыхания. Возрастает кислородтранспортная функция кровообращения, растет кислородная ёмкость крови, совершенствуются механизмы тканевого дыхания, возрастает способность к длительной физической деятельности в условиях недостатка кислорода. В процессе систематических занятий у школьников улучшается регуляция дыхания при мышечной работе. Отмечается нарастание процессов экономизации системы дыхания и в условиях покоя, и при стандартных физических нагрузках. Такие изменения дыхательной системы говорят о расширении возможностей организма с возрастом и предоставляют возможность объективно оценить функциональную подготовленность учащихся.

Под влиянием тренировки жизненная емкость легких может возрасти на 30 %. Она повышается также под влиянием особых дыхательных упражнений.

Программный материал для учащихся 7-х классов предусматривает закрепление: разновидностей бега, прыжков, метания. Это и есть жизненно необходимые двигательные умения и навыки. С каждым учебным годом легкоатлетический материал рабочей программы школы расширяется и усложняется.

В разделе программы легкой атлетики на каждый класс имеются теоретические сведения, навыки и умения, материал для развития двигательных качеств, обучение технике выполнения различных упражнений и требований к школьникам. В школе существуют три организационно-методические формы проведения занятий по легкой атлетике: урок, секция и самостоятельные занятия. Все это формы организации перекликаются между собой, так как они имеют одни и те же цели и задачи. Но основной формой проведения занятий по легкой атлетике принято считать урок физической культуры. Именно эту форму организации занятия мы и рассматриваем в нашей статье.

**Методика и организация нашего исследования.** Для того чтобы изучить проблемы обучения учащихся среднего школьного

возраста легкоатлетическим упражнениям и улучшить их физическую подготовленность, мы провели исследование на базе МБОУ СОШ № 21 г. Ставрополя с учащимися 7-х классов, разработали специальный комплекс легкоатлетических упражнений, опирающийся на содержание Федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего общего образования. Учащиеся выполняли этот комплекс на протяжении одной учебной четверти на уроках физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице представлены показатели уровня физической подготовленности учащихся 7-х классов в количестве 26 человек в начале первой четверти и в конце.

Таблица 1

Изменение показателей физической подготовленности 7-х классов в процентном соотношении

Нормативы	% учащихся, сдавших на «5–4» в начале четверти	% учащихся, сдавших на «5–4» в конце четверти	Итог %
Бег 60 м	60 %	84 %	24 %
Бег 1500	57 %	80 %	23 %
Прыжок в длину с разбега	41 %	79 %	38 %
Прыжок в длину с места	85 %	88 %	3 %

Таким образом, исходя из показателей, представленных в данной таблице, можно сделать вывод, что количество учащихся, сдавших нормативы ГТО на «отлично» и «хорошо» значительно возросло. Прежде всего, это связано с увеличением плотности урока, соответствующей возрастной категории учащихся. У учащихся значительно возрос интерес к школьному предмету «Физическая культура». Поэтому учитель играет ведущую роль в формировании заинтересованности школьников в предмете.

Комплекс легкоатлетических упражнений, включенный в школьную программу занятий, позволил учащимся поднять уровень своей физической подготовленности, что естественным образом, благотворно повлияло и на здоровье и самочувствие учащихся.

**Выводы.** Таким образом, мы можем сделать вывод, что занятия лёгкой атлетикой благотворно влияют на организм учащихся среднего школьного возраста, если соблюдаются возрастные особенности в развитии систем организма и обучающиеся не подвергаются эффекту перетренированности.

### Список литературы

1. Акрушенко, А.В., Ларина, О.А., Катарьян, Т.В. Психология развития и возрастная психология. Конспект лекций. М.: Эксмо, 2008.
2. Бойко, А.Ф. Основы лёгкой атлетики. М., 2016.
3. Жилкин, А.И., Кузьмин, В.С., Сидорчук, Е.В. Легкая атлетика: учебное пособие. М., 2005.
4. Лях, В.И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания // Физическая культура в школе. 2006. № 2.
5. Озолин, Н.Г., Воронкина, В.И., Примакова, Ю.Н. Лёгкая атлетика. М., 2009.
6. Попов, В.Б. Средства и методы тренировки легкоатлета // Физкультура в школе. 2001. № 3.
7. Лазарев, И.В., Кузнецов, В.С., Орлов, Г.А. Практикум по легкой атлетике: учебное пособие. М., 1999.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 8-е изд., стер. М.: Академия, 2010.

### References

1. Akrushenko, A.V., Larina, O.A., Kataryan, T.V. Developmental psychology and developmental psychology. Lecture notes. M.: Eksmo, 2008.
2. Boyko, A.F. Athletics Fundamentals. M., 2016.
3. Zhilkin, A.I., Kuzmin, V.S., Sidorchuk, E.V. Athletics: study guide. M., 2005.
4. Lyakh, V.I. Motor abilities. General characteristics and foundations of the theory and methods of their development in the practice of physical education // Physical culture in school. 2006. No. 2.
5. Ozolin, NG, Voronkina, VI, Primakova, Yu.N. Athletics. M., 2009.
6. Popov, VB Means and methods of training an athlete // Physical culture at school. 2001. No. 3.
7. Lazarev, I.V., Kuznetsov, V.S., Orlov, G.A. Workshop on athletics: a tutorial. M., 1999.
8. Kholodov, Zh. K. Theory and methodology of physical education and sport: textbook. manual for stud. higher. study. institutions / Zh. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. 8th ed., Erased. Moscow: Academy, 2010.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННЫЙ КУРОРТ «СЕРНОВОДСК - КАВКАЗСКИЙ» - СРЕДОТОЧИЕ ЦЕЛЕБНЫХ ВОД

*Борчашвили Фариза Тамазиевна,  
студентка 3 курса, институт филологии истории и права,  
Хамсуев Роман Нажмуддиевич,  
старший преподаватель, кафедра физического воспитания,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация:** Статья повествует об уникальном оздоровительном комплексе «Серноводск-Кавказский», расположенном на одном из живописнейших мест Чеченской Республики - селе Серноводское. Санаторий располагает целебными источниками с лечебными термальными водами, которые по праву являются гордостью республики.

**Ключевые слова:** Чеченская Республика, Село Серноводское, курорт «Серноводск-Кавказский», целебные источники, лечение и профилактика заболеваний.

## HEALTH AND RECREATION RESORT "SERNOVODSK - CAUCASUS" - HEALING WATER MEDIUM

*Borchashvili Fariza Tamazievna,  
3rd year student, Institute of Philology and Law,  
Khamsuev Roman Nazhmudievich,  
Senior Lecturer at the Department of Physical Education,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** The article tells about the unique health-improving complex "Sernovodsk Kavkazskiy", located in one of the most picturesque places of the Chechen Republic - the village of Sernovodsk. The sanatorium has healing springs with medicinal thermal waters, which are rightfully the pride of the republic.

**Keywords:** Chechen Republic, Sernovodskoe village, Sernovodsk-Kavkazsky resort, healing springs, treatment and prevention of diseases.

Обратимся к богатейшей истории села, с целью составить более полную картину того, что представляет собой этот населенный пункт и, конкретно, курорт.

До кавказской войны на месте села Серноводское располагался аул Эна-Хишка, принадлежавший одному из чеченских тейпов. Еще в те времена жители аула знали о целебных свойствах местных источников. Но, следует отметить, что в то время люди лечились своеобразно. Лечебной признавалась не сама вода, а пар. Исходя из этих соображений, применялся очень интересный метод лечения. Больного укутывали в бурку, укладывали на специально изготовленные из плетня носилки, затем носилки размещались, непосредственно над источником.

В 1819 году Эна-Хишка стал укреплением «Преградный стан». Примерно четверть века спустя на этой земле было положено начало недолгой истории станицы Михайловской, которая просуществовала менее семидесяти лет. На тот период значительную часть проживавших на упомянутой территории составляли терские казаки, однако, после революции они были выселены. Станица стала именоваться селом Асламбековским. Позже и оно было переименовано в Серноводское. Названием село обязано как раз находящимся здесь бальнеологическому курорту и серным источникам, известным с XVIII столетия.

На рубеже XX-XXI веков встал вопрос о территориальной принадлежности Сунженского (ныне Серноводского) района. Земли района стали предметом спора между Чечней и Ингушетией, но в 2003 году спор был урегулирован, а Сунженский район, в том числе, и с. Серноводское отошли Чеченской Республике.

История курорта Серноводск-Кавказский восходит к еще далекому XVIII веку. В 1717 году императорский лейб-медик Готлиб Шобер, который изучал по поручению Петра Великого кавказские минеральные воды, упомянул в своих записях серноводские источники.

Официальные же исследования местных минеральных источников проводились только в 1770-х годах. В середине XIX века в «Военно-медицинском журнале» была опубликована статья доктора И.Я. Верзейна, которая содержала в себе ценные сведения о свойствах минеральных вод станицы Михайловской. В то время в станице начал работу военный казачий госпиталь. Для данного исследования госпиталь интересен наличием в его стенах специально



оборудованного ванного отделения, где широко применялось лечение целебными водами из местных источников. Официально свою работу здравница начинает в 1895 году, когда в «Герских ведомостях» опубликовали объявление об открытии при войсковых михайловских источниках лечебного курорта [3].

“Серноводск-Кавказский” на сегодняшний день является одним из известных курортов России. Здесь в оздоровительно-лечебной практике применяются новейшие достижения медицины. Курорт села Серноводское - лечебное учреждение, оснащённое современным оборудованием. Посетителям предлагается широкий спектр санаторно-курортных услуг: организация размещения, проживания, лечения, досуга, обеспечения питанием.

Визитная карточка курорта - это уникальный сероводородный источник, не имеющий аналогов по своему химическому составу. По своему физико-химическому составу, так называемый “источник вечной молодости”, делится на хлоридно-гидрокарбонатные натриевые, сульфатно-гидрокарбонатные натриевые, хлоридно-натриевые и йодо-бромные [2].

Особенностью и преимуществом курорта “Серноводск-Кавказский” является инновационный подход к классическому санаторно-курортному лечению. Для лечения и профилактики заболеваний главным образом используют природные факторы в сочетании с лечебной физкультурой, физиотерапией и сбалансированным питанием, при обязательном соблюдении определенного режима лечения и отдыха.

Среди методов лечения, применяемых в санатории можно выделить:

- аппаратную физиотерапию;
- лазеротерапию;
- КВЧ-терапию;
- УВЧ-терапию;
- дарсонвализацию;
- магнитотерапию;
- электрофорез лекарственных;
- бальнеотерапию;
- лечебные души;
- орошения минеральной водой;
- грязелечение;

- ингаляции;
- массаж [2].

Следует подробнее рассмотреть некоторые из представленных методов лечения. Одним из эффективнейших современных процедур является УВЧ-терапия (ультравысокочастотная терапия) – метод электролечения, при котором на организм больного воздействуют электрическим полем ультравысокой частоты, подведенным к тканям с помощью конденсаторных пластин. Электрическое поле УВЧ оказывает противовоспалительное действие, стимулирует регенерацию поврежденных тканей, снимает спазмы сосудов, мышц, устраняет боль.

Дарсонвализация - это применение импульсного переменного тока высокой частоты (100-300 кГц), высокого напряжения (20 кВ) и малой силы (0,02 мА) с лечебной целью. Терапевтическое влияние этой процедуры в болеутоляющем, противозудном действии. Дарсонвализация способствует расширению артериальных и венозных сосудов, увеличению проницаемости сосудистых стенок и т.д. [1].

Среди лечебных услуг, предоставляемых в санатории, особое внимание привлекает грязелечение. Оно активно применяется не только в целях лечения, но и профилактики и является одним из популярнейших процедур, проводящихся в стенах здравницы. И это неудивительно, ведь санаторно-курортное лечение является предпочтительным при многих заболеваниях в период ремиссии. К числу таких заболеваний относят болезни:

- сердечно-сосудистой системы;
- эндокринной системы;
- костно-мышечной системы и соединительной ткани;
- кожи;
- опорно-двигательного аппарата;
- органов дыхания и ЛОР-органов;
- органов пищеварения;
- нервной системы [2].

И это далеко не полный перечень заболеваний, поддающихся лечению при применении методов санаторно-курортного лечения с использованием природных факторов.

На территории курорта «Серноводск-Кавказский» созданы идеальные условия для полноценного отдыха и природного лечения. Здесь располагается комфортная зона отдыха с горным ручьем,

фонтаном и башнями. Это позволяет посетителям не только поправить здоровье, но и провести время вдали от городской суеты и насладиться красотой кавказских гор. Эффективность лечения, предоставляемого в санатории, вкупе с удачным географическим расположением и благодатным климатом делает село Серноводское местом притяжения для туристов из самых отдаленных уголков России.

#### Список литературы

1. Физиотерапия [Электронный ресурс]: учебник / Н.Г. Соколова - Ростов н / д: Феникс, 2015. - (Среднее медицинское образование). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222254585.html>
2. <https://sozvezdie-tour.ru/hotel/sanatorij-kurort-sernovodsk-kavkazskij-sernovodskoe> [Электронный ресурс]
3. [https://etokavkaz.ru/chechnja/groznenskiy\\_rajon/sernovodsk](https://etokavkaz.ru/chechnja/groznenskiy_rajon/sernovodsk) [Электронный ресурс]

#### References

1. Physiotherapy [Electronic resource]: textbook / N.G. Sokolova - Rostov n / a: Phoenix, 2015.- (Secondary medical education). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222254585.html>
2. <https://sozvezdie-tour.ru/hotel/sanatorij-kurort-sernovodsk-kavkazskij-sernovodskoe> [Electronic resource]
3. [https://etokavkaz.ru/chechnja/groznenskiy\\_rajon/sernovodsk](https://etokavkaz.ru/chechnja/groznenskiy_rajon/sernovodsk) [Electronic resource]

УДК 37

## ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ГИРЕВИКОВ

*Волков Павел Борисович,  
старший преподаватель, кафедры физической культуры,  
методики и спорта,  
Глазовский государственный педагогический институт,  
г. Глазов, Россия*

**Аннотация.** Одним из эффективных условий методического сопровождения учебно-тренировочных занятий студентов - гиревиков является цикловое планирование, направленное на силовую подготовку гиревиков, которая положительно повлияет на их техническую подготовленность. Для студентов, занимающихся гиревым спортом, данного рода занятия выступают как фактор повышения уровня физической подготовленности, а также фактор спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** гиревой спорт, классические упражнения гиревого спорта: толчок, рывок; силовые качества, техника движений.

## **THE INFLUENCE OF POWER ABILITY ON THE TECHNICAL PREPARATION OF KEEPERS**

*Volkov Pavel Borisovich,  
Senior Lecturer, Department of Physical Education,  
Methodology and Sports,  
Glazov State Pedagogical Institute,  
Glazov, Russia*

**Annotation.** One of the effective conditions for the methodical accompaniment of training sessions of students - gymnastics is cyclical planning, aimed at the strength training of gymnastics, which will positively affect their technical training. For this group of young people, weight training is a factor in improving physical fitness and improving sportsmanship.

**Keywords:** weight sport, classic exercise weight sport: push, jerk; power qualities, movement techniques.

**Актуальность.** В гиревом спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства возникает необходимость в поиске, разработке и внедрении в учебно-тренировочный процесс новых методов, средств, приемов, способствующих повышению технической подготовки гиревиков [8, с. 12]. Вполне очевидно, что использование только координационных качеств гиревика уже недостаточно и для повышения спортивных результатов следует использовать силовые, скоростные способности [7, с. 27]. Однако, по мере роста исполнительского мастерства в гиревом спорте доля времени на специальную физическую подготовку сокращается [5, с. 21].

Длительность выполнения классических упражнений (толчок, рывок) на соревнованиях по гиревому спорту ограничена 10 минутами. Физическая нагрузка на атлета во время выполнения упражнения в толчке 2-х гирь от груди достигает 3-3,6 тонн [1, с. 32].

За основу в спортивной подготовке гиревиков уровня кандидатов в мастера спорта, по утверждению В.П. Симень, определен ритм толчков 2-х гирь с груди, который должен быть примерно от 6-10 толчков в минуту в зависимости от весовой категории [6, с. 56].

А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов определили, что для атлетов массовых спортивных разрядов с преобладанием

мышечной массы, которая является результатом силовых тренировок, ЧСС в минуту при выполнении скоростно-силовых упражнений достигает 160-180 уд/мин. [2, с. 109].

На занятиях гиревым спортом следует обеспечить безопасность выполнения классических упражнений. С.Ю. Махов утверждает, что мышечное усилие вызывает большой расход энергии и более того, имеется высокая вероятность получения травмы, поскольку мышцы крепятся к костям при помощи сухожилия, и большое мышечное усилие вызывает растяжение [4, с. 43].

Сторчевой Н.Ф., Кадиров Н.Н. считает, что акцент на силовую подготовку в тренировочном процессе следует сделать в спортивной подготовке гиревиков, которые специализируются в толчке; на скоростно-силовую подготовку в рывке [9, с. 79].

**Цель исследования:** разработать цикловое планирование, направленное на силовую подготовку студентов - гиревиков, применение которого положительно повлияет на их техническую подготовленность.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод видеосъемки, педагогический эксперимент, математическая обработка полученных данных.

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемой проблемы, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающиеся вопросов развития силовых способностей у студентов-гиревиков, а также проблемы технической подготовки.

Аналізу были подвергнуты учебники и учебные пособия по теории физической культуры, спортивной тренировке гиревиков, в которых освещены вопросы развития силовых способностей, а также вопросы организации тренировочного процесса.

Контрольные упражнения включили в себя:

1. Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ног (см). Измеряется уровень развития силы ног: 3 балла – 240 см; 2 балла – 230 см; 1 балл – 220 см.

2. Сгибание и разгибание рук из упора лежа. Измеряется уровень развития силы рук: 3 балла – 60 раз; 2 балла – 50 раз; 1 балл – 40 раз.

3. Подъем туловища из положения лежа в положение сед: 3 балла – 60 подъемов; 2 балла – 50 подъемов; 1 балл – 40 подъемов.

Для оценки технической подготовленности учитывались следующие характеристики:

- количество циклов в классическом толчке за 1 минуту;
- количество циклов в классическом рывке за 1 минуту.

Оценки в зависимости от весовой категории и нормативных показателей по классификации разрядов в гиревом спорте.

**Педагогический эксперимент** проводился с целью определения эффективности влияния силовых способностей на техническую подготовленность студентов - гиревиков. Группа занималась в форме учебно-тренировочного занятия. Педагогический эксперимент заключался в разработке и апробации циклового планирования, направленного на силовую подготовку студентов - гиревиков 20-22 летнего возраста.

Для доказательства эффективности, разработанного циклового планирования, направленного на силовую подготовку в тренировочном процессе студентов - гиревиков, использовали метод математической статистики.

Методы математической статистики применялись для обеспечения достоверности результатов исследования. Статистическая обработка данных проводилась по общепринятым методам вариационной статистики с проверкой результатов исследования на достоверность различий. Достоверность различий считалась существенной при 5 % уровне значимости ( $p < 0,05$ ), что считается достаточно надежным для педагогических исследований. При оценке достоверных различий (значимости различий) использовались Т-критерий Стьюдента.

Организация исследования. Исследование проводилось на спортивной базе Университета в период с октября 2019 года по март 2020 года, контингентом которого являлись студенты - гиревики. В исследовании приняли участие 12 студентов в возрасте от 18 до 22 лет.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Результаты исследования представлены в таблице.

Контрольное упражнение 1. (баллы)		Контрольное упражнение 2. (баллы)		Контрольное упражнение 3. (баллы)	
до	после	до	после	до	после
2,1	4,6	3,2	5,0	3,1	5,0

*Примечание:* 5 баллов - отлично или высокий уровень; 4 балла - хорошо или выше среднего уровень; 3 балла - удовлетворительно или средний уровень; 2-0 баллов - плохо или низкий уровень.

Гиревики на тренировках не выполняли однообразные упражнения, а изменяли характер упражнений: силовые упражнения сменялись упражнениями скоростного характера, затем – серия упражнений на развитие гибкости. Занятие заканчивали выполнением упражнений общего воздействия с целью развития координационной выносливости.

На наш взгляд, положительное влияние на результаты в конце эксперимента оказали биомеханические факторы (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемой массы тела), т.е. на проявление силовых способностей определенное влияние оказали биомеханические факторы.

Значительную роль в повышении уровня развития физических качеств гиревиков сыграло цикловое планирование [3, с. 12].

Цикловое планирование, направленное на силовую подготовку в тренировочном процессе гиревиков, рассчитано на полугодие.

Первый (вводный) этап. Продолжительность: четыре недели. Упражнения выполняются с облегченными гирями от 16 до 20 кг.

Второй этап (основной). Продолжительность: восемь недель. Акцент на силу в упражнениях на развитие мышц ног (приседы, полуприседы, прыжки, выпрыгивания из приседа), выполняемые до утомления мышц с собственным весом и спортивными снарядами.

Третий этап (основной). Продолжительность: восемь недель. Акцент на скоростно-силовые качества через упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса.

Четвертый этап (основной). Продолжительность: 2 недели. Акцент на силовую выносливость в упражнениях на развитие мышц ног и верхнего плечевого пояса (увеличивается количество повторений и снижается вес снаряда).

Пятый (заключительный) – 2 недели. Снижение нагрузки на группы мышц.

Эффективность от подбора упражнений основывается на использовании метода «прогрессирования». Суть в том, что в тренировочных занятиях постепенно следует увеличивать амплитуду и скорость движений, повышать степень напряжения, количество повторений при выполнении одного упражнения, от занятия к занятию.

Наращение нагрузки достигается включением более интенсивных упражнений в последующие серии и увеличением количества повторений.

## **Выводы:**

1. При изучении научно-методической литературы выявлено, что силовые способности имеют взаимосвязь с технической подготовленностью гиревиков.

Установлено, что силовые способности гиревиков характеризуются определенной степенью эффективности и рациональности использования их классических упражнений. В частности, силовые качества применяются в технике выполнения при выталкивании гирь с груди ногами и корпусом атлета; подседе при выталкивании; подседе после выталкивания; выпрямлении туловища (положение фиксации).

2. Разработана система циклового планирования основных элементов спортивной подготовки студентов-гиревиков.

Программа тренировок силовой направленности рассчитана на полгода. Эффективность разработанного циклового планирования, направленного на силовую подготовку в тренировочном процессе студентов-гиревиков подтверждена приростом показателей в контрольных упражнениях.

В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги» прирост показателей составил 60 %, «Сгибание и разгибание рук из упора лежа» - 45%, «Подъем туловища из положения лежа в положение сед» - 50 %.

Положительное влияние на результаты в конце педагогического эксперимента оказали личностно-психические факторы, которые зависят от готовности спортсмена к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

## **Список литературы**

1. Баранов, В.В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов: методические указания / В. В. Баранов. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. - 42 с.
2. Вышедко, А.М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с.
3. Волков, П.Б. Гиревой спорт: педагогический, социальный и методический аспекты / П. Б. Волков, С. А. Бронников, С. А. Мишин, Ф. М. Салахияев //



- Международный журнал экспериментального образования. - 2011. - № 12. - С. 28.
4. Основы спортивной подготовки: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. - 104 с.
  5. Поляков, В.А., Воропаев, В.И. Гиревой спорт: Методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
  6. Симень, В.П. Методы тренировки в современном гиревом спорте // Физическое совершенствование учащейся молодежи. Сборник научных трудов. – Чебоксары, 2001. – С. 120.
  7. Симень, В.П. Гиревой спорт и методика его преподавания: учебное пособие. – Чебоксары, 2002. – 92 с.
  8. Стафеев, А.И. Гиревой спорт в вузе: методические основы учебно- тренировочного процесса: учебное пособие. - Ульяновск: УлГТУ, 2012. - 129 с.
  9. Сторчевой, Н.Ф., Кадиров, Н.Н. Гиревой спорт в аграрных вузах Российской Федерации: учебное пособие -М.: ФГБОУ ВПО МГАУ, 2011. -156 с.

#### **References**

1. Baranov, V.V. Kettlebell lifting as a means of professionally applied physical training of students: methodical instructions / V.V. Baranov. - Orenburg: Orenburg State University, EBS ASV, 2005. - 42 p.
2. Vyshedko, A.M. Modern aspects of athletic gymnastics: monograph / A.M. Vyshedko, L.T. Sabinin, A.V. Morozov; under the editorship of E.N. Danilova. - Krasnoyarsk: Sib. Feder. un-t, 2018. -- 212 p.
3. Volkov, P.B. Kettlebell lifting: pedagogical, social and methodical aspects / P. B. Volkov, S. A. Bronnikov, S. A. Mishin, F. M. Salakhiev // International Journal of Experimental Education. - 2011. - No. 12. - P. 28.
4. Fundamentals of sports training: teaching aid / compilers S. Yu. Makhov. - Oryol: Interregional Academy for Security and Survival (MABIV), 2020. - 104 p.
5. Polyakov, V.A., Voropaev, V.I. Kettlebell lifting: Methodological guide. - M.: Physical culture and sport, 1988. -- 80 p.
6. Simen, V.P. Training methods in modern kettlebell lifting // Physical development of students. Collection of scientific papers. - Cheboksary, 2001. -- S. 120.
7. Simen, V.P. Kettlebell lifting and teaching methods: textbook. - Cheboksary, 2002. -- 92 p.
8. Stafeev, A.I. Kettlebell lifting at the university: methodological foundations of the educational and training process: textbook. - Ulyanovsk: UISTU, 2012. -- 129 p.
2. Storchevov, N.F., Kadirov, N.N. Kettlebell lifting in agricultural universities of the Russian Federation: textbook -M.: FGBOU VPO MGAU, 2011. -156 p.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
ЛОВКОСТИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ  
ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 14-16 ЛЕТ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ  
ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ**

*Волков Павел Борисович,  
старший преподаватель, кафедры физической культуры,  
методики и спорта,  
Глазовский государственный педагогический институт,  
г. Глазов, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы совершенствования исполнительской техники баскетболистов 14-16 лет. Представлен комплекс упражнений по развитию ловкости. Положительные результаты от применения комплекса упражнений по следующим элементам ловкости: чувство времени и площадки; согласованность движений и усилий; соизмерение усилий в пространстве; поддержание ритма движений; перестройка движений, согласованность отдельных фаз; точность движений составили основу выводов педагогического эксперимента.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, координация и ловкость, комплекс упражнений.

**USING EXERCISES TO DEVELOP AGILITY IN IMPROVING  
THE TECHNIQUE OF PERFORMING MOTOR ACTIONS  
IN STUDENTS 14-16 YEARS OLD IN ADDITIONAL  
BASKETBALL CLASSES**

*Volkov Pavel Borisovich,  
Senior Lecturer, Department of Physical Education,  
Methodology and Sports,  
Glazov State Pedagogical Institute,  
Glazov, Russia*

**Annotation.** The article discusses the issues of improving the performing technique of basketball players 14-16 years old. A set of exercises on the development of agility is presented. Positive results from the use of a set of exercises on the following elements of agility: a sense of time and

playground; consistency of movement and effort; commodicing of effort in space; maintaining the rhythm of movement; restructuring of movements, consistency of individual phases; precision of movements formed the basis of the conclusions of the pedagogical experiment.

**Keywords:** technical training, coordination and agility, exercise complex.

**Актуальность.** Многолетняя спортивная подготовка и воспитание профессионального баскетболиста – процесс, который определяется рядом факторов. Одним из таких факторов является развитие профессионально важных для баскетболиста физических качеств, средств и методов, при помощи которых можно достичь высоких результатов в виде спорта. Для развития ловкости большое значение имеют комплексы упражнений. Сам процесс подготовки стимулирует подбор профессионально важных для баскетболиста упражнений, умение подбирать наиболее эффективные из них. Мотивационным фактором разработки комплексов занятий является дополнительная возможность совершенствования исполнительской техники.

**Степень изученности проблемы.** Универсальными характеристиками для составления комплексов упражнений являются следующие: нацеленность на развитие координационной выносливости; равновесия; вестибулярной устойчивости; регуляции и соподчинению движений [1].

Баскетболисту необходимо обладать хорошо развитой пластикой движений с мячом и дифференцировкой мышечных усилий.

Становление технического мастерства баскетболиста предъявляет к исполнительским качествам повышенные требования. К примеру, частота движений при ведении мяча в зоне атаки у баскетболистов международного уровня достигает в среднем 2 ударов в секунду.

Многочасовые занятия по становлению технического мастерства без знаний основ развития координации и ловкости нередко приводит к травмам: перегрузкам суставов, растяжению связок и т.п.

В игре баскетболист задействует разные группы мышц, ему приходится играть в разных неудобных ситуациях, выполнять неестественные движения при обводке.

Научные исследования показывают, что низкий уровень развития координации и ловкости замедляют процесс становления исполнительского мастерства баскетболистов и сокращают спортивную жизнь [2].

Все, выше перечисленное, делает актуальным разработку комплексов упражнений по развитию ловкости у баскетболистов школьного возраста.

**Организация и методы исследования.** Результаты педагогического наблюдения и педагогический эксперимент, проведенный с группой обучающихся 14-16 лет, занимающихся баскетболом в ДЮСШ, способствовали выработке необходимых знаний и требований к разработке комплексов упражнений для развития ловкости.

**Результаты исследования.** Нами предложен комплекс упражнений для развития ловкости у баскетболистов 14-16 лет (см. табл. 1).

Таблица 1

Комплекс упражнений для развития ловкости у баскетболистов 14-16 лет

Название упражнения	Время	Содержание	Направленность
Поворот в стойку	1'	И.П. присед 10°. 1. Скачок шагом в стойку	Равновесие – вестибулярная устойчивость
	1'	И.П. присед 10°. 1. Скачок на 90° в стойку	
	1'	И.П. присед 10°. 1. Скачок на 180° в стойку	
Опорная нога	2'	И.П. присед 10°. 1. Шаг влево – левой. 2. Шаг вперед- левой. 3. Шаг назад-левой.	Соподчинение и регулировка движений
	2'	И.П. присед 10°. 1. Шаг влево – правой. 2. Шаг вперед- правой. 3. Шаг назад-правой.	
Прыжок с перекладкой мяча	6 раз	И.П. присед 10°. 1. Ведение вперед 2. Прыжок с перекладкой мяча из руки в руку. 3. Шаг с броском в корзину	перестройка двигательной координации
Финт на месте	6 раз	И.П. присед 10° спиной к щиту с мячом в руках 1. Шаг левой влево 2. Разворот на 180° вправо. 3. Имитация броска 4. Шаг вправо-бросок	Переключения на иное действие
Одновременное ведение и передача мяча на месте	2'	И.П. – о. с. мячи в левой и правой руке. 1. Ведение на месте-правой; передача вперед – левой.	Точность движений руками, сохранение равновесия,
	2'	И.П. – о. с. мячи в левой и правой руке.	

		1. Ведение на месте-левой; передача вперед – правой.	
Одновременное ведение и передача мяча в движении	2'	И.П. – о. с. мячи в левой и правой руке. 1. Ведение -правой; передача вперед – левой.	Перестройка и усложнение движений рук и ног
	2'	И.П. – о. с. мячи в левой и правой руке. 1. Ведение -левой; передача вперед – правой.	
Зигзаги на площадке лицом вперед	2'	И.П. – присед 10° мяч в левой и правой руке. 1. В движении зигзагом ведение 2-х мячей	чувство времени и площадки; согласованность движений и усилий
Зигзаги на площадке спиной вперед	2'	И.П. – присед 10° мяч в левой и правой руке. 1. В движении зигзагом ведение 2-х мячей	межмышечная координация, двигательная реакция
Квадрат	3'	И.П. присед 10° мяч в левой и правой руке. 1. Четыре шага с ведением вперед. 2. Четыре –вправо. 3. Четыре – назад. 4. Четыре –влево.	Воспроизведение и оценка движений
Крест	3'	И.П. присед 10° мяч в левой и правой руке. 1. Восемь шагов с ведением вперед. 2. Четыре –назад. 3. Четыре – влево. 4. Восемь –вправо. 5. Четыре - влево. 6. Четыре - назад	
Слушай команду!	2'	И.П. присед 10° мяч в левой руке. 1.Свисток – ведение. 2. Два свистка – бросок мяча с девяти метров в кольцо. 3. Три свистка – бросок б/мяча из под кольца.	Перестройка движений, согласованность отдельных фаз
Челнок с мячом	1'	И.П. присед 10° мяч в левой руке. 1. Рывок от линии под щитом до точки в центре площадки с ведением. 2.Спиной вперед до линии под щитом с ведением. 3. Остановка в стойке.	Расслабление и напряжение в действиях
Передача левой, прием правой	3'	И.П. присед 10° мяч в левой руке у стены в 2-х метрах. 1. Передача левой, прием правой	Точность движений
	3'	И.П. присед 10° мяч в левой руке у	

		стены в 5-ти метрах. 1. Передача левой, прием после отскока правой.	
Передача мяча влево-вправо в движении	3'	И.П. присед 10° мяч в левой руке. 1. Ведение 5 м. 2. Передача влево на 4 м. 3. Прием после возврата мяча. 4. Ведение 5 м. 5. Передача вправо на 4 м. 6. Ведение 5 м. 7. Бросок 8. Подбор мяча после отскока.	Задавать ритм движений
Передача – руки сверху-прием: руки на уровне груди	3'	И.П. присед 10° мяч в руках. 1. Передача на 6 м. по высокой дуге. 2. Прием после рывка – руки на уровне груди. 3. Ведение спиной вперед. 4. Остановка в стойке.	Соизмерять усилия в пространстве
Имитация броска с последующей передачей	4'	И.П. присед 10° мяч в руках. 1. Имитация броска в прыжке. 2. Скидка мяча вправо партнеру. 3. Повторить со скидкой мяча партнеру влево	Движения в нужном направлении
Круговорот - сочетание передач в стену	4'	И.П. присед 10° мяч в руках. 1. Передача в стену, стоя спиной к ней. 2. поворот на 360° и передача в стену.	

При подборе физических упражнений координационной направленности следует руководствоваться принципам их соответствия основным педагогическим задачам:

- разностороннее воздействие упражнений на организм занимающего; в комплекс включать упражнения для всех частей тела;
- чередовать упражнения по схеме: «руки – ноги – туловище»; выполнить упражнение для рук, затем выполнить упражнение для ног, а после – для туловища;
- выполнение упражнений по схеме: «руки – ноги - туловище» - это одна серия; в комплексе упражнений может быть до 4 серий;
- в каждой серии упражнения для отдельных частей тела должны меняться: в первой серии участвуют мышцы – разгибатели, во второй серии мышцы – сгибатели;
- не выполнять однообразные упражнения, следует изменять характер упражнений: силовые упражнения сменяются упражнениями

скоростного характера, затем – серия упражнений на развитие гибкости, заканчивать занятие следует выполнением упражнений общего воздействия с целью развития координационной выносливости;

– в заключительной части занятия используются упражнения на расслабление.

Эффективность от подбора упражнений основывается на использовании метода «прогрессирования». Суть в том, что на занятиях постепенно следует увеличивать амплитуду и скорость движений, повышать степень напряжения, количество повторений при выполнении одного упражнения, от занятия к занятию.

**Выводы.** Данный комплекс упражнений применяется в учебно-тренировочном процессе баскетболистов 14-16 лет (по 18 чел.) на протяжении шести календарных месяцев проведения педагогического эксперимента. Промежуточные результаты, полученные в ходе исследования показывают эффективность использования упражнений по следующим элементам ловкости: чувство времени и площадки; согласованность движений и усилий ( $t_{\text{факт.}} = 12,4$  при  $p \geq 0,05$ ); соизмерение усилий в пространстве ( $t_{\text{факт.}} = 11,6$  при  $p \geq 0,05$ ); поддержание ритма движений ( $t_{\text{факт.}} = 10,3$  при  $p \geq 0,05$ ); перестройка движений, согласованность отдельных фаз ( $t_{\text{факт.}} = 9,1$  при  $p \geq 0,05$ ); точность движений ( $t_{\text{факт.}} = 7,8$  при  $p \geq 0,05$ ).

#### Список литературы

1. Волков, П.Б. Аспекты модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов в биатлоне и баскетболе / Современные научные исследования и разработки. 2018. № 1 (18). С. 93-100.
2. Волков, П.Б. Развитие межмышечной координации у детей 5-6 лет, занимающихся хоккеем / VIII Международная научно-практическая конференция «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодёжи» - Витебск, 2020, – с. 67-71.

#### References

1. Volkov, P.B. Aspects of model characteristics of highly qualified athletes in biathlon and basketball / Modern scientific research and development. 2018. No. 1 (18). pp. 93-100.
2. Volkov, P.B. Development of intermuscular coordination in children 5-6 years old engaged in hockey / VIII International scientific and practical conference "Innovative forms and practical experience of physical education of children and students" - Vitebsk, 2020, - pp. 67-71.

## ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

*Гайрбекова Марианна Исаевна,  
кандидат экономических наук, доцент,  
Абдрахманова Седа Сулумбековна,  
студентка,*

*Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** Целью статьи является анализ текущего состояния и перспектив развития туризма в Чеченской Республике. Ключевая задача: на основе статистических и нормативно-правовых данных выявить основные проблемы, вызывающие стагнацию в туристическом секторе и определение важных направлений развития туризма в Чеченской Республике.

**Ключевые слова:** туризм, туристическая отрасль, турист, Чеченская Республика, государственная программа, пандемия COVID-19, статистические показатели, проблемы.

## CURRENT STATE AND PROSPECTS OF TOURISM DEVELOPMENT IN THE CHECHEN REPUBLIC

*Gayrbekova Marianna Isaevna,  
Candidate of Economic Sciences, Associate Professor,  
Seda Sulumbekovna Abdrakhmanova,  
student,*

*Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** The purpose of the article is to analyze the current state and prospects of tourism development in the Chechen Republic. Key task: on the basis of statistical and regulatory data, identify the main problems causing stagnation in the tourism sector and identify important directions for the development of tourism in the Chechen Republic.

**Keywords:** tourism, tourism industry, tourist, Chechen Republic, state program, COVID-19 pandemic, statistical indicators, problems.



**Введение.** Туризм является одним из основных видов экономической деятельности Чеченской Республики, с высоким потенциалом создания рабочих мест. Это основной источник дохода как для государственных органов, так и для местных жителей, привлекающий инвестиции и иностранный капитал. Это также фактор регенерации, характеризующийся положительными темпами роста в течение нескольких лет подряд. К сожалению, такой экономический феномен, как туризм трудно регулировать. Современная тенденция в туризме такова, что туристы отказываются от классического отдыха ради более сложных видов туризма и интерес к этому сектору растет. Каждое направление уникально и туристы оценивают его на основе полученного опыта и предоставляемых услуг. Эти аспекты определяют выбор людей.

**Цель исследования:** анализ текущего состояния и перспектив развития туризма в Чеченской Республике.

**Методика и организация исследования:** методологической базой исследования послужили:

– диалектический подход к исследованию социально значимых явлений и закономерностей туризма, как социально и экономически значимых отраслей;

– методы научного познания: системный и ситуационный анализы.

В качестве основных методов исследования выбраны:

– эмпирические: методы анализа и синтеза полученной информации, методы группировки и сравнения,

– методы финансового анализа, методы оценки эффективности управления персоналом;

– теоретические: метод теоретического моделирования; метод математической статистики.

Исследование состоит из двух этапов:

1. Провести анализ текущего состояния туризма в Чеченской Республике, основываясь на статистических данных, нормативно-правовых и стратегических документах.

2. Рассмотреть перспективы развития туризма в Чеченской Республике.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Общее число туристов, посетивших Чеченскую Республику за 2017-2020 гг. составило 627681 чел. Распределение численности по годам приведено на рисунке 1.



Рис. 1. Число туристов, посетивших Чеченскую Республику за 2017-2020 гг., чел. (составлено автором по ист.: [4])

Из показателей, представленных на рисунке 1 видно, что туристский поток за 2019 год увеличился по сравнению с 2017 годом на 76 %. Однако при сравнении показателей 2020 и 2019 гг. можно заметить резкое снижение значений на 35 %.

Несмотря на снижение числа туристов, валовая добавочная стоимость (ВДС) туристической отрасли за 2017-2020 гг. имеет положительную динамику за весь исследуемый период (рис. 2).

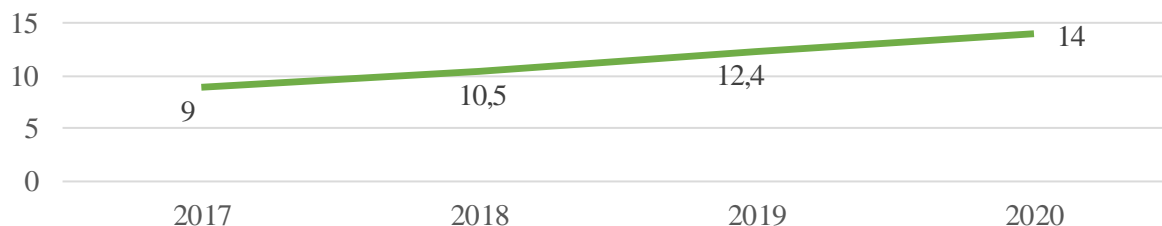


Рис. 2. ВДС Туризма Чеченской Республики за 2017-2020 гг., млрд. руб. (составлено автором по ист.: [8])

Объем валовой добавочной стоимости увеличился за 2017-2020 гг. на 5 млрд руб.

Наибольшую долю в прибыли Чеченской Республики от туристической отрасли внесли граждане РФ, поскольку они составили существенно большую часть от общего числа посетивших данный регион (рис. 3).

Прирост иностранных туристов в 2019 г. по отношению к 2017 г. составил 175 %, российских – 74 %. В 2020 году, в связи с пандемией COVID-19, число туристов резко сократилось. Кроме того, на посещение региона негативно влияет введение визового режима.

На рисунке 4 представлено число размещенных в Чеченской Республике лиц.



Рис. 3. Число граждан РФ и иностранных граждан, посетивших Чеченскую Республику за 2017-2019, чел. (составлено автором по ист.: [8])

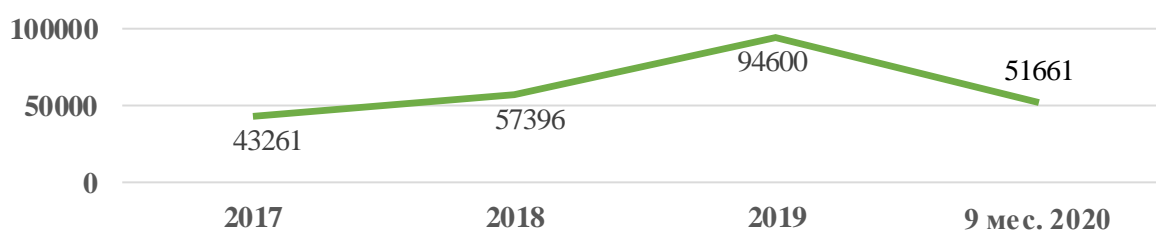


Рис. 4. Количество размещенных лиц в Чеченской Республике, чел. (составлено автором по ист.: [4])

В 2019 году число размещенных составило 94600 чел., в 2018 - 57396 чел., 2017 - 43621 чел., увеличение за исследуемый период составило 119 %. По итогам 9 месяцев 2020 г. размещено 51 661 чел. (9 месяцев 2019 – 68 756 чел.), получается, что число размещенных лиц в гостиницах снизилось на 33%, из них иностранные граждане - 826 чел., таким образом снижение произошло на 606,3 % (9 месяцев 2019 - 5 008 чел.).

Несмотря на то, что развитие туристической отрасли осуществляется на программной основе (Государственная программа «Развитие культуры и туризма в Чеченской Республике» на 2014-2020 гг.) [1], Чеченская Республика сталкивается с рядом проблем, связанных в недостаточной эффективностью разработанной программы (табл. 1).

Эффективность реализации программы составила: в 2014 году – 68 %, в 2015 – 86 %, в 2016 году – 99 %, в 2017 – 97 %, в 2018 – 94 %, в 2019 – 70 %, в 2020 – 82 %. Недостаточная эффективность связана с низким уровнем реализации некоторых мероприятий, когда недостает финансирования подпрограммы из республиканского бюджета, что влечет за собой полное или частичное невыполнение

мероприятий и, как следствие, не достижение целевых значений индикаторов (показателей) госпрограммы.

Таблица 1

Освоенные средства по подпрограммам Государственной программы «Развитие культуры и туризма в Чеченской Республике» на 2014-2020 гг., тыс. руб. (составлено автором по ист.: [4])

год	Подпрограмма 1	Подпрограмма 2	Подпрограмма 3	Подпрограмма 4	Подпрограмма 5	Подпрограмма 6
2014	541659,9	388258,0	946846,5	41168,4	0,0	0,0
2015	233345,8	106765,0	802579,7	12382,3	0,0	0,0
2016	138627,6	5880,9	886967,9	12181,2	0,0	0,0
2017	174300,0	2400,0	902300,0	11390,0	0,0	12494,0
2018	286100,0	17600,0	967960,0	23500,0	0,0	13420,0
2019	201021,4	21348,6	888025,4	20900,3	0,0	8438,7
2020	285593,1	39701,3	1317972,0	30002,9	7217,8	12310,8
Итого	1860647,8	546223,8	6712651,5	151525,1	7217,8	46663,5

Проблемы туристической отрасли, требующие первостепенного реагирования и решения в Чеченской Республике представлены на рисунке 5.

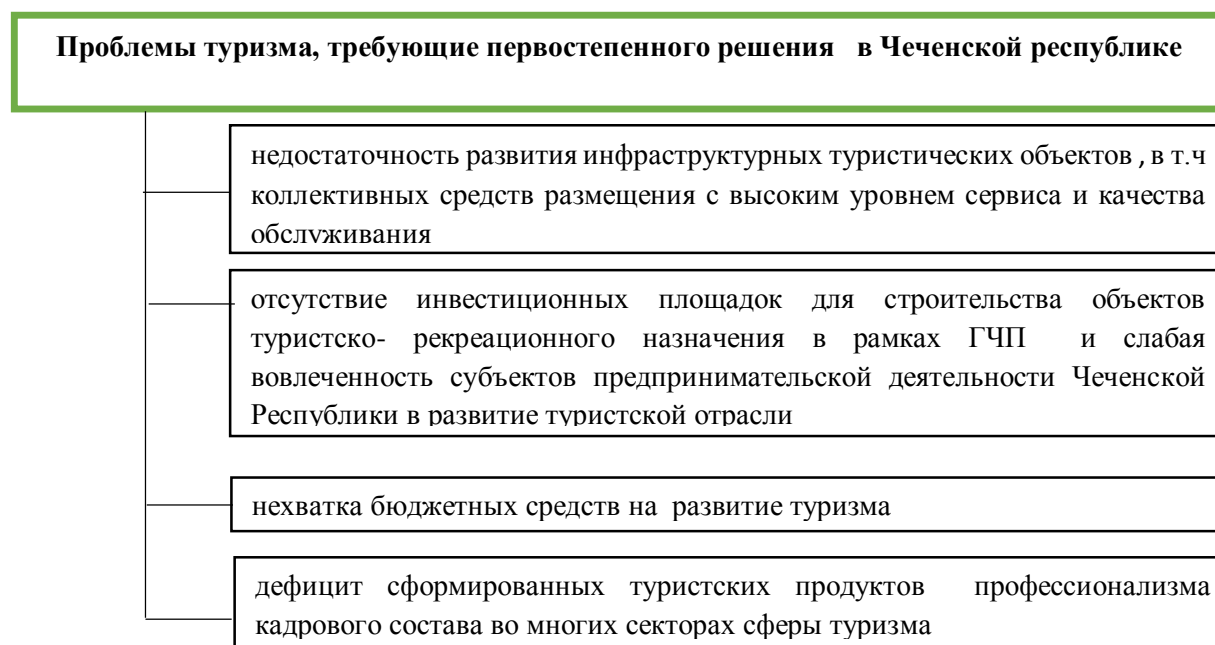


Рис. 5. Проблемы туристической отрасли, требующие первостепенного реагирования и решения в Чеченской Республике

Выявив основные проблемы туристической отрасли Чеченской Республики, можно сформулировать ключевые направления развития:

- развитие инфраструктуры гостеприимства;
- увеличение числа инвестиционных проектов, реализуемых на основе государственно-частного партнерства;
- привлечение профессионалов к работе в туристской отрасли и актуализация образовательных программ ВУЗов, готовящих специалистов для туристической индустрии;
- для решения проблемы неправильного перераспределения средств между подпрограммами предлагается пересмотреть процесс перераспределения, а также уточнить цели, задачи и индикаторы Программы, что обусловлено необходимостью усиления контроля над результатами;
- разработка новых туристских продуктов [5].

**Выводы.** Туристическая отрасль в региональной экономике Чеченской Республики является значимой, поскольку привлекает большое число инвестиций и влияет на уровень жизни населения, обеспечивается занятость и развитие инфраструктуры. Однако, пандемия коронавируса негативно отразилась на экономике в целом. В настоящее время ситуация с пандемией, вызванной COVID-19, дестабилизировала туристский рынок, ослабив его как для внешнего туризма, так и для внутреннего. Поэтому необходимо четко следовать ключевым направлениям развития, которые будут способствовать решению проблем и увеличению туристического потока в Чеченскую Республику.

#### Список литературы

1. Даукаев, А.А. Туристско-рекреационная индустрия Чеченской республики: история и современность / А.А. Даукаев, А.А. Абумуслимов, Х.Ш. Забураева, И.А. Абумуслимова // Вестник академии наук Чеченской республики. – 2020. – № 3 (50). – С. 22-29.
2. Назаева, М. И. Территориальные особенности развития сферы туризма и ее влияние на экономику на примере Чеченской Республики: диссертация ... кандидата экономических наук: 08.00.05 / Назаева Марианна Исаевна; [Место защиты: Соч. гос. ун-т]. - Сочи, 2017. - 156 с.
3. «Развитие культуры и туризма в Чеченской Республике»: Государственная программа Чеченской Республики [Электронный ресурс] // Кодекс. Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/570785351> (дата обращения: 17.02.2021).
4. Статистическая информация о деятельности Министерства Чеченской Республики по туризму [Электронный ресурс] // Официальный сайт Министерства Чеченской Республики по туризму. Режим доступа: <http://chechentourism.ru/> (дата обращения: 04.04.2021).
5. Чечня нацелилась на развитие туризма [Электронный ресурс] // Победа РФ.

Режим доступа: <https://pobedarf.ru/2021/03/22/chechnya-naczelilas-na-razvitiye-turizma/> (дата обращения: 04.04.2021).

### References

1. Daukaev, A.A. Tourist and recreational industry of the Chechen Republic: history and modernity / A.A. Daukaev, A.A. Abumuslimov, Kh.Sh. Zaburaeva, I.A. Abumuslimova // Bulletin of the Academy of Sciences of the Chechen Republic. - 2020. - No. 3 (50). - S. 22-29.
2. Nazaeva, MI Territorial features of the development of tourism and its impact on the economy on the example of the Chechen Republic: dissertation ... candidate of economic sciences: 08.00.05 / Nazaeva Marianna Isaevna; [Place of protection: Op. state un-t]. - Sochi, 2017. -- 156 p.
3. "Development of culture and tourism in the Chechen Republic": State program of the Chechen Republic [Electronic resource] // Code. Access mode: <http://docs.cntd.ru/document/570785351> (date of access: 17.02.2021).
4. Statistical information on the activities of the Ministry of the Chechen Republic for Tourism [Electronic resource] // Official site of the Ministry of the Chechen Republic for Tourism. Access mode: <http://chechentourism.ru/> (date of access: 04.04.2021).
5. Chechnya aims to develop tourism [Electronic resource] // Pobeda RF. Access mode: <https://pobedarf.ru/2021/03/22/chechnya-naczelilas-na-razvitiye-turizma/> (date of access: 04/04/2021).

**УДК 338**

## ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

*Гайсумова Лиза Джунидовна,*

*кандидат экономических наук, доцент,*

*кафедра спортивных дисциплин и методики их преподавания,*

*Джабраилов Магомед Русланович,*

*магистрант 2 курса,*

*Адамова Хадижа Мухамедовна,*

*студентка 2 курса,*

*факультет физической культуры и спорта,*

*Чеченский государственный педагогический университет*

*г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В работе описаны возможные перспективы развития туризма в Чеченской Республике, природно-рекреационный потенциал для развития внутреннего и въездного туризма. На фоне

существующего потенциала и выявленных в отрасли проблем развитие в республике конкурентоспособной туристской индустрии, обеспечивающий возрастающий поток туристов, способствующий социально-экономическому развитию области, является целью развития туристской отрасли.

**Ключевые слова:** туристские ресурсы, развитие туризма, городской туризм, основные направления развития туризма, достопримечательности республики.

## **PROBLEMS OF TOURISM DEVELOPMENT IN THE CHECHEN REPUBLIC**

*Gaisumova Liza Dzhunidovna,*

*Candidate of Economic Sciences, Associate Professor,  
Department of Sports Disciplines Teaching Methods,*

*Dzhabrailov Magomed Ruslanovich,*

*2nd year master's student,*

*Adamova Khadicha Mukhamedovna,*

*2nd year student,*

*Faculty of Physical Culture and Sports,*

*Chechen State Pedagogical University*

*Grozny, Russia*

**Annotation.** The paper describes the possible prospects for the development of tourism in the Chechen Republic, the natural and recreational potential for the development of domestic and inbound tourism. Against the background of the existing potential and the problems identified in the industry, the development of a competitive tourism industry in the republic, providing an increasing flow of tourists, contributing to the socio-economic development of the region, is the goal of developing the tourism industry.

**Keywords:** tourist resources, tourism development, urban tourism, the main directions of tourism development, sights of the republic.

Чеченская Республика является одним из крупнейших регионов Северо-Кавказского федерального округа Российской Федерации и обладает значительным туристским потенциалом. Бесспорно, Чеченская Республика, несет в себе огромную историческую значимость. Поэтому посещения таких священных мест, как национальный музей Чеченской Республики, национальная библиотека, мемориальный комплекс им. А. Кадырова, музей «Донди-Юрт» в селе

Урус-Мартан, Урус-Мартановского района, храм им. Архангела в Грозном расположенный по проспекту А. Кадырова – является неотъемлемой частью в экскурсионном пути каждого туриста. Чеченская республика – это тот уголок России, где можно увидеть практически все: буйство дикой природы, современные архитектурные шедевры, этнические достопримечательности, современный уклад жизни. Здесь бережно хранят традиции, но всегда смотрят в будущее.

Столица Чечни – особая тема для разговора. Этот город поднялся буквально из руин. Сейчас он представляет собой красивейший, современный мегаполис, в котором жизнь, на удивление, размерена, лишена суеты и хаотичности.

Отдых в Грозном предполагает посещение местного водохранилища. Его пляжи оборудованы в лучших традициях международного туризма. Здесь имеются лодочные станции, развлекательные комплексы, спортивные центры.

И не случайно: красота этого горного края, уникальные достопримечательности, раскиданные по всей республике, поражающая воображение, необычная кухня народа, да и в целом то радушие, с которым здесь встречают гостей.

Столица республики, стала символом возрождающегося великолетия. Здесь строят небоскребы, восстанавливают достопримечательности, иллюминируют улицы так, что Бродвею остается только завистливо выдохнуть. Грозный – уникальный город, переживший за время существования множество войн, почти полное разрушение и ударное восстановление. Побратим десятка мировых городов, в том числе турецкого Стамбула, американского Бостона, французской Тулузы и канадского Торонто, он известен, наверное, во всем мире и для многих давно стал символом мужества и стойкости. А 2015 год принес Грозному титул «Город воинской славы».

Обилие археологических памятников говорит о том, что древние города и поселения появлялись здесь еще в третьем тысячелетии до нашей эры. Многие историки считают эту местность центром становления чеченского этноса. По многочисленным археологическим свидетельствам, предки чеченцев жили на этих землях еще до начала нашей эры. На левом побережье Сунжи появлялись и исчезали города и селения. Когда-то эта местность находилась под властью Орды и стала полем жесточайшего столкновения могущественных войск Тохтамыша и Тамерлана. Позднее, в XVI столетии, тут была



важная точка «Османской дороги», караванного пути, протянувшегося от Ирана до Крыма. В XVIII же веке долина реки Сунжи дала приют нескольким десяткам чеченских поселений.

Крепость основана была в 1818 г. по распоряжению генерала от инфантерии Алексея Ермолова — на тот момент он был командиром Отдельного кавказского корпуса. Стоит ли говорить, что крепость стала важнейшим звеном укрепленной линии, ведь именно благодаря ее мощным стенам выход с гор на равнину через Ханкальское ущелье был закрыт.

В свое время здесь проходили службу многие видные деятели и писатели Российской империи: и Лермонтов, и Лев Толстой, и А.С. Пушкин. Однако уже в 1870 г. крепость как важный стратегический пункт свое значение утратила, ее упразднили, а сам Грозный стал окружным городом Терской области. Но ненадолго — уже в 1893 г. столица современной Чечни стала одним из крупнейших промышленных центров Кавказа, здесь начали добычу нефти. Одновременно с этим построили железную дорогу из Беслана в Баку через Грозный, а уже в 1914 открыли (на минуточку!) первый в России нефтепровод Грозный — Петровск — Порт.

В Грозном открылся уникальный Светомузыкальный фонтан — самый большой в мире. Он расположен на территории туристического комплекса "Грозненское море". Это единственный в мире цельный водно-погруженный фонтан. По отдельным характеристикам он превосходит знаменитый «Дубайский фонтан».

Мечеть «Сердце Чечни» является одной из самых величественных, больших и красивых мечетей не только в Европе, но и во всем мире. Мечеть расположена в центре огромного парка на берегу реки Сунжа и входит в Исламский комплекс, куда кроме нее вошли Духовное Управление Мусульман Чеченской Республики и Российский Исламский университет имени Кунта-Хаджи. Мечеть «Сердце Чечни» с прекрасным трехуровневым ночным освещением и раскинувшийся вокруг нее огромный парк с каскадом удивительных цветных фонтанов поражают своей красотой каждого посетителя.

Открытие стадиона «Ахмат-Арена» в Грозном состоялось в мае 2011 года, он входит в десятку крупнейших стадионов России, имеет самую современную инфраструктуру и, главное, это домашняя площадка футбольного клуба «Терек». Футбол в Чечне чрезвычайно популярен, о чем говорит статистика посещаемости матчей российской Премьер-Лиги. Чаша стадиона на 30 тысяч зрителей — лишь часть

спортивного комплекса. Инфраструктура «Ахмат-Арены» включает бассейны, теннисные корты и другие площадки практически для всех основных видов спорта.

Местные жители невероятно гостеприимны, потому отдых в Чечне, прежде всего, запомнится богатыми застольями с национальными блюдами и напитками. Туристов ждут увлекательные путешествия по горным перевалам, красивейшим озерам и, конечно, в жемчужину республики – город Грозный.

По итогам 2018 года Чеченскую Республику посетили 150 тысяч туристов, 2019 года посетило более 162 тысяч туристов, а 2020 год был объявлен годом туризма в Чеченской Республике. В 2020 году число туристов, посетивших регион и число предприятий туристской индустрии, составляют соответственно большое количество, несмотря на пандемию, но, к сожалению, пандемия внесла свои коррективы, и после режима самоизоляции, как и во многих регионах, мы почувствовали всплеск внутреннего туризма. С 1 января вводится электронная виза для жителей 58 стран. Попасть в РФ станет намного дешевле и намного проще. Город Грозный и аэропорт Северный также будут являться входом для иностранцев на территорию РФ, и мы очень надеемся, что в 2021 году и в последующие годы приток иностранного туриста будет расти. Потому что первый квартал 2020 показал прирост иностранного турпотока на уровне 16,5 %. Средний показатель прироста турпотока составляет 37-40 %, в зависимости от сезона. Статистика за 9 месяцев 2020 года говорит о том, что количество туристов в коллективных средствах размещения упало всего лишь на 23-24 % относительно того же периода прошлого года. Этого удалось достичь за счет того, что первый квартал был очень активный, и рост туристического потока составил плюс 65 % к первому кварталу 2019 года. Инфраструктура Чеченской республики готова к приему туристов. В республике есть 4770 мест для размещения гостей, и с учетом того, что туристы проводят в регионе в среднем 2-3 дня, существующая база КСР может принимать до 600 тыс. туристов в год. Большая часть гостей прибывает из соседних областей. По мнению 84 % опрошенных, привлекательность республики для них обусловлена богатым историко-культурным наследием, а также наличием живописных природных ландшафтов и возможностей отдыха на турбазах «Казеной-Ам», «Ведучи», «Нихаловские водопады», что позволяет превратить отпуск в настоящее путешествие. Затруднились ответить на вопрос о том, привлекательна

ли республика с туристической точки зрения – 16 %. При анализе проблем, с которыми сталкиваются туристы были получены следующие ответы: 58 % – неразвитая инфраструктура; 21 % – недостаток информации и отсутствие указательных знаков; 21 % участников опроса пожаловались на высокие цены.

Таким образом, основными проблемами внутреннего и въездного туризма в республике являются:

- недостаточно развитая отсутствующая транспортная и инженерная инфраструктура, низкий уровень развития туристской инфраструктуры;

- недостаточное имиджевое продвижение Чеченской Республики;

- невысокое качество обслуживания во всех секторах туристской индустрии, обусловленное низким уровнем подготовки кадров.

На основе проведенного исследования можно сформировать задачи развития туризма в Чеченской Республике.

Основными направлениями развития туризма являются:

- увеличение количества въезжающих туристов на территорию республики;

- создание благоприятных условий для пребывания туристов;

- улучшение туристской инфраструктуры городов и республики;

- повышение туристского имиджа городов и республики;

- увеличение количества туристических маршрутов;

- развитие туризма в северной части республики;

- приемлемые цены на туристические услуги для среднего класса;

- увеличение туристов из числа пенсионеров;

- увеличение туристов из числа молодежи и школьников.

На фоне существующего потенциала и выявленных в отрасли проблем развитие в республике конкурентоспособной туристской индустрии, обеспечивающей возрастающий поток туристов, способствующей социально-экономическому развитию области, является целью развития туристской отрасли. Также, развитию республики будет способствовать проведение разных мероприятий приуроченных разным знаменательным датам, которые предусматривают обеспечение развитой инфраструктурой российских и иностранных туристов, высоким уровнем единовременной вместимости гостиниц, мотелей и других объектов размещения, современными бизнес-центрами, конференц-залами для проведения международных и межре-

гиональных сессий, конгрессов, саммитов, а также инфраструктурой, обеспечивающей безопасность российских и иностранных туристов. В последние годы мы наблюдаем, что интерес иностранных туристов и жителей РФ к Чеченской Республике, югу России в целом из года в год растет. Кроме того, предусмотрено комплектование туристических организаций профессиональными кадрами.

Если говорить про законодательство, надо рассчитывать на национальные проекты, так как есть большая проблема внутри Российской Федерации в отсутствии информации о регионах, потому что большой и длинный шлейф негативной информации тянется за регионом из-за печальных событий. И нам, конечно, нужна помощь и федеральных СМИ, и Ростуризма, и с точки зрения пиара и маркетинга у нас очень большие надежды на национальный проект.

#### **Список литературы**

1. Борсук, О.А. Эстетика рельефа и ее изучение / О.А. Борсук, Э.А. Лихачева, Д.А. Тимофеев // Новые и традиционные идеи в геоморфологии. V Щукинские чтения. М., 2005.
2. Голубчиков, Ю.Н. Геотуризм: методологические и методические подходы / Ю.Н. Голубчиков, В.И. Кружалин // Курортное дело. 2009. №2.
3. Ефремов, Ю.К. География и туризм // Вопросы географии. География и туризм. 1973. Сб. 93.
4. Зорин, И.В. Рекреационная сущность туризма / Туризм и рекреация: фундаментальные и прикладные исследования: Тр. VII Междунар. науч.-практ. конф. М.–СПб., 2012.
5. Развитие туризма Чеченской Республики // [Электронный ресурс]. [сайт.] 2020// URL: <http://www.turizm-.ru/>

#### **References**

1. Borsuk, O.A. Aesthetics of relief and its study / O.A. Borsuk, E.A. Likhacheva, D.A. Timofeev // New and traditional ideas in geomorphology. V Shchukin Readings. M., 2005.
2. Golubchikov, Yu.N. Geotourism: methodological and methodical approaches / Yu.N. Golubchikov, V.I. Kruzhalin // Resort business. 2009. No. 2.
3. Efremov, Yu.K. Geography and Tourism // Questions of Geography. Geography and tourism. 1973. Sat. 93.
4. Zorin, I. V. Recreational essence of tourism / Tourism and recreation: fundamental and applied research: Tr. VII Int. scientific-practical conf. M. – SPb., 2012.
5. Development of tourism in the Chechen Republic // [Electronic resource]. [site.] 2020 // URL: <http://www.turizm-.ru/>

## БУДУЩЕЕ ТУРИЗМА ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ - АКТИВНАЯ МОЛОДЕЖЬ

*Гайсумова Лиза Джунидовна,*  
*кандидат экономических наук, доцент,*  
*кафедра спортивных дисциплин и методики их преподавания,*  
*Цонцуев Хьамдан Зайндинович,*  
*магистрант 1 курса,*  
*Батырова Алия Алексеевна,*  
*студентка 2 курса,*  
*факультет физической культуры и спорта,*  
*Чеченский государственный педагогический университет*  
*г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В статье анализируется будущее туризма, через современную активную молодёжь и влияние молодежи на развитие туризма Чеченской Республики. В каждой территории региона есть свои обычаи и традиции, которые помогут привлечь как можно больше гостей, и молодежная политика, направленная на развитие туризма.

**Ключевые слова:** туризм, активная молодежь, достопримечательность, развитие туризма, бедующее туризма, рекреация, современный туризм.

## THE FUTURE OF TOURISM IN THE CHECHEN REPUBLIC: ACTIVE YOUTH

*Gaisumova Liza Dzhunidovna,*  
*Candidate of Economic Sciences, Associate Professor,*  
*Department of Sports Disciplines Teaching Methods,*  
*Tsontsuev Hamdan Zayndinovich,*  
*1st year master's student,*  
*Batyrova Aliya Alekseevna,*  
*2nd year student,*  
*Faculty of Physical Education and Sports,*  
*Chechen State Pedagogical University*  
*Grozny, Russia*

**Annotation.** The article analyzes the future of tourism, through modern active youth and the influence of youth on the development of tourism in the Chechen Republic. Each territory of the region has its own customs and traditions that will help attract as many guests as possible, and a youth policy aimed at developing tourism.

**Key words:** tourism, active youth, sightseeing, tourism development, poor tourism, recreation, modern tourism.

Россия, самая большая страна в мире. Многочисленный национальный состав, разнообразие традиций, разнообразие культур, многогранность обычаев — все это, огромная и могучая Россия.

Северный Кавказ, является самым многонациональным регионом России, здесь проживают более 100 национальностей: татары, русские, казахи, кабардинцы, балкарцы, чеченцы, ингуши, даргинцы, адыгейцы, калмыки, осетины и многие, многие другие.

Чеченская Республика, расположена на Северном Кавказе и славится своим гостеприимством и это издавна считается основной чертой народов Северного Кавказа. Гость всегда особо ценился на Кавказе, считается что приход гостя в дом — это праздник. И это отразилось в народной пословице: «Если человек пошел в гости на Кавказе, то он обязательно придет и второй раз». Этот феномен восточного гостеприимства может стать основой развития туризма в Чеченской Республике. В России, на современном этапе, активно развивается внутренний туризм. Актуален этот вопрос и для Чеченской Республики. Чеченская Республика является одним из самых привлекательных регионов России. На территории Чеченской Республики находятся интереснейшие культурно-исторические и природные памятники, каждый из которых, обладает своей уникальной историей. Наиболее известными из них являются:

1. Тебулос-мта, Дакуох-Корт (чеч. *Тубуйли-лам*) (груз. ტებულოსმთა) — гора на Восточном Кавказе, наивысшая точка Чеченской республики. Расположена на границе России (Чечня) и Грузии (Тушетия), район проживания родственников чеченцам по языку обществ Грузии в Боковом хребте, между истоками Андийского Койсу и верховьями реки Чанты-Аргун.

2. Мечеть «Сердце Чечни» (Чеченская Республика, г. Грозный). В самом центре г. Грозного находится одна из самых величественных мечетей Европы и Мира (5000 кв. м). Одновременно в «Сердце Чечни» могут находиться 10 000 человек. Прообразом «Сердца

Чечни» стала знаменитая «Голубая мечеть» в Стамбуле. В мечети установлено 36 люстр, которые напоминают три святыни ислама: мечеть Куббату-ас-Сахра в Иерусалиме, Ровзату-Небеви в Медине, Кааба в Мекке. Таким образом, побывав в «Сердце Чечни» можно получить яркое представление о важнейших святынях мусульман. Мечеть «Сердце Чечни» участвовала в проекте «Россия 10» и стала одним из ярких символов России.

3. Мечеть «Гордость мусульман» имени пророка Мухаммеда – построенная в XXI веке в центре Шали.. Самая большая мечеть в Европе, вмещает до 30 тысяч человек, а прилегающая территория — до 70 тысяч. С 2012 года на площади в 5 гектар в центре города, рядом с высотным комплексом Шали-сити активно велось строительство новой мечети, над проектом которой, не имеющим аналогов в мире, работали архитекторы из Узбекистана. Торжественное открытие мечети состоялось 23 августа 2019 года. Здание, имеющее купол высотой 43 метра и минареты высотой 63 метра покрыто белоснежным мрамором с греческого острова Тасос, который ценится тем, что отражает свет и дарит прохладу в жару. Восьмиметровая центральная люстра весом более двух с половиной тонн и 395 светильников украшены камнями Swarovski и золотом. На площади 5 гектаров устроена парковая зона с 12 фонтанами. Здесь высажено около 2000 деревьев и настоящая долина роз.

4. Аргунское ущелье в Чечне, образованное прорывом реки Аргун сквозь северный уступ Главного Кавказского горного хребта, называемое Чёрными горами. Высота от 1100 до 4800 метров. В районе села Шатой, в ущелье расположен один из крупнейших (233 800 га) заповедников Чечни и Кавказа, включающий множество культурных и природных памятников — Аргунский государственный историко-архитектурный и природный музей-заповедник. В ущелье сохранились несколько сот архитектурных памятников раннего и позднего средневековья, а также памятники, относящиеся к временам до нашей эры, так называемые циклопические архитектурные сооружения древних чеченцев, а также каменные и пещерные жилища троглодитов (пещерных людей). Перед началом Кавказских войн XVIII—XIX вв. в ущелье насчитывалось до более 4000 древних архитектурных строений и построек, в основном боевые, полубоевые, сторожевые башни от 4 до 6 этажей и жилые башенные городища с жилыми башнями от 2-х до 3-х этажей. Всего насчитывалось до 180 замковых городищ.

5. На средневековых башнях и склепах Аргунского ущелья высечены древние рисунки, петроглифы, различные древние знаки на камне в виде человеческих фигур, спиралей, отпечатков ладоней, свастика, солярных знаков, изображения животных.

6. Горнолыжный курорт «Ведучи» расположен в Итум-Калинском районе Чеченской Республики. Курорт располагается в 80 км от Грозного. Главным инвестором проекта был известный чеченский предприниматель Руслан Байсаров. В строительство было вложено около 15 млрд рублей. Курорт открылся в сезоне 2017-2018 годов. Лыжный сезон на курорте продолжается с ноября по апрель. Курорт расположен близ Аргунского ущелья на северном склоне горы Данедук. Площадь курорта составляет более 1100 гектар. Максимальная высота трасс составляет 3 тысячи метров, а перепад высот — 2 тысячи метров (один из самых больших перепадов в России). Имеется 19 горнолыжных трасс всех уровней сложности, общая протяжённость которых составляет 46 км. Самая протяжённая трасса имеет длину более 5 км. Также предусмотрены возможности летнего отдыха. В зимнее время будут функционировать открытые катки, открытый бассейн с подогревом, детский зимний городок, трассы для беговых лыж, сноуборд-парк, прокат лыжного снаряжения и снегоходов. В состав комплекса входит вертолётная площадка.

7. Цой-Педе (чеч. *Цайн-пхьеда* — «поселение божества»), «город мёртвых» — погребальное сооружение в верховьях Малхистинского ущелья. Один из крупнейших средневековых некрополей на Кавказе. Находится в Итум-Калинском районе, у слияния рек Чанты-Аргун и Меши-хи в окрестностях селения Цой-Педе в Чеченской Республике.

8. Туристско-рекреационный комплекс «Кезеной-ам» — завальное озеро на границе Веденского района Чеченской Республики и Ботлихского района Дагестана. Относится к бассейну реки Сулак. Гидрологический памятник природы регионального значения. Расположено в поясе субальпийских лугов. Питается от впадающих водотоков и подземных вод. Поверхностного стока не имеет. Уровень воды подвержен сильным колебаниям, как сезонным, так и многолетним (в пределах 6-8 м), которые зависят от количества осадков в пределах его водосбора. Летом вода в озере прогревается до 17-18 С. Толщина ледяного покрова зимой достигает 60-80 см. Высота над уровнем моря — 1854 м.

Чеченская Республика — это большое разнообразие культур, традиций и обычаев, которые становятся основой различных



событийных мероприятий, фестивалей, форумов и т.д. Чеченскую Республику посещают все больше и больше туристов, но, к сожалению, есть и те, которые боятся приезжать. События конца XX века привели к созданию негативного образа территории. Как объяснить людям, что на самом деле в республике все спокойно и мирно, что люди живут и работают? Как создать благоприятный имидж? Ответ на эти вопросы однозначен, нужно объединить все усилия и стать единым целым. Молодежь — это стержень будущего и молодое поколение быстро находит общий язык среди своих сверстников. Поэтому, молодое поколение республики должно объединиться и создать межрегиональную команду инициативных лидеров из числа учащихся школ и университетской молодежи. Это молодежная общественная организация «Единство молодежи», целью которой будет поддержка коллективных и индивидуальных молодежных проектов, направленных на развитие туризма в Чеченской Республике, координация деятельности молодежных организаций в сфере туризма, сотрудничество с федеральными и местными органами власти, с туристскими предприятиями, корпорациями.

Основные направления деятельности данной молодежной ассоциации является:

1. Организация и проведение культурно-массовых мероприятий, направленных на популяризацию туристских объектов Чеченской Республики на Северном Кавказе в России и за рубежом.

2. Участие в организации и проведении мероприятий в области событийного, познавательного, спортивно-оздоровительного, лечебно-оздоровительного, религиозного, детского, инклюзивного и других видов туризма в регионах Северного Кавказа в России и за рубежом.

3. Налаживание межрегиональных и региональных связей между образовательными учреждениями среднего специального и высшего образования среди молодежи.

4. Организация и проведение культурно-массовых мероприятий, направленных на популяризацию туристских объектов на молодежных площадках в Чеченской Республике.

5. Создание Интернет-портала молодежной ассоциации «Единство молодежи» и др. В рамках работы ассоциации «Единство молодежи» должен существовать комплекс тематических площадок для общения молодых ученых в сфере туризма и проектирования объединения туристских продуктов, на базе культурно-исторических и природных достопримечательностей Чеченской Республики.

### Список литературы

1. Нечаева, Т.А. Потребность в геоэкологических знаниях для успешной профессиональной деятельности специалиста по туризму // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. Том 3. Педагогика. №2. 2012. С. 61-71.
2. Петрасов, И. Концепция устойчивого развития применительно к мировому туризму // Все о туризме: туристическая библиотека. URL: [http://tourlib.net/books\\_tourism/petrasov2-1.htm](http://tourlib.net/books_tourism/petrasov2-1.htm).
3. Развитие туризма Чеченской Республики // [Электронный ресурс]. [сайт.] 2020// URL: <http://www.turizm-.ru/>
4. Рогачева, Е.Ю., Черняева, Т.И. Антропогенное воздействие туриндустрии - причина возникновения экологического туризма // Экологические проблемы промышленных городов: Сб. науч. тр. V Всеросс. науч.- практ. конф. с междунар. уч. Саратов, 2012.

### References

1. Nechaeva, T.A. The need for geoecological knowledge for the successful professional activity of a tourism specialist // Bulletin of the Leningrad State University. A.S. Pushkin. Volume 3. Pedagogy. # 2. 2012.S. 61-71.
2. Petrasov, I. The concept of sustainable development in relation to world tourism // All about tourism: tourist library. URL: [http://tourlib.net/books\\_tourism/petrasov2-1.htm](http://tourlib.net/books_tourism/petrasov2-1.htm).
3. Development of tourism in the Chechen Republic // [Electronic resource]. [site.] 2020 // URL: <http://www.turizm-.ru/>
4. Rogacheva, E.Yu., Chernyaeva, T.I. Anthropogenic impact of the tourism industry - the reason for the emergence of ecological tourism // Environmental problems of industrial cities: Sat. scientific. tr. V All-Russian. scientific - practical. conf. with int. uch. Saratov, 2012.

УДК 796.011.3

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ

*Демильханова Фатима Вахаевна,  
студентка 3 курса, институт филологии истории и права,  
Хажмухамбетова Шумисат Жалаудиновна,  
старший преподаватель, кафедра физического воспитания,  
Абдусаламов Аюб Русланович,  
магистрант 1 курса, факультет физической культуры и спорта  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние физической культуры на когнитивные способности людей на основе проведенных научных экспериментов. Проведен анализ влияния занятий физической культурой и спортом, демонстрирующий их положительное влияние на психофизическое состояние человека и его профессиональное развитие.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, уровень, когнитивные способности, влияние.

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE COGNITIVE ABILITIES OF PEOPLE

*Demilkhanova Fatima Vakhaevna,*

*3rd year student, Institute of Philology, History and Law,*

*Khazhmukhambetova Shumisat Zhalaudinovna,*

*Senior Lecturer, Department of Physical Education,*

*Abdusalamov Ayub Ruslanovich,*

*1st year undergraduate student, Faculty of Physical Culture and Sports*

*Chechen State Pedagogical University,*

*Grozny, Russia*

**Annotation.** This article examines the influence of physical culture on the cognitive abilities of people on the basis of scientific experiments. The analysis of the influence of physical culture and sports, demonstrating their positive impact on the psychophysical state of a person and his professional development.

**Keywords:** health, physical culture, level, cognitive abilities, influence.

В наше время существуют научные материалы о развитии когнитивных способностей человека благодаря физической активности не только в рамках определенных пределов, но и на качественно новом уровне. В связи с расширением научных представлений о влиянии физической активности на когнитивные способности человека (это может быть память, мышление, обучаемость) необходимо рационально оценить возможность формирования более устойчивой мотивации людей к ведению физически активного образа жизни посредством преподнесения данной информации.

Что же из себя представляет физическая культура? Прежде всего, это одна из частей общечеловеческой культуры, направленная

на укрепление и совершенствование человеческого организма посредством использования широкого круга средств, таких как физические упражнения, разминки и не стоит забывать о важности гигиенических факторов [1, с. 8].

Как выяснили физиологи, именно движения пробуждает и взбадривает наш интеллект. К примеру, нам очень часто говорят, что при большой умственной нагрузке необходимо чередовать виды деятельности. Если вам предстоит написать статью, то непрерывное сидение за компьютером вряд ли принесет желаемые результаты. Многие ученые продвигают в массы тот факт, что физическая активность в первую очередь влияет на мозг, а затем уже на тело. И это не раз доказывалось экспериментально. Любая регулярная физическая нагрузка увеличивает уровень гормонов «радости» в крови – эндорфины, которые способны снизить боль и просто сделать человека счастливым. А также серотонин и дофамин, которые снижают уровень гормона «стресса» - кортизол [2, с. 684]. Так что беги и будь счастлив!

Наличие связи между физической активностью и умственной работоспособностью зафиксировано в 21 веке известным ученым, основоположником физического воспитания, П.Ф. Лесгафтом. Он утверждал, что умственная и физическая деятельность должны быть в полном соответствии между собой [3, с. 208-211]. Когда говорится о физической культуре и когнитивном развитии, то имеется в виду вооружение человека необходимыми двигательными умениями и навыками, а также развитие физических данных, оздоровление, психологическое состояние, умственное обучение, соревнования, словом широкий спектр услуг, который удовлетворяет потребности людей.

В 1990 году несколькими учеными в институте биологических исследований Сан-Диего был проведен эксперимент. В его рамках 2 группы мышей поместили в лабиринт и засекали время, за которое те должны были найти выход из лабиринта. Наряду с этим между подопытными было одно отличие. Мыши из первой группы жили в обычных клетках, а из второй - клетки были оснащены колесом. Эксперимент показал, что мышам из второй группы удавалось находить выход быстрее, им потребовалось в среднем на 30 % меньше времени. Ученые заинтересовались этим и, детально все изучив, выяснили, что в мозгу бегущих грызунов оказалось в 2-3 раза больше

нейронов, мельчайших нервных волокон, благодаря которым становится возможным обработка информации. Оказалось, что физическая нагрузка заставляет клетки мозга активнее делиться, то есть увеличивать количество нейронов. Этот процесс получил название – нейрогенез. Эффективная деятельность мозга нуждается в поступлении импульсов от разных систем организма, который почти наполовину состоит из мышц. Именно благодаря работе мышц в мозг поступает огромное количество нервных импульсов, обогащающих его и поддерживающих в работоспособном состоянии. Мышечные сокращения образуют мощную нервную импульсацию, посылаемую в головной мозг, поддерживающую его в необходимом рабочем состоянии для выполнения умственных задач. Нейрогенез не чужд и людям. Примеров достаточно и один из них мы рассмотрим поподробнее. Несколько ученых из колумбийского университета Нью-Йорка провели эксперимент уже не на мышах, а на людях. В возрасте от 21 до 45 лет. Их также разделили на 2 группы. Первую оставили в покое, а вторую заставили заниматься спортом по часу четыре раза в неделю. Через 12 недель ученые обнаружили, что отдел отвечающий за нейрогенез у участников второй группы оказался чуть крупнее, а его продуктивность выше. Физиологи объяснили это тем, что в головной мозг стал поступать большой объем крови. Следовательно, усиление кровотока – следствие физической активности.

Стоит отметить, что разная физическая нагрузка по-разному воздействует на мозг, на состояние нашей нервной системы. Одни могут взбодрить, а другие дать успокоение и расслабление. Аэробные упражнения, йога, а также несложное, не вызывающее отдышки упражнение поможет повысить самооценку, улучшить когнитивные способности. Кардиотренировки, аэробика, занятия на гребном тренажере и прочие упражнения направлены на интенсивную работу сердца и кровеносной системы организма, повышает способности к обучению. Велотренажер самый действенный вариант для того, чтобы избавиться от накопившегося стресса и раздражения. Равномерные движения позволяют нервной системе отдохнуть. Плавание утром дарит заряд бодрости, а вечером расслабляет и успокаивает [4, с. 32]. Поэтому, если ваша работа связана с сидячим положением, то ни в коем случае не отказывайте себе в физической активности, достаточно будет 2-3 часа в неделю. Не думайте, что, если, упорно трудясь над какой-нибудь научной статьей отвлекшись на игровые боты, партию в шахматы вы, таким образом, отдохнете. Скорее

наоборот, ваш мозг также будет находиться в состоянии напряжения. Поэтому обязательно ненадолго отвлекитесь. Дайте вашей голове несколько минут на передышку. Это сделать очень легко. Можно просто встать с рабочего места и попрыгать на месте, поприседать, в конце концов, можно выйти на свежий воздух. Не стоит забывать, что успех любого начинания кроется в своевременной смене вида деятельности.

Таким образом, физическая активность - одно из условий сохранения умственной работоспособности, особенно при длительной напряженной деятельности, вызывающей утомление.

### Список литературы

1. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. В.И. Козлова. - М.: ФиС, 2018. – 684 с.
2. Моргунов, Ю.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры // Ю.А. моргунов, А.В. Федоров, С.А. Петров; Моск. гос. машиностр. ун-т. – М.: 2009. – 32 с.
3. Ростеванов, А.Г. Физическая культура: учебное пособие // под ред. Ф634 А.Г. Ростеванова – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – 236 с.
4. Стародубцев, М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов // Стародубцев М.П., Иваненко Т.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № (141). – с. 208-211.

### References

1. Human anatomy. Textbook for institutes of physical culture. / Ed. IN AND. Kozlov. - M.: FiS, 2018. -- 684 p.
2. Morgunov, Yu.A. Influence on physical and mental health of a person of regular occupations by health-improving forms of physical culture // Yu.A. Morgunov, A.V. Fedorov, S.A. Petrov; Moscow state machine building un-t. - M.: 2009. -- 32 p.
3. Rostevanov, A.G. Physical culture: textbook // ed. F634 A.G. Rostevanov - Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "PRUE im. G.V. Plekhanov ", 2016. - 236 p.
4. Starodubtsev, M.P. Analysis of motives that determine the orientation of physical exercises among students // Starodubtsev M.P., Ivanenko T.A. // Scientific Notes of the University. P.F. Lesgaft. - 2016. - No. (141). - from. 208-211.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Джулагов Сайд-Магомед Мурванович,  
магистрант 2 курса,*

*Дибиров Бай-Али Турпалалиевич,  
студент 2 курса, факультет физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,*

*Каримов Нозимжон Алижонович,  
магистрант 1 курса, Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В современном мире одной из самых актуальных проблем является проблема сохранения здоровья населения. В данной статье проанализированы аспекты здоровьесберегающих технологий в учреждениях дошкольного образования. Также нами была изучена важность изучения приемов и методов педагогической работы по формированию здорового образа жизни, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, лечебная физическая культура, спорт.

## USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PRESCHOOL INSTITUTIONS

*Dzhulagov Said-Magomed Murvanovich,  
2nd year master's student,*

*Dibirov Bai-Ali Turpalalievich,  
1st year student, Faculty of Physical Education and Sports,  
Chechen State Pedagogical University,*

*Karimov Nozimjon Alijonovich,  
1st year master's student, Uzbek State University  
Physical Culture and Sports,  
Chirchik, Uzbekistan*

**Annotation.** In the modern world, one of the most pressing problems is the problem of maintaining the health of the population. This article analyzes aspects of health-saving technologies in preschool institutions. We also studied the importance of studying the techniques and methods of pedagogical work on the formation of a healthy lifestyle, which, complementing the traditional technologies of training and education, endow them with a sign of health preservation.

Keywords: health-preserving technology, remedial physical culture, sports.

**Введение.** Обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья детей с раннего детства является приоритетной задачей деятельности учреждений дошкольного образования (УДО). В данной статье рассмотрены вопросы формирования, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста на практическом уровне, какие проводятся мероприятия по формированию основ здорового образа жизни в УДО, различные виды физкультурно-оздоровительной работы, валеологическое просвещение детей и их родителей [3].

**Цель статьи:** определить основные пути использования здоровьесберегающих технологий в учреждениях дошкольного образования.

**Задачи исследования:** осуществить анализ психолого-педагогической и специальной литературы по проблеме использования здоровьесберегающих технологий в учреждениях дошкольного образования.

Для достижения поставленной цели и реализации задач использован комплекс взаимосвязанных теоретических методов научного исследования: анализ, синтез, сравнение, классификация, конкретизация, обобщение научных источников по проблеме исследования; изучение педагогического опыта, нормативных документов.

В своей работе педагоги постоянно обращаются к разнообразным педагогическим технологиям. Технология – это, прежде всего, системный метод создания, применения знаний с учетом технологических и человеческих ресурсов и их взаимовлияния, что имеет цель оптимизации форм образования (ЮНЕСКО). Термин "здоровьесберегающие технологии" можно рассматривать и как качественную характеристику образовательной технологии, ее "сертификат безопасности для здоровья", и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.



Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на:

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников учреждения дошкольного образования;
- воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к своему здоровью и здоровью других людей;
- формирование знаний о здоровье и умении поддерживать и беречь его;
- содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей учреждений дошкольного образования;
- валеологическое просвещение родителей.

В. Деркунская разделяет здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании на: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей [2, с. 23].

Основная задача здоровьесберегающих технологий - поддержание физического здоровья на необходимом уровне; обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения с сверстниками и взрослыми в УДО и семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника [5, с. 12].

Реализация этих технологий обеспечит здоровое развитие ребенка в учреждении дошкольного образования. К этому виду технологий можно отнести: стретчинг-комплекс упражнений и положений для растяжения определенных мышц, связок, сухожилий туловища и конечностей; релаксацию проводимую с детьми в любом помещении, в зависимости от состояния воспитанников и цели; пальчиковую гимнастику которая проводится с младшего дошкольного возраста индивидуально или с подгруппой одновременно в любое удобное время; дыхательную гимнастику в процессе различных форм физкультурно-оздоровительной работы; гимнастику пробуждения ежедневно после дневного сна; ортопедическую гимнастику для профилактики болезней опорно-двигательного аппарата; ритмопластику – систему физических упражнений, выполняемых под музыку; фитбол-гимнастику – выполнение упражнений на больших надувных эластичных мячах разного размера, и др.

В учреждениях дошкольного образования есть возможность внедрения оздоровительных технологий терапевтического направления, таких как песочная терапия, смехотерапия, сказкотерапия, музыкальная терапия, арт-терапия, цветотерапия. Технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности здорового образа жизни необходимы непосредственно работникам учреждений дошкольного образования. Воспитатель, не владеющий этими технологиями, не может эффективно формировать здоровьесберегающие компетенции среди воспитанников и их родителей, поскольку в этой работе необходим личный пример прежде всего. Расстройства психического здоровья, деформация личности педагога, проявления синдрома выгорания и отсутствие навыков противостояния негативным влияниям окружающей среды влияют на здоровье детей.

**Выводы.** Применение в работе учреждений дошкольного образования здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность учебно-воспитательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, необходимо создавать среду для их адаптации в зависимости от конкретных условий и специализации УДО и обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку. Образовательная работа в учреждении дошкольного образования должна помогать ребенку сформировать устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие личности, поскольку настоящее требует наличия у ребенка здоровья сберегательной компетентности.

#### Список литературы

1. Алексеев, С.В. спортивный менеджмент. регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник / Юнити, 2016 687 с.
2. Менеджмент разработки стратегии предприятия. URL: <http://osvita.ua/vnz/reports/management/13365>
3. Стратегический менеджмент: учеб. пособие. / Е. Н. Кайлюк, В. Н. Андреева, В. В. Гриненко; Харк. нац. акад. гор. хоз-ва. Х.: ХНАГХ, 2010. 279 с.
4. Шершнева, З.Е. Стратегическое управление: учебник / З. Е. Шершнева. Вид. 2-е, [перераб. и доп.]. К.: Вид-во КНЕУ, 2004. 699 с.
5. Шифрин, М. Б. Стратегический менеджмент / М. Б. Шифрин. 2-е изд., 2009. 320 с.

## References

1. Alekseev, S.V. sports management. regulation of the organization and conduct of physical culture and sports events: textbook / Unity, 2016 687 с.
2. Management of the development of enterprise strategy. URL: <http://osvita.ua/vnz/reports/management/13365>
3. Strategic management: textbook. allowance. / E. N. Kailuk, V. N. Andreeva, V. V. Grinenko; Hark. nat. acad. mountains. households. Kh.: KhNAGKh, 2010.279 p.
4. Shershneva, Z.E Strategic management: textbook / ZE Shershneva. View. 2nd, [rev. and add.]. K.: KNEU, 2004.699 p.
5. Shifrin MB Strategic management / MB Shifrin. 2nd ed., 2009.320 p.

УДК 796.06

## СТРАТЕГИЧЕСКИЙ МЕНЕДЖМЕНТ (УПРАВЛЕНИЕ) В СПОРТЕ

*Джулагов Сайд-Магомед Мурванович,  
магистрант 2 курса,  
Курбанов Рамзан Асвадович,  
магистрант 2 курса, факультет технологии и  
менеджмента в образовании,  
Алиева Мадина Алхазуровна,  
старший преподаватель, кафедра теории и  
методики преподавания физической культуры,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены вопросы важности высококвалифицированного менеджмента в спортивной индустрии. В настоящее время стратегическое управление служит самым важным фактором успешного функционирования коммерческих физкультурно-спортивных организаций в постоянно усложняющихся условиях рыночной экономики. При этом нисколько не уменьшается значимость ежедневного, оперативного управления организацией. Стратегический менеджмент является одним из общепризнанных направлений развития менеджмента в развитых странах мира. Будущее государства, организации, бизнеса, карьеры рассматривают с позиции способности менеджеров к стратегическому мышлению.

Ключевые слова: менеджмент, спорт, организация, управление, развитие.

## STRATEGIC MANAGEMENT (GOVERNANCE) IN SPORT

*Dzhulagov Said-Magomed Murvanovich,*

*2nd year master's student,*

*Kurbanov Ramzan Asvadovich,*

*2nd year undergraduate student, Faculty of Technology and*

*Management in Education,*

*Aliyeva Madina Alkhazurovna,*

*Senior Lecturer of the Department of Theory and*

*Methods of Teaching Physical Culture,*

*Chechen State Pedagogical University,*

*Grozny, Russia*

**Annotation.** This article discusses the importance of highly qualified management in the sports industry. At present, strategic management is the most important factor in the successful functioning of commercial physical culture and sports organizations in an ever more complicated market economy. At the same time, the importance of the daily, operational management of the organization does not diminish in the least. Strategic management is one of the generally recognized directions of management development in the developed countries of the world. The future of the state, organization, business, career is considered from the perspective of the ability of managers to think strategically.

Keywords: management, sport, organization, management, development.

**Введение.** Проблема стратегического управления предприятием актуальна и с практической точки зрения в силу далеко не полного владения руководством предприятий современными методами оценки конкурентоспособности и механизмами разработки конкурентоустойчивых стратегий. Сегодня нужно критически осмыслить накопившиеся проблемы, чтобы найти пути их решения. Это касается всех элементов менеджмента, но в первую очередь стратегических аспектов управления хозяйствующими субъектами. Имеется достаточно оснований утверждать, что именно это направление управленческой деятельности является «слабым звеном всей цепочки управления» и зачастую сводит к нулю положительный эффект, достигнутый отечественными менеджерами в других областях [2].

**Целью статьи** является исследование процессов применения механизмов стратегического менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

**Методы исследования:** изучение нормативно-правовой документации, библиографический поиск и анализ литературных источников, сравнительный анализ.

**Результаты исследования.** Стратегический менеджмент ориентирован на достижение значительных результатов, которые вносят принципиальные изменения в эффективность деятельности физкультурно-спортивной организации. Слово "стратегия" произошло от греческого *strate'gia* (*stratos* – войско и *agx* – веду), что означало «искусство генерала».

Сфера физической культуры и спорта многогранна, охватывает различные виды деятельности. Действуя в условиях смешанной экономики (государственное и рыночное регулирование управленческих отношений), физкультурно-спортивные организации должны уметь сформировать систему менеджмента, способную эффективно работать в современных условиях, обеспечить себе возможность развития, устойчивое положение на рынке спортивных услуг. Самостоятельность спортивных организаций в условиях рынка, усложнение характера выполняемых ими работ и увеличение объема деятельности требует значительного расширения сферы управления. В первую очередь это касается ответственности руководителей за современность и качество принимаемых решений, проводимую социальную и кадровую политику.

Руководитель современной спортивной организации должен вести коллектив к новым достижениям и успеху, формировать имидж организации, проявляя высокий уровень профессионального мастерства. Это и есть его «искусство генерала». Сущность стратегического управления заключается в определении перспектив, долгосрочных целей, путей и организации коллектива по их достижению. Теория стратегического планирования и управления была разработана американскими исследователями бизнеса и консультационными фирмами, далее этот аппарат вошел в арсенал методов внутрифирменного планирования всех развитых стран. В настоящее время существует множество определений стратегии, но всех их объединяет понятие стратегии как осознанной и продуманной совокупности норм и правил, лежащих в основе выработки и принятия стратегических решений, влияющих на будущее состояние предприятия, как средства связи предприятия с внешней средой. «Стратегия – это генеральная программа действий, выявляющая приоритеты проблем и ресурсы для достижения основной цели. Она формулирует

главные цели и основные пути их достижения таким образом, что предприятие получает единое направление движения». Стратегическое управление базируется на творческом подходе, обобщении лучшего опыта, внедрении инноваций. То есть, стратегия - это концепция достижения победы. М.Б. Шифрин называет стратегию организации ее зонтиком. Под ее защитой находятся как организация в целом, так и ее подсистемы, управленческие функции, персонал, руководители. Стратегия управления - это деятельность, которая обеспечивает достижения целей организации средством обогащения ее ресурсов, мягкого приспособления к социуму, направления деятельности коллектива и системной реализации функций управления [1].

Стратегия управления предусматривает ответы по крайней мере на три вопроса:

1. Чего мы хотим добиться? (Модели деятельности, результаты).
2. Какова организация на данный момент? (Результаты, тенденции, ресурсы, изъяны, резервы).
3. Как перейти от реального состояния к будущему, ожидаемому, желаемому? (Программы, концепции, планы, решения).

Стратегия всегда должна быть открытой к изменениям внутренней и внешней среды, гибкой и мобильной, то есть реальная стратегия состоит из проактивной стратегии (система запланированных действий) и реактивной стратегии (адаптивная реакция на ситуацию) [3].

Стратегический менеджмент как научная отрасль и эффективный инструмент управления развивается очень стремительно. В последнее время он привлек внимание педагогов. Это можно объяснить, прежде всего, положительными результатами применения технологий профессионального управления, интеграцией науки и деятельности менеджмента, и, во-вторых, потребностями управления развитием организации, чтобы обеспечить ее конкурентоспособность. Факты тоже говорят в пользу стратегического менеджмента. Подавляющее большинство руководителей образовательных организаций уже понимает, что развитие и эффективность возможны за счет инновационных изменений. Однако, по статистическим данным, лишь 12 % этих руководителей разрабатывают стратегические программы по управлению изменениями. Затем складывается ситуация «Работа для работы», все что-то внедряют, но результаты не очень утешительны [4, 5].

Поэтому, отсутствие целенаправленной политики организаций

тормозит их развитие. Отсутствие устойчивой терминологии, глубокого методологического и теоретического подоплека, сложность адаптации идей и средств стратегического менеджмента к управлению образованием и другие проблемы несколько отталкивают руководителей учебных заведений от стратегического менеджмента.

**Выводы:**

Анализ исследования показывает, что стратегическое управление в спорте базируется на следующих принципах:

1. Внешняя среда функционирования организации определяется как совокупность факторов, которые действуют вне организации, но могут оказывать влияние на эффективность ее функционирования и развития. Факторы внешней среды условно делятся на факторы общей или дальней окружающей среды, и факторы ближней окружающей среды или факторы непосредственного окружения.

2. Факторы общей или дальней окружающей среды, как правило, анализируются в рамках PEST-анализа, который подразумевает анализ влияния политических, экономических, социальнокультурных и технологических факторов. При рассмотрении факторов ближней окружающей среды целесообразно использовать методику М. Портера, который предлагает анализировать факторы конкурентного окружения организации.

3. Анализ внутренней среды или ресурсного потенциала, подразумевает выяснение того, какими возможностями располагает организация, насколько правильно их использует, каким образом можно повысить эффективность ее функционирования. К числу факторов внутренней среды, как правило, относят: организационную структуру управления, ее кадровый потенциал, технологический потенциал и организацию внутреннего материального обеспечения деятельности.

Соответственно четкое определение того, что организация хочет достичь в будущем; осознание, что основные проблемы кроются во внешней среде; умение своевременно распознавать проблемы и владеть механизмом их решения или уменьшения негативного влияния; принятие управленческих решений с учетом соответствия между возможностями, находящимися вне организацией, и ее сильными сторонами; настройка текущего управления на конкретизацию стратегического развития, необходимы в построении эффективной модели организации деятельности спортивных организаций и четкая

направленность деятельности спортивного менеджмента на вышеперечисленных принципах приведет к более быстрому развитию организаций спорта и физического воспитания.

#### Список литературы

1. Алексеев, С.В. спортивный менеджмент. регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник / Юнити, 2016. - 687 с.
2. Менеджмент разработки стратегии предприятия. URL: <http://osvita.ua/vnz/reports/management/13365>
3. Стратегический менеджмент: учеб. пособие. / Е. Н. Кайлюк, В. Н. Андреева, В. В. Гриненко; Харк. нац. акад. гор. хоз-ва. Х.: ХНАГХ, 2010. - 279 с.
4. Шершнева, З.Е. Стратегическое управление: учебник / З. Е. Шершнева. Вид. 2-е, [перераб. и доп.]. К.: Вид-во КНЕУ, 2004. - 699 с.
5. Шифрин, М.Б. Стратегический менеджмент / М. Б. Шифрин. 2-е изд., 2009. - 320 с.

#### References

1. Alekseev, S.V. sports management. regulation of the organization and conduct of physical culture and sports events: textbook / Unity, 2016 - 687 с.
2. Management of the development of enterprise strategy. URL: <http://osvita.ua/vnz/reports/management/13365>
3. Strategic management: textbook. allowance. / E. N. Kailuk, V. N. Andreeva, V. V. Grinenko; Hark. nat. acad. mountains. households. Kh.: KhNAGKh, 2010.- 279 p.
4. Shershneva, Z.E. Strategic management: textbook / Z. E. Shershneva. View. 2nd, [rev. and add.]. K.: KNEU, 2004. - 699 p.
5. Shifrin, M.B. Strategic management / MB Shifrin. 2nd ed., 2009. - 320 p.

УДК 796.814

## СТАНДАРТИЗАЦИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ЛЕЖА В ПЕРЕХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ В ДЗЮДО

*Дмитриев Роман Михайлович,  
доцент, кафедра теории и методики единоборств,  
Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК),  
г. Москва, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена одной из важных и малоизученных проблем - исследование дзюдо, как «ситуационного» вида спорта. Как не разноречивы современные рекомендации по формированию



тактических навыков в практике учебно-тренировочной работы, они позволили заключить, что один из, бесспорно, реальных способов усвоения тактического материала заключается в систематическом повторении приемов и комбинаций в типичных для них ситуациях.

Ключевые слова: дзюдо, стандартные ситуации, переходные положения, тактика, приемы.

## **STANDARDIZATION OF IMPROVING THE METHODS OF WRESTLING LYING IN TRANSITIONAL POSITIONS IN JUDO**

*Dmitriev Roman Mikhaylovich,  
Associate Professor,  
Russian State University of Physical Education,  
Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE),  
Moscow, Russia*

**Annotation.** The article is devoted to one of the important and little-studied problems - the study of judo, as a "situational" sport. As not contradictory modern recommendations on the formation of tactical skills in the practice of training work, they allowed to conclude that one of the undeniably real ways of assimilation of tactical material is a systematic repetition of techniques and combinations in typical situations.

Keywords: judo, standard situations, transitional situations, tactics, techniques.

**Введение.** Тактика проведения приемов в дзюдо сводится к использованию удобных ситуаций, либо созданных самим спортсменом, либо случайно возникающих в ходе поединка. А это значит, что, во-первых, надо оценить ситуацию, т.е. выделить ее из группы различных раздражителей, во-вторых, принять правильное решение, т.е. выбрать из своего арсенала необходимый прием и активно провести его. Процессы восприятия, переработки информации, сличение с памятью, а также построение программы действий характеризуют оперативное мышление спортсмена и выражаются в его тактическом мастерстве.

Ситуации, возникающие случайно и созданные самим спортсменом, почти не отличаются друг от друга. В случае, когда ситуация возникает в ходе поединка случайно, большое значение имеет фактор неожиданности. Влияние его будет тем больше, чем меньше соревновательный опыт дзюдоиста, чем уже арсенал его технических

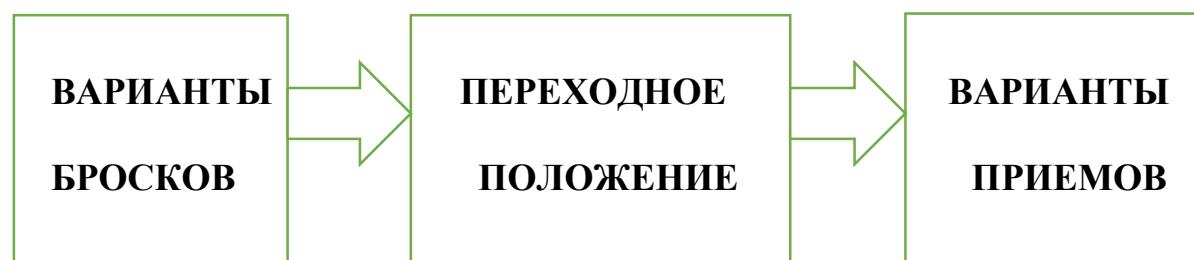
действий. Все это отразится на времени оценки ситуации и времени принятия решения. В случае, когда ситуация подготавливается самим спортсменом, имеется решение стандартной задачи. Стандартность ее обуславливается тем, что атакующий дзюдоист средствами атаки ставит своего соперника в заранее ожидаемое положение, которое он готов использовать определенном приемом. Использование стандартных ситуаций – результат репродуктивного мышления, связанного с прошлым опытом. Чем больше соревновательный опыт спортсмена, чем шире арсенал его технических действий, тем результативнее будут его атаки при минимальной затрате времени на оценку ситуации и принятия решения.

**Цель исследования:** стандартизация тактических ситуаций для совершенствования приемов борьбы лежа в переходных положениях после бросков из стойки в дзюдо.

**Методика и организация исследования.** В связи с тем, что благоприятные ситуации для проведения приемов борьбы лежа возникают после проведения бросков из стойки, совершенствование этих приемов необходимо начинать из переходных положений.

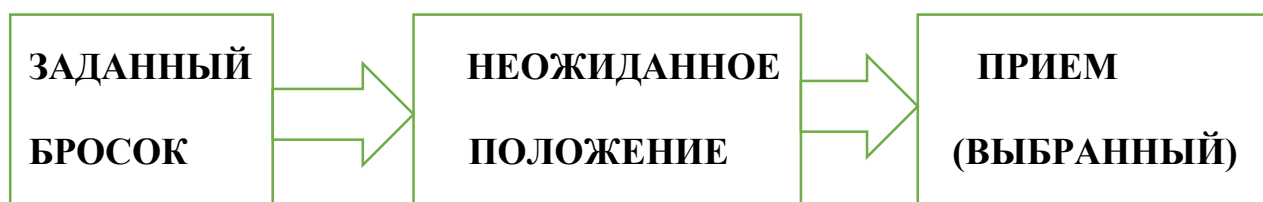
Методика совершенствования приемов борьбы лежа в стандартных переходных положениях в дзюдо.

### 1 этап



Занимающиеся получают теоретические сведения о стандартных переходных положениях, которые возникают в ходе поединка после проведения бросков. Затем на практике дзюдоисты совершенствуют выполнение вариантов приемов борьбы лежа после приземления УКЭ в одно из стандартных положений в результате проведения ТОРИ бросков различных групп. УКЭ не сопротивляется и моделирует одно заданное положение. В той же последовательности занимающиеся последовательно совершенствуют выполнение приемов после приземления УКЭ в остальные стандартные положения.

## 2 этап



На этом этапе задачи занимающихся усложняются. В результате проведения ТОРИ одного заданного (коронного) броска, УКЭ может моделировать любое из стандартных переходных положений. Для ТОРИ неизвестно положение, в которое падает УКЭ. Усложняются возможности быстрого принятия решения и правильного выбора приема борьбы лежа. С той же задачей дзюдоисты последовательно совершенствуют выполнение приемов после проведения других бросков (программного или личного арсенала).

Исследование проводилось на контингенте специализации дзюдо кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в период 2019-2020 гг. (1 этап – сентябрь-ноябрь 2019 г.; 2 этап – декабрь 2019 г.- февраль 2020 г.).

**Результаты исследования.** В начале и в конце исследования были проведены замеры времени выполнения приемов борьбы лежа после проведения бросков из стойки. Дзюдоистам было предложено провести коронный бросок и сразу перейти на прием борьбы лежа. ТОРИ не знал, в какое положение приземлится УКЭ. Засекалось время от приземления УКЭ до завершения приема ТОРИ.

В начальном тестировании временные показатели спортсменов разных весовых категорий колебались от 3,6 до 6,1 сек.

В конце исследования показатели экспериментального контингента, занимающегося по вышеописанной методике, значительно улучшились. Среднее время разных весовых категорий – от 2,4 до 4,1 сек., а в отдельных случаях – 1,7-1,8 сек. в зависимости от приемов.

**Выводы.** В результате тренировки по данной методике дзюдоисты освоили выполнение приемов борьбы лежа из стандартных переходных положений, возникающих после завершения основных бросков из стойки, отработали их в условиях неожиданного возникновения и смены ситуаций, и, с большой долей вероятности, готовы к использованию полученного опыта в соревновательных поединках. Ситуации, возникающие в поединках, будут для них хорошо

знакомыми и проверенными, что увеличивает возможность их эффективного использования для достижения победы.

### Список литературы

1. Jigoro Kano. KODOKAN JUDO. Kodansha International. Tokyo-New York-London, 1994.
2. Toshiro Daigo. KODOKAN JUDO. THROWING TECHNIQUES. Kodansha International. Tokyo-New York-London, 2005.
3. Пархомович, Г.П. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ДЗЮДО. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) - Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.
4. Путин, В.В., Шестаков, В.Б., Левицкий, А.Г. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Архангельск: Издательский дом «СК», 2000.
5. Ямасита, Я. БОЕВОЙ ДУХ ДЗЮДО: Уникальная техника мастера/ Ясухиро Ямасита. – Пер. с англ. Е.Гупало. – М.: Фаир-Пресс, 2003.
6. Шестаков, В.Б., Ерегина, С. В. Теория и практика дзюдо: учебник. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.: ил.
7. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М.: Издательство Юрайт, 2018.
8. Дзюдо. Система и борьба: учебник для вузов, СДЮШОР, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо; под ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006
9. Свищев, И.Д. Дзюдо: Учебное пособие для спортивных школ / И.Д. Свищев. – М.: РГАФК, 1999.
10. Официальный сайт Российской федерации дзюдо. — [Электронный ресурс]. Режим доступа: [www.judo.ru](http://www.judo.ru)

### References

1. Jigoro Kano. KODOKAN JUDO. Kodansha International. Tokyo-New York-London, 1994.
2. Toshiro Daigo. KODOKAN JUDO. THROWING TECHNIQUES. Kodansha International. Tokyo-New York-London, 2005.
3. Parkhomovich, G.P. BASES OF CLASSICAL JUDO. (Study guide for coaches and athletes.) - Perm: "Ural-Press Ltd", 1993.
4. Putin, V.V., Shestakov, V.B., Levitsky, A.G. JUDO: history, theory, practice. (Study guide for coaches and athletes.) - Arkhangelsk: Publishing House "SK", 2000.
5. Yamashita, Ya. JUDO BATTLE SPIRIT: Unique technique of the master / Yasuhiro Yamashita. - Per. from English E. Gupalo. - M.: Fair-Press, 2003.
6. Shestakov, VB, Eregina, SV Theory and practice of judo: textbook. - M.: Soviet sport, 2011. -- 448 p.: ill.

7. Pismensky, I.A. Theory and methodology of the chosen sport. Wrestling: a textbook for academic bachelor's degree / I. A. Pismensky. - M.: Yurayt Publishing House, 2018.
8. Judo. System and struggle: textbook for universities, sports school, physical culture technical schools and Olympic reserve schools / Yu. A. Shulik, Ya. K. Koblev, VM Nevzorov, Yu. M. Shalyakho; ed. Yu.A. Shuliki, Ya.K. Kobleva. - Rostov n / a: Phoenix, 2006
9. Svishchev, I. D. Judo: Textbook for sports schools / I.D. Svishchev. - M.: RGAFK, 1999.
10. Official site of the Russian Judo Federation. - [Electronic resource]. Access mode: [www.judo.ru](http://www.judo.ru)

УДК 796.422

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

*Доронин Анатолий Михайлович,*

*доктор педагогических наук, профессор,*

*Коломийцева Наталья Сергеевна,*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Доронина Наталья Васильевна,*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, г. Майкоп, Россия,*

*Свиридов Алексей Игоревич,*

*старший преподаватель, кафедра физической подготовки,*

*Коломийцева Дарья Сергеевна,*

*курсант 4 курса,*

*Нижегородская академия МВД,*

*г. Нижний Новгород, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимость создания условий, способствующих снижению негативного влияния ударных воздействий при беге. Несмотря на появление новомодных спортивных течений и обилие всевозможных фитнес клубов, достаточно большое количество людей выбирают для себя старый способ поддержания хорошей физической формы и оздоровления – бег. Это самый доступный, дешевый и простой способ циклических физических упражнений.

Бег – это одно из самых доступных и эффективных средств оздоровления и укрепления организма. Он способствует укреплению мышц

и связок опорно-двигательного аппарата, вырабатывает общую выносливость. Длительное занятие бегом тренирует сердечную мышцу, за счет чего снижается частота сердечных сокращений и таким образом сердце начинает работать более экономно.

Ключевые слова: оздоровительный бег, физическое развитие, физическая работоспособность, гиподинамия, беговая осанка, влияние ударных воздействий.

## WELLNESS RUN

*Doronin Anatoly Mikhailovich,*

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,*

*Kolomiytseva Natalia Sergeevna,*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Doronina Natalia Vasilievna,*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Institute of Physical Culture and Judo, Adyghe State University, Maikop,*

*Russia,*

*Alexey Igorevich Sviridov,*

*Senior Lecturer, Department of Physical Training,*

*Kolomiytseva Daria Sergeevna,*

*4th year cadet,*

*Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs,*

*Nizhny Novgorod, Russia*

**Annotation.** The article discusses the need to create conditions conducive to reducing the negative impact of shock when running. Despite the emergence of newfangled sports trends and the abundance of all kinds of fitness clubs, a fairly large number of people choose for themselves the old way of maintaining good physical shape and health improvement - running. This is the most affordable, cheapest and easiest way to cycle physical exercise.

Running is one of the most affordable and effective means of healing and strengthening the body. It helps to strengthen the muscles and ligaments of the musculoskeletal system, and develops general endurance. Long-term jogging trains the heart muscle, due to which the heart rate decreases and thus the heart begins to work more economically.

**Key words:** health-improving running, physical development, physical performance, physical inactivity, running posture, impact of shock.

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Важным условия для здоровья является стремление сохранять гармоничную жизнь в постоянно меняющейся среде. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, работоспособность и достичь долголетия.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения есть такое определение: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и инвалидности».

Одной из важных проблем, которые стоят в центре внимания медико-биологических наук, является проблема продления человеческой жизни. По этому поводу было высказано более 200 гипотез. В настоящее время ученые считают, что длительность жизни в некоторой степени связана с генетическими особенностями организма. Подтверждением этого является и то, что долголетие обычно отмечают в определенных семьях. Но большое влияние на развитие организма и процессы его старения оказывает внешняя среда.

Благоприятные условия будут способствовать долголетию, а неблагоприятные – укорачивать жизнь. Как же управлять своей жизнью, как нужно вести себя, чтобы укрепить свое здоровье, предупредить болезни и всем этим обеспечить себе здоровую и длительную жизнь до 80 – 90 и более лет? Эта задача на данном этапе является вполне реальной для каждого человека. Одним из принципов разумной жизни – писал академик А.А. Богомолец, это работа. Работать должен весь организм...».

Академик И.П. Павлов сообщал, что всю свою жизнь он любил и любит умственный труд и физический и, пожалуй, больше физический. Итак, труд – главная основа здоровой жизни. Лень и праздность – враги здоровья.

О значимости двигательной активности для организма знали еще в древности. Древнегреческий философ Аристотель писал: «Ни что так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Известно, что физическая культура и спорт были в большом почете у древних греков и римлян. Такие выдающиеся люди, как Сократ, Платон, Демосфен, Гиппократ и другие, до глубокой старости посещали гимнастические залы.

Начинать заниматься физической культурой никогда не поздно, для неё нет возрастных ограничений. Существует много форм физической культуры и спорта. Это утренняя гимнастика,

подвижные и спортивные игры, катание на коньках и лыжах, плавание, ходьба, бег трусцой и т.д. Но бесспорным лидером среди массовых форм организации физкультурной и оздоровительной работы с населением, и одной из самых доступных форм является бег трусцой, или медленный бег, медленный бег коротким шагом очень низким подъемом бедра маховой ноги. Он служит средством разминки, снятия напряжения после соревнований, повышения функционального состояния кислородной системы человека, занимающегося оздоровительным бегом [1].

Благотворное воздействие оздоровительного бега на организм человека общеизвестно: совершенствуются физиологические функции, расширяются двигательные возможности и т.д. По этому поводу вызывает интерес высказывание канадского врача Г. Гилмора. В своей книге «Бег ради жизни», основной мыслью автора является стремление, как можно больше населения приобщить к одному из наиболее близких всем упражнениям - бегу. Автор рекомендует проводить строго дозированный бег с учетом возраста и состояния здоровья занимающихся. В этой же книге читаем замечательные строки: «У человека есть один враг – коварный и незримый. Имя его – лень и слабая сила воли». Миллионы людей нашей планеты нашли безвременную кончину от зашлаковывания организма и нарушения функции сердечно-сосудистой, нервной и других систем лишь по одной причине: в наш бурный век научно–технической революции им лень было каждое утро выполнять гигиеническую гимнастику, регулярно заниматься физической культурой.

Ведя правильный образ жизни, мы можем способствовать изменению программы в генетическом аппарате организма. В век научно-технической революции особое внимание уделяется приобщению народа к физической культуре и спорту. Только хорошее физическое развитие обеспечивает крепость мускулов, надежность работы сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Физическая культура и спорт способствуют восстановлению физической и умственной работоспособности человека. Особенно важное значение приобретает физическая культура и спорт в век гиподинамии, когда человек в значительной мере испытывает дефицит движения, физической работы. Гиподинамия создает предрасположение к ряду заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистой системы. Забота о здоровье людей – дело большой государственной важности и касается не только медицинских организаций и учреждений с их лечебными функциями, но и всех нас.



Развитие физической культуры и спорта превращается в составную часть плана экономического и социального развития как страны в целом, так и каждой республики, края, области, города, района, села, предприятия. Массовая физкультурная и оздоровительная работа с населением, особенно среднего и старшего возраста, - наиболее доступна и удобная форма вовлечения населения в систематические занятия физической культурой, рационального использования свободного времени. Заниматься физической культурой и спортом можно не только в учебных заведениях, в спортивных клубах на производстве, в спортивных школах, в группах здоровья, но и индивидуально.

В нашей стране созданы все условия для гармонического развития личности. Физическая культура и спорт способствуют восстановлению физической и умственной работоспособности человека. Особое внимание уделяется приобщению населения к физической культуре. Наше государство выделяло и выделяет огромные материальные средства на социальные нужды общества.

Перелистывая страницы истории развития физической культуры и спорта в нашей стране, не трудно убедиться, что бег как средство оздоровления, закалки человека используется уже в первые годы Советской власти. Вспомним массовые кроссы, пробеги 1920-1930-е годы. Интересен и такой факт: в трудные годы Великой Отечественной войны – весной 1944 года в нашей стране был проведен профсоюзно-комсомольский кросс, в котором приняло участие свыше девяти миллионов человек. А кросс газеты «Правда» - одно из самых массовых соревнований в нашей стране.

Необходимо отметить, что 6 февраля 1968 года появился первый в нашей стране клуб любителей бега при стадионе «Спартак» в Удельной под Ленинградом. 12 сентября 1982 году по инициативе завода «Уралмаш» и редакции газеты «Советский спорт» был впервые проведен Всесоюзный день бегуна. Весной 1983 года в стране была проведена Первая Всесоюзная конференция по оздоровительному бегу и ходьбе.

В нашей стране оздоровительный бег имеет прочные и глубокие корни, которые позволяют сегодня этому движению шириться и расти. В настоящее время ежегодно в нашей стране проводятся массовые состязания: различные пробеги, кроссы, эстафеты, в которых принимают участие миллионы занимающихся.

Среди любителей оздоровительного бега бытует мнение, что правильная техника бега – дело второстепенное и, что главное в

занятиях - не экономить силы, а тратить их больше, и тогда коэффициент отдачи будет наивысшим. С этим можно было бы согласиться, если бы не жалобы самих занимающихся оздоровительным бегом на частые травмы опорно-двигательного аппарата.

Дело в том, что бег представляет собой последовательную серию непрерывных прыжков с одной ноги на другую. При этом в момент приземления стопа испытывает ударные нагрузки, превышающие ускорение свободного падения в 20-40 раз. Если бы такие воздействия достигли жизненно важных органов, то возникли бы серьезные нарушения в их работе. Однако наш опорно-двигательный аппарат способен «гасить» эти нагрузки. Однако в случае нерациональной техники, снижении функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата они могут превысить допустимую норму и вызвать различные микротравмы и макротравмы.

Тех любителей оздоровительного бега, которые бегают неправильно, неграмотно (с точки зрения рациональной техники), преследуют частые заболевания стопы, ахиллова сухожилия, колена, отдельных групп мышц. Чтобы избежать травм и заболеваний необходимо создавать условия, способствующие снижению негативного влияния ударных воздействий. Достигается это подбором спортивной обуви на толстой упругой подошве, использованием бега по ровному мягкому грунту (особенно по газону) и конечно, совершенной структурой беговых движений.

Во время бега необходимо следить за беговой осанкой, корпус держится прямо, с небольшим наклоном вперед. Плечи опущены и расслаблены. Пальцы кисти разжаты, руки поочередно, без напряжения движутся вперед кистью внутрь (примерно до средней плоскости тела) – затем локтем назад несколько к наружи. Бег должен проходить без напряжения мышц. Колебания ОЦМТ (общий центр массы тела) бегуна должны быть минимальными по вертикали. Очень важно также во время бега не допускать боковых колебаний ОЦМТ.

Во время оздоровительного бега экономнее бежать более короткими шагами, необходимо не стремиться делать широкие шаги. Во время бега нога ставится на опору мягким загребающим движением на внешний свод стопы (ближе к пятке), на 20–25 см. Такая постановка стопы на опору создает наилучшие условия для смягчения удара о опору, так как стопа перед самой постановкой идет по касательной к опоре, тем самым почти исключается «натякание».

Это устраняет излишние напряжения, предупреждает травмы. «Натыкание» возможно при постановке ноги на опору как с носка, так и с пятки.

При постановке ноги на опору с носка возникает значительная нагрузка на мышцы голени, что может привести к повреждению ахиллова сухожилия. При постановке ноги на опору с пятки происходит сильный удар о опору, что сильно увеличивает нагрузку на коленный, тазобедренный суставы и позвоночник. Поэтому при беге необходимо избегать «натыкания». Для этого необходимо совершать правильно отталкивание, направленное вперед, а не вверх. Если отталкивание направлено вверх, полет станет более высоким, а это значит, что более сильным будет удар при взаимодействии с опорой.

При освоении правильной техники бега, правильно направленном отталкивании, тело как бы само движется вперед. Вы легко принимаете правильное положение корпуса, плеч, головы, рук и автоматически выполняете все необходимые движения во время бега [2, 3, 4].

Освоение правильной техники бега также помогает избегать травм. При занятиях оздоровительным бегом необходимо учитывать, что благотворное влияние бега происходит только при правильной организации системы занятий, при соблюдении принципов регулярности, последовательности и постепенности увеличения нагрузок. Одним из обязательных компонентов рациональной системы занятий бегом является врачебный контроль: врачебное обследование перед началом занятий, а также дополнительные обследования на разных этапах годового цикла. Важным дополнением к врачебному обследованию является самоконтроль – наблюдение занимающихся за общим состоянием, самочувствием, работоспособностью [5, 6].

#### Список литературы

1. Бег для всех: Сборник / Сост. А.К, Шевченко. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112с.
2. Габидуллина, Ю.Р. О пользе и необходимости занятий оздоровительным бегом / Габидуллина Ю.Р., Асфандиярова Д.В., Салеев Э.Р. // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 12-5 (56). – С. 40-42.
3. Калугин, А.С. За здоровьем и долголетием. - Мн.: Полымя, 1984. - 88 с.
4. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. / Под. Ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примаков. - Изд. 4-е доп. перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. - 78 с.

5. Сметанин, А.Г. Влияние оздоровительного бега на организм человека / Сметанин А.Г., Медведев А.Д. // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 12-6. – С. 75-77.
6. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7000 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 352 с.

### References

1. Beg for all: Sbornik / Sost. A. K., Shevchenko. - M.: Fizkultura i sport, 1984 – - 112s.
2. Gabidullina, Yu. R. On the benefits and necessity of health-improving running classes / Gabidullina Yu. R., Asfandiyarova D. V., Saleev E. R. // Actual scientific research in the modern world. – 2019. – № 12-5 (56). – Pp. 40-42.
3. Kalugin, A. S. Za zdorovye i dolgoletiem. - Mn.: Polymya, 1984. - 88 p.
4. Track and field athletics: Textbook. for in-tov phys. a cult. / Ed. by N. G. Ozolin, V. I. Voronkin, Yu. N. Primakov. - Ed. 4-edop. pererab. M.: Fszkultura i sport, 1989. - 78 p
5. Smetanin, A. G. The influence of health-improving running on the human body / Smetanin A. G., Medvedev A.D. // Modern trends in the development of science and technology. - 2016. - No. 12-6. - pp. 75-77.
6. Explanatory dictionary of sports terms. About 7000 terms / Comp. F. P. Suslov, S. M. Vaitsekhovskiy. - M.: Physical culture and sport, 1993. - 352 p.

**УДК 372**

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ КАК ЕДИНЫЙ ПРОЦЕСС**

*Дунаев Килаб Шамсудинович,  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой  
спортивных дисциплин и методики их преподавания,*

*Багаев Жабраил Нуридович,  
студент 2 курса,  
факультет физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия,*

*Джуманов Бахытжан Мухтарович,  
магистрант 2 курса,  
Белорусско-Узбекский факультет физической культуры и спорта,  
Узбекский государственный университет физической культуры и  
спорта, г. Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены аспекты развития физических качеств и способностей как единый процесс физического воспитания. Исследование выявляет основные принципы развития физических качеств, обозначает предпосылки для дальнейшего решения проблемы и демонстрирует, что развитие физических качеств всегда должно носить комплексный характер, обеспечивая их гармоничное развитие в необходимом соотношении.

**Ключевые слова.** Физические качества, физическое развитие, комплексность, развитие, совершенствование, спорт.

## **DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AND ABILITIES AS A SINGLE PROCESS**

***Dunaev Kilab Shamsudinovich,***

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the  
Department of Sports Disciplines and Methods of Their Teaching,*

***Bagaev Zhabrail Nuridovich,***

*2nd year student,*

*Faculty of Physical Education and Sports,*

*Chechen State Pedagogical University,*

*Grozny, Russia,*

***Djumanov Bakhitjan Mukhtarovich,***

*2nd year master's student,*

*Belarusian-Uzbek Faculty of Physical Culture and Sports,*

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports,*

*Chirchik, Uzbekistan*

**Annotation.** This article discusses the aspects of the development of physical qualities and abilities as a single process of physical education. The study reveals the basic principles of the development of physical qualities, identifies the prerequisites for further solving the problem and demonstrates that the development of physical qualities should always be complex, ensuring their harmonious development in the necessary ratio.

**Keywords.** Physical qualities, physical development, complexity, development, improvement, sports.

**Ведение.** Организм человека развивается и изменяется в течение всей своей жизни с момента зарождения до смерти. Этот процесс индивидуального развития носит название онтогенеза. Ребенок и подросток отличаются от взрослого человека особенностями

строения и функций организма, которые значительно изменяются в различные периоды их жизни. Знание возрастных особенностей морфологии и физиологии детей необходимо в наибольшей степени использовать в деле воспитания подрастающего поколения.

**Цель исследования.** Изучение особенностей развития физических качеств и способностей как единый процесс физического воспитания.

**Методика и организация исследования.** Анализ научно-методической литературы, обобщение опыта специалистов в области физического воспитания, физиологии и педагогики в данной области.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Преподавателю физической культуры в школе и тренеру необходимо достаточно подробно знать о морфофункциональных особенностях систем организма детей и подростков, а также специфику их физической работоспособности в различные периоды развития для построения оптимального учебного и тренировочного процесса, для достижения как оздоровительного, так и спортивного результата. Необходимым условием правильной организации воспитания детей и подростков является систематическое наблюдение за их физическим развитием и физической подготовленностью (В.Г. Левченко, 2002).

В системе физического воспитания школьников урок является основной формой организации занятий. Однако, по мнению целого ряда авторов, урок физической культуры в общеобразовательной школе не решает всех задач, которые ставятся перед физическим воспитанием школьников (В.К. Бальсевич, 1996, 2000; О.Н. Баранков, 1991; Я.С. Вайнбаум, 1991; М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин, 1994; А.Е. Дубовой, 1998; А.П. Матвеев, 1996; Б. Н. Минаев, Б.М. Шиян, 1989; А.Г. Трушкин, 2000; и др.). Множество специальных исследований свидетельствуют, что целенаправленное воздействие на развитие одного из физических качеств оказывает влияние и на развитие других.

Характер и величина такого влияния зависит от двух причин:

– исходного уровня физической подготовленности занимающегося;

– величины и характера применяемых нагрузок.

Исследования Р.А. Шабунина, Л.С. Дворкина (1979), Л.С. Дворкина, С.В. Воробьева, А.А. Хабарова (1998) показали, что увеличение двигательной активности школьников, как непосредственно

на уроках физического воспитания, так и во внеклассной работе позволяет эффективнее воспитывать физически всесторонне развитых детей и подростков. Известно, что на уроках физической культуры в общеобразовательной школе значительное время отводится на развитие ловкости, гибкости, меньше – выносливости и как правило, совсем или очень незначительное время – силовой и скоростно-силовой подготовке. Это приводит к тому, что воспитание важных для человека физических качеств сдерживается и не обеспечивает разносторонней физической подготовленности (С.В. Новаковский, Л.С. Дворкин, 2002).

Очень важно также учитывать, что наивысшие показатели в развитии одного из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных. Поэтому развитие физических качеств всегда должно носить комплексный характер, обеспечивая их гармоничное развитие в необходимом соотношении. Вместе с тем это требование вовсе не предполагает одинаково интенсивные воздействия на все физические качества одновременно. Скорее наоборот, - оно всегда должно предусматривать акцентированное воздействие на одно из них, осуществляемое в соответствии с наиболее благоприятными периодами их естественного развития. При этом всегда особенное внимание должно отводиться развитию силовых способностей как базовых по отношению к остальным (В.П. Лукьяненко, 2001).

Целенаправленная силовая подготовка школьников, включая динамические и статистические напряжения, способствует развитию мышечной силы, выносливости, которая необходима в трудовой деятельности и для службы в армии (А.В. Бурков, В.И. Никитюк, 1985; Ю.В. Веркошанский, 1979; А.Н. Воробьев, 1981; Л.С. Дворкин, 2000; В.И. Жуков, 1999; и др.).

Ориентировка на тренирующий результат (развитие двигательных качеств) уроков физической культуры в школе реализуется в связи с решением задач обучения и в связи с решением оздоровительных задач.

Оценка физического состояния человека невозможна без определения уровня развития таких двигательных качеств как ловкость, общая и силовая выносливость, динамическая и статистическая сила, гибкость, быстрота и равновесие (Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко, 1988; Е.Я. Бондаревская, 1983 г.; В.М. Минбулатов, 1993; Т.М. Михайлова, 1997). Оценить развитие каждого качества можно

с помощью огромного числа разнообразных тестов. Однако такое множество приводит к затруднениям при необходимости сравнения уровня и физического состояния различных групп населения и регионов страны. Для ликвидации раздробленности и разобщенности в оценке здоровья и физической подготовленности в Совете Европы с 1978 г. реализуется единая концепция выбора и обоснования тестов.

Европейским консультативным советом по развитию спорта разработана унифицированная методика контроля физической подготовленности «Еврофит», апробированная во многих европейских государствах и рекомендованная также к применению в России ведущими учеными (М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин, 1994; К.Ю. Мамгетов, 1995; N. Ahgun, 1990; A. Varabas, 1990; C. Voreham, 1990; и др.).

Отличающиеся простотой тесты, представляющие возможность получения объективной, разносторонней информации, не применяются на территории России в связи с отсутствием разработанных методик использования получаемых данных в процессе физического воспитания.

**Выводы.** Россия является одной из тех стран, в которой организация физического воспитания в учебных заведениях в течение длительного времени строилась на основе разрабатываемых в централизованном порядке программ. Эти программы регламентировали и объем нагрузки, и состав применяемых средств, и уровень должной физической подготовленности. Вследствие этого программы рассчитаны на усредненного ученика, а их нормативная основа опирается только на выявление абсолютных значений при выполнении тестовых упражнений.

Необходимость перехода к развивающей и развивающейся открыто, демократичной и гуманистической системе воспитания требует, чтобы высшей ценностью являлся не усредненный ученик, а конкретный ученик с его индивидуальными способностями и задатками (В.Г. Левченко, 2002).

#### Список литературы

1. Ефремова, Н.Ф. Тестовый контроль в образовании: Учеб. пособие. — М.: Университетская книга, Логос, 2007. — 263 с.
2. Зиновьев, Н.А. Здоровье в системе ценностных ориентаций в контексте спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 5. — С. 19–22.
3. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. — М.: Советский спорт, 2005. — 196 с.



4. Козлов, Д.В. Повышение двигательной активности на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Красноярск, 2009. – 22 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений. – 3–е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.
6. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44034002>

#### **References**

1. Efremova, N.F. Test control in education: Textbook. - M.: University book, Logos, 2007. – 263 с.
2. Zinoviev, N.A. Health in the system of value orientations in the context of sports activity // Theory and practice of physical culture. - 2017. - No. 5. - P. 19-22.
3. Izaak, S. I. Monitoring of physical development and physical fitness: theory and practice. - Moscow: Sovetsky sport, 2005. - 196 p.
4. Kozlov, D. V. Increase of motor activity on the basis of integration of forms of physical education in higher education: abstract of the thesis ... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04. - Krasnoyarsk, 2009. - 22 p.
5. Matveev, L. P. Theory and methodology of physical culture. Introduction to the subject: studies. for higher. spec. fizkult. studies. institutions. - 3rd ed. - St. Petersburg: Lan, 2003. - 160 p.
6. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44034002>

**УДК 338.48**

### **ФОРМИРОВАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ИНВЕСТИЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКИ ТУРИСТСКОЙ ОТРАСЛИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

*Дунаев Килаб Шамсудинович,  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой  
спортивных дисциплин и методики их преподавания,*

*Далиев Денис Муслимович,  
магистрант 2 курса*

*факультет физической культуры и спорта  
Чеченский государственный педагогический университет,*

*Исаев Лема Аликович,  
заведующий кафедрой физического воспитания  
Грозненский педагогический колледж,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** Туризм в настоящее время играет огромную роль для стран, при хорошем раскладе, при правильной стратегии его развития он может стать причиной экономического роста страны с последующей её интеграцией в мировую экономику. Так как на сегодняшний день мировой туризм по праву является высокодоходным и динамично развивающимся сектором экономики государства. Автор в статье выявляет особенности формирования системы инвестиционной поддержки туристской отрасли в Чечне и использования рекреационных ресурсов.

**Ключевые слова:** туристическая инфраструктура, инвестиция, нацпроекты, использование туристических ресурсов, инвестиционная активность, инвестиционная стратегия, развитие туризма.

## **FORMATION OF THE STATE SYSTEM OF INVESTMENT SUPPORT TO THE TOURIST INDUSTRY OF THE CHECHEN REPUBLIC**

***Dunaev Kilab Shamsudinovich,***

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Department of Sports Disciplines and Methods of Teaching Them,*

***Daliev Denis Muslimovich,***

*2nd year master's student,*

*Faculty of Physical Education and Sports,  
Chechen State Pedagogical University,*

***Isaev Lema Alikavich,***

*head of the department of physical education,  
Grozny Pedagogical College,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** Tourism currently plays a huge role for countries, in a good scenario, with the right strategy for its development, it can cause the country's economic growth with its subsequent integration into the world economy. Since today world tourism is rightfully a highly profitable and dynamically developing sector of the state's economy. The author in the article reveals the features of the formation of a system of investment support for the tourism industry in Chechnya and the use of recreational resources.

**Keywords:** tourist infrastructure, investment, national projects, use of tourist resources, investment activity, investment strategy, tourism development.

В современных условиях, рыночная экономика и инвестиционные ресурсы играют важную роль. Известно, что инвестиционная среда должна быть благоприятной для эффективного использования доступных и надежных инвестиционных ресурсов.

Инвестиционная активность в Чеченской Республике, в последнее время отличается стабильностью по видам инвестиций и по формам собственности хозяйствующих субъектов.

Закон «Об инвестициях и гарантиях инвесторам в Чеченской Республике», регулирует правоотношения в сфере инвестиционной деятельности, дает определение инвестиций, инвестиционного проекта, конкурса, договора, а также определяет условия льготного налогообложения инвесторов [1].

В настоящее время инвестиционная стратегия туристской отрасли должна заключаться в формах привлечения инвестиций, прямой и косвенной государственной поддержки на федеральном, региональном и местном уровнях. Формой прямой государственной поддержки туризма выступают налоговые льготы по ряду платежей, сборов и пошлин, следовательно, большинство налоговых льгот носит общий характер и распространяется на основные субъекты предпринимательской деятельности в туризме, независимо от их организационно-правовой формы, форм собственности и видов деятельности.

Предприятия и организации туризма должны располагать определенными льготами на федеральном уровне по налогу на землю, имущество, рекламу и т.д. В рамках эффективности развития туристского бизнеса в Чеченской республике, целесообразным является государственная поддержка малых предприятий, как наиболее активных субъектов данного бизнеса. Выступая в форме малого предпринимательства, предприятия туристической индустрии имеют возможность заниматься туризмом или сопутствующими услугами в порядке диверсификации своей деятельности. Формой государственной инвестиционной поддержки служат налоговые льготы на федеральном, региональном и местном уровнях, а также налоговый и инвестиционный кредиты. Прямой инвестиционной поддержкой со стороны государства могут быть некоторые формы инвестиций: формирование положительного инвестиционного имиджа республики в целом и отрасли в частности, создание эффективной кредитно-финансовой системы, реализация информационной и инфраструктурной поддержки. В создавшихся условиях требуется использовать попытку формирования инвестиционных ресурсов

туристскими организациями самостоятельно за счет собственной прибыли, амортизационных отчислений, капитализации доходов в форме дивидендов, средств учредителей и т.д.

В настоящее время часто проводится российские и международные экономические форумы и в республике тщательно прорабатываются инвестиционные проекты с привлечением ведущих проектных и научных институтов России. В данное время ведется работа по новым конкретным проектам, которые вызвали интерес у представителей бизнес-структур. В республике активно изучается опыт других регионов по привлечению инвестиций.

Привлечение инвестиций, в ряде случаев, сдерживается не отсутствием финансовых источников, а отсутствием материалов и документов, подтверждающих инвестиционную привлекательность тех или объектов, например, туристских.

Парламент республики разработал льготы для всех участников реализации инвестиционных проектов: самих инвесторов, кредитных и лизинговых организаций. Парламент Чеченской Республики уже принял ряд законов, регулирующих правоотношения в области развития промышленной деятельности, привлечения инвестиций, инновационной деятельности, поддержки малого и среднего бизнеса.

По оценке специалистов и экспертов Чеченской Республики развитие сферы туризма республики является одной из привлекательных для инвестирования средств и основными являются следующие направления: восстановление потенциала рекреационного хозяйства (создание сети сервисных фирм обслуживания населения, туристических фирм, строительство гостиниц и мотелей международного класса, кемпингов, создание курортных зон).

Государство несет ответственность за развитие туризма и играет большую роль в процессе привлечения средств на развитие отрасли по многим причинам, самыми важными из которых являются следующие:

- контроль процесса развития туристской деятельности, основанный на концепции планомерного развития, что невозможно без определения национальных приоритетов;
- развитие инфраструктуры, что входит в компетенцию органов власти, как в центре, так и на местах;
- государственная поддержка в развитии социального, молодежного, культурного туризма.

Разрабатываемые отраслевые проекты и программы развития туристкой индустрии способствуют привлечению средств в этот сектор. Для повышения инвестиционной привлекательности Чеченской Республики разрабатывается схема развития и размещения производительных сил Чеченской Республики.

Продвижение инвестиционных проектов на республиканском уровне, координация инвестиционной деятельности в сфере туризма, создание благоприятного инвестиционного климата, государственные гарантии инвестора, создание правовых норм – это задача республиканских органов власти.

Восстановление и развитие туристского бизнеса Чеченской Республики зависит от планирования развития этого сектора как на национальном, так и на региональном уровнях. Помощь в развитии отрасли может заключаться:

- в создании туристского комплекса, структура которого должна быть сформирована с учетом местной специфики, привлекающей туристов;
- в развитии местной инфраструктуры (гостиницы, рестораны, дороги, средства доставки и т.д.);
- в модернизации средств связи (факсы, телефоны, информационные системы);
- в развитии туристских кадров (курсы подготовки и переподготовки кадров по туризму, курсы повышения квалификации).

Стимулирование означает одновременно и регламентирование, поскольку для того, чтобы быть эффективными, меры по привлечению капиталов в сектор должны быть юридически гарантированными. Нужно отметить, что регламентирование – это не всегда льготный режим и в ряде случаев может означать ограничение или запрет.

Выделяют четыре категории льгот, благодаря которым привлекаются инвестиции в туристский сектор:

- финансовые льготы – скидки и займы под низкий процент;
- льготы «полуфинансового» характера – правительство выступает гарантом займов, поддерживает курс обмена валют и разрабатывает систему скидок;
- налоговые льготы – временное освобождение от уплаты налогов или сокращение их размера, а также другие налоговые льготы (уменьшение ставок налога на прибыль, льготные таможенные пошлины на ввоз оборудования и т.д.);

– прочие меры – создание системы подготовки кадров, разработка программ по продвижению турпродукта страны, региона как туристского направления, и прочие меры, работающие на повышение привлекательности туристского облика страны или региона.

Перспективными инвестиционными проектами развития туризма в Чеченской Республике являются: горнолыжный курорт «Ведучи», туристский комплекс «Беной»; туристский кемпинг на 150 мест с. Шарой; гостиница «Турист» в г. Грозном; туристский кемпинг в с. Джалка; туристский кемпинг в г. Грозном и мн. др. В Чечне очень рассчитывают на национальный проект по развитию туризма.

Строительство туристских объектов за счет бюджетных средств (первоначально как восстановление разрушенных во время военных действий) предопределяет значительное повышение инвестиционной привлекательности и конкурентоспособности туристской отрасли Чеченской Республики.

На основе этой программы предлагается восстановление некоторых объектов для обеспечения социального туризма – активный отдых и реабилитация детей, подростков, малоимущего населения, организации рабочих мест, создание инвестиционной привлекательности, восстановления туристской отрасли в последующие периоды в горных районах, строительство высокогорных гостиниц и приютов, туристских маршрутов, лыжных баз и т.д.

Осуществление проекта позволит достичь следующих результатов:

- увеличится количество услуг, оказываемых населению;
- будут созданы дополнительные рабочие места;
- произойдет охват населения занятых туризмом;
- в бюджет республики поступят денежные средства.

«Совместно с правительством Чеченской Республики и АНО «Агентство Дальнего Востока по привлечению инвестиций и поддержке экспорта» разрабатывается план мероприятий (дорожная карта) по развитию туризма на территории Чеченской Республики, в том числе с учётом возможности привлечения туристов и инвесторов из стран Ближнего Востока».

Развитие отрасли туризма будет способствовать росту сопутствующих секторов в сфере: транспорта, сельского хозяйства, питания и развлечений, а также обеспечит подъем экономики Чеченской Республики в целом.

Инвестиционная поддержка должна быть важнейшей долго-

временной задачей развития туризма в республике. Она является базой для создания, сохранения и воспроизводства туристских ресурсов, а также для развития туристской инфраструктуры и индустрии туризма.

#### **Список литературы**

1. Закон «Об инвестициях и гарантиях инвесторам в Чеченской Республике» 2006 г. (в ред. Закона Чеченской Республики от 14.03.2019 N 10-РЗ).
2. Постановление Правительства Чеченской Республики «О перечне инвестиционных проектов и предложений ЧР» № 240 от 12 апреля 2013 года.
3. ФЦП «Социально-экономическое развитие Чеченской Республики на 2008-2012 годы» (с изменениями на 16 ноября 2012 года).

#### **References**

1. Law "On Investments and Guarantees to Investors in the Chechen Republic" 2006 (as amended by the Law of the Chechen Republic of March 14, 2019 N 10-RZ).
2. Decree of the Government of the Chechen Republic "On the list of investment projects and proposals of the Chechen Republic" No. 240 dated April 12, 2013.
3. FTP "Social and economic development of the Chechen Republic for 2008-2012" (as amended on November 16, 2012).

**УДК 796**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Дунаев Муслим Килабович,  
старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин и  
методики их преподавания,  
Агамирзаев Сулиман Умарович,  
студент 1 курса, факультет физической культуры и спорта,  
Мацуев Майрбек Лечиевич,  
студент 1 курса, факультет физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрена физическая подготовленность школьников как необходимое условие эффективности физического воспитания. В теории физического воспитания под «физической подготовкой» понимается процесс развития физических качеств и

овладение жизненно важными движениями. Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физическая подготовленность, воспитание, обучающиеся.

## PHYSICAL PREPAREDNESS OF PUPILS AS A NECESSARY CONDITION OF EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION

*Dunaev Muslim Kilabovich,*

*Senior Lecturer, Department of Sports and  
Teaching Methods,*

*Agamirzaev Suliman Umarovich,*

*1st year student, Faculty of Physical Education and Sports,*

*Matsuev Mayrbek Lechievich,*

*1st year student, Faculty of Physical Education and Sports,*

*Chechen State Pedagogical University,*

*Grozny, Russia*

**Annotation.** The article examines the physical fitness of schoolchildren as a necessary condition for the effectiveness of physical education. In the theory of physical education, "physical training" refers to the process of developing physical qualities and mastering vital movements. The term "physical training" emphasizes the applied orientation of physical education to work or other activities.

**Keywords:** physical training, physical fitness, education, students.

Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (Л.П. Матвеев, 1991).

В свою очередь уровень развития двигательных качеств, отражающих физическую подготовленность, является одним из показателей, характеризующих физическое развитие.

Так как, физическое развитие представляет собой процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей, то можно утверждать, что физическое развитие индивидуума происходит



независимо от того, является ли он участником процесса физического воспитания или нет, ведет активный или малоподвижный образ жизни и т.д.

Однако ни у кого не вызывает сомнений, что физическое воспитание и, в частности, физическая подготовка (в основе которой лежит высокий уровень двигательной активности) оказывает существенное влияние на показатели, характеризующие физическое развитие человека (показатели телосложения, показатели здоровья, показатели развития физических качеств).

Многие специалисты в области теории и методики физического воспитания указывают на проблему недостаточной двигательной активности детей школьного возраста, ибо регламентированные занятия физическим воспитанием не удовлетворяют этой потребности даже на треть. А ведь именно двигательная активность, рациональный двигательный режим является мощным средством оздоровления, средством, снижающим заболеваемость среди молодежи (Н.Х. Хакунов, 1994).

Существенно сказывается двигательный режим и на физической подготовленности контингента.

Как свидетельствуют данные проведенных ранее исследований (Н.Х. Хакунов, 1994; Р.А. Ахтаов, 1994; И.К. Гунажоков, 1995; М.Х. Коджешау, 1995) даже по самооценкам подростков видно, что нормальное распределение по уровню физической подготовленности достигается лишь при режиме 1-3 часа в неделю. До этого отмечается перевес контингента с низкой физической подготовленностью. При включении такого мощного фактора, как средства физической культуры (а режим 3-6 часов в неделю – это уже, как правило, режим с включением субъекта в физкультурно-спортивную активность, пусть даже в неорганизованных формах) начинается постепенное увеличение контингента хорошо физически подготовленных. Этот процесс достигает максимума при приобщении к спортивной активности (45,5 % оценивают в этом случае свою подготовленность как более высокую по сравнению с большинством сверстников).

Среди сегодняшних школьников, в лучшем случае, только двое из пяти (и среди мальчиков, и среди девочек) близки к рациональному двигательному режиму. Весьма настораживает тот факт, что практически каждый 4-5 подросток не выражает желания вообще (даже с минимальной нагрузкой) приобщиться к физкультуре и спорту, а рациональное число занятий в недельном цикле привлекает

в лучшем случае около 60 % контингента (при реальной рациональной частоте занятий лишь у 38 % респондентов).

Опираясь на данные, полученные А.А. Камбачоковым (2005), можно утверждать, что проблема оптимизации двигательного режима подростков остается актуальной и по сегодняшний день. Полученные данные свидетельствуют о том, что практически треть школьников-подростков не приобщены ни к одной из форм физкультурно-спортивной активности. Еще хуже дело обстоит с девушками, из них только каждая четвертая пытается заниматься самостоятельно, и около 60 % не занимаются вообще (А.А. Камбачоков, 2005).

Авторы указывают на то, что для правильного выбора средств физической культуры в целях оптимизации образа жизни подростков важно выявить их интересы в этой сфере. Такие мотивы как высокая физическая подготовленность, возможность испытать свои силы, улучшить свою оценку, развить определенные физические качества доминируют у подростков обоих полов. Следует также обратить внимание на тот факт, что к более старшему возрасту большую ценность начинают приобретать такие факторы, как профессионально-прикладная значимость физической культуры для юношей (желание приобрести жизненно необходимые качества, умение и навыки) (Н.Х. Хакунов, 1994; И.К. Гунажоков, 1995).

Формирование позитивной установки на физкультурно-спортивную активность продуктивно идет лишь в условиях, когда учитываются интересы и склонности контингента. В этой связи рационально рассматривать проблему соответствия реального положения дел желаниям и потребностям подростков.

Итак, мы приходим к выводу, что неоспоримым фактом является ведущая роль двигательной активности в системе факторов, определяющих физическое развитие и физическую подготовленность.

Дефицит двигательной активности прямо или косвенно отражается на состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, деятельности желез внутренней секреции, развитии костной ткани и мышечной системы, сопротивляемости организма к воздействию внешних факторов среды. С другой стороны, чрезмерная двигательная активность при занятиях спортом также может вызвать изменения в функциях вегетативных систем и, прежде всего, тогда, когда организм к повышенным нагрузкам не подготовлен. Именно

поэтому есть необходимость в исследованиях, направленных на выявление наиболее эффективных и полезных с точки зрения влияния на физическое развитие и физическую подготовленность двигательных режимов. Это относится как к отысканию наиболее приемлемых форм занятий, видов физических упражнений, так и количественным характеристикам двигательной активности с учетом пола, возраста и состояния здоровья (Н.Х. Хакунов, 1994).

Большинство исследователей считают, что семьдесят два часа, отводимые на уроки физической культуры в году, не могут обеспечить эффективного роста физической подготовленности школьников. Наверняка не решат этой проблемы и планируемое введение трехразовых уроков физической культуры в неделю в рамках регламентированных занятий в школе. Необходимо изыскивать возможности повышения уровня двигательной активности школьников за счет организации самостоятельных занятий. Одним из путей решения данной задачи является приобщение детей к выполнению самостоятельных домашних заданий по предмету.

Более высокий уровень физического развития и физической подготовленности наблюдается в случае занятий детей в секциях школы. При таком двигательном режиме физическая подготовленность школьников повышается более чем на 80 %.

Таким образом, как отмечает Н.Х. Хакунов (2007), есть объективная необходимость ведения исследовательских работ данной проблемы не только с позиций приобщенности школьника к той или иной форме занятий, но и выявления всех параметров, характеризующих его двигательный режим.

Проблемой физического развития, физической подготовленности и, в конечном итоге, оценкой состояния здоровья школьников озабочены не только педагоги, но и ученые-медики. Рассматривая главные задачи медицины, и сопоставляя их с задачами науки о физическом воспитании, невозможно не заметить тесной связи между ними (В.Г. Левченко, 2002). Эта связь вытекает из того, что именно изучением здоровья людей и возможностями их активного воспроизводства занимается теория и методика физического воспитания, что отмечается Советом Безопасности России.

Исследователи отмечают, что проблема диагностирования состояния здоровья, являющаяся главной задачей медицины и здравоохранения, вытекает из того, что нужно не оказывать воздействие на болезнь, а воспроизводить здоровье.

Целый ряд авторов (Г.Г. Автандилов, 1990; А.Б. Бгуашев, 1998; В.П. Войтенко, А.М. Похомов, 1986; В.И. Волошин, Е.А. Кутриненко, 1989; и др.) считают, что количественная оценка здоровья возможна только при комплексной характеристике состояния всех функций и форм организма человека.

Так, например, Мотылянская Р.Е. и Ерусалимская А.В. (1980) предлагают оценивать:

- состояние здоровья (клинический и функциональный диагнозы);
- состояние физической подготовленности, состояние физической работоспособности (по результатам тестирования).

О необходимости учета возрастно-половых особенностей физического развития и физической подготовленности в процессе организации физического воспитания детей говорят многие авторы (С.М. Ахметов, 1996; В.Д. Сонькин, 1978; В.П. Романов, 1995; и др.).

В последнее время все большее количество авторов говорят о необходимости учета физической подготовленности (Р.Д. Дибнер, 1986; Т.М. Лиходкина, 1997; К.Ю. Мамгетов, 1995; В.А. Пискунов, 1994 и др.).

По мнению Назирова О.Т. (1990) изменение уровня и динамики физической подготовленности школьников имеет принципиальное значение в деле принятия управленческих решений, позволяющих в нужный момент вносить коррективы в процесс физического воспитания.

Ориентировка на тренирующий результат (развитие двигательных качеств) реализуется в связи с решением задач обучения и в связи с решением оздоровительных задач.

Возникает проблема, связанная с необходимостью определения целевой установки индивидуума на достижение уровня физической подготовленности. При этом действующие до сих пор социально задаваемые и государством устанавливаемые нормы физической подготовленности противоречат идеологии личностно-ориентированного образования (В.Г. Левченко, 2002).

В обращении участников четвертой Всесоюзной научной конференции «Физическое воспитание и школьная гигиена» к ученым педагогам, представителям органов народного образования, общественности отмечается, что среди актуальных вопросов школьной физической культуры, находящихся в стадии начальной разработки, находится разработка вопросов индивидуального и дифференцированного подходов к содержанию, методике обучения, оценке успеваемости.

Несмотря на то, что в физическом воспитании на эту проблему теоретики постоянно обращают внимание, она так и находится на стадии разработки (А.А. Григорян, 1991; В.А. Леонова, 1991; В.П. Маркин, 1993; В.И. Маслов, 1993; и др.).

А между тем, в физическом воспитании главным принципом реализации индивидуальных особенностей, как и в общей педагогике, является активность ученика. Добиться достаточной двигательной активности без учета индивидуальных особенностей не представляется возможным.

По мнению Бальсевича В.К. (1981) проявление индивидуальных особенностей, имеющих важное значение для физического воспитания, определяется:

- наследственно обусловленными характеристиками развития двигательных качеств и способностей и обеспечивающими их морфологическими и функциональными системами;
- спонтанной двигательной активностью, стихийно реализуемой в жизненно необходимых движениях;
- двигательной активностью, реализуемой в организованных формах физического воспитания.

Таким образом, подводя итог вышеизложенному в данном разделе, хотелось бы подчеркнуть, что физическая подготовленность школьников (подростков) как одна из основных составляющих здоровья, напрямую зависит от их двигательной активности и без учета интересов занимающихся, не представляется возможным достижение её оптимального уровня. Именно это обстоятельство определяет необходимость использования, индивидуального и дифференцированного подходов к содержанию форм, методов и средств физического воспитания.

#### **Список литературы**

1. Закон «Об инвестициях и гарантиях инвесторам в Чеченской Республике» 2006 г. (в ред. Закона Чеченской Республики от 14.03.2019 N 10-РЗ).
2. Постановление Правительства Чеченской Республики «О перечне инвестиционных проектов и предложений ЧР» № 240 от 12 апреля 2013 года.
3. ФЦП «Социально-экономическое развитие Чеченской Республики на 2008-2012 годы» (с изменениями на 16 ноября 2012 года).

#### **References**

1. Law "On Investments and Guarantees to Investors in the Chechen Republic" 2006 (as amended by the Law of the Chechen Republic of March 14, 2019 N 10-RZ).

2. Decree of the Government of the Chechen Republic "On the list of investment projects and proposals of the Chechen Republic" No. 240 dated April 12, 2013.
3. FTP "Social and economic development of the Chechen Republic for 2008-2012" (as amended on November 16, 2012).

УДК 796

## ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ

*Дунаев Муслим Килабович,*  
*старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и*  
*методики их преподавания,*  
*факультет физической культуры и спорта,*  
*Чеченский государственный педагогический университет,*  
*Мамадиев Алик Хожрахмедович,*  
*заведующий кафедрой физического воспитания,*  
*Грозненский нефтяной технический университет,*  
*Мажидов Руслан Рустамович,*  
*магистрант 1 курса, Узбекский государственный университет*  
*физической культуры и спорта,*  
*г. Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассмотрен уровень физической подготовленности школьников 14–15 лет. Физическое воспитание в школе направлено на развитие общей физической подготовленности учащихся как фактор всестороннего развития личности. Уровень физической подготовленности школьников определяется способностью выполнять определённые действия с большей эффективностью, а также с выраженным уровнем «мастерства».

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, физическое развитие, школьники, исследование.

## RESEARCH OF THE LEVEL OF PHYSICAL READINESS OF 14-15 YEAR-OLD SCHOOL CHILDREN

*Dunaev Muslim Kilabovich,*  
*Senior Lecturer of the Department of Sports Disciplines and*  
*Teaching Methods,*  
*Faculty of Physical Education and Sports,*  
*Chechen State Pedagogical University,*

***Mamadiev Alik Khozhakhmedovich,**  
Head of the Department of Physical Education,  
Grozny Petroleum Technical University,  
**Majidov Ruslan Rustamovich,**  
1st year master's student, Uzbek State University  
Physical Culture and Sports,  
Chirchik, Uzbekistan*

**Annotation.** The article examines the level of physical fitness of schoolchildren of 14-15 years old. Physical education at school is aimed at developing the general physical fitness of students as a factor in the all-round development of personality. The level of physical fitness of schoolchildren is determined by the ability to perform certain actions with greater efficiency, as well as with a pronounced level of "skill".

**Keywords:** physical fitness, physical development, schoolchildren, research.

**Актуальность.** Ещё одним основанием для разработки методики развития физических качеств старшеклассников на основе занятий единоборствами и адаптации данной методики к регламентированным занятиям в общеобразовательной школе послужили результаты проведенного констатирующего эксперимента, которые позволяют судить об уровне физической подготовленности школьников 14-15 лет.

В констатирующем эксперименте принимали участие мальчики 14-15 лет, чей двигательный режим ограничен лишь регламентированными занятиями физическим воспитанием в общеобразовательной школе (табл. 1).

Анализируя данные, представленные в таблице 1, можно констатировать, что показатели, характеризующие уровень физической подготовленности подростков 14 лет, соответствуют «низкому» и «ниже среднего» уровню в соответствии с нормативными требованиями для школьников этого возраста. С целью изучения динамика показателей, характеризующих уровень физической подготовленности мальчиков 14-15 лет, повторное тестирование было проведено по истечении одного года.

Результаты повторного тестирования свидетельствуют о том, что лишь в одном тестовом задании из девяти наблюдается достоверный прирост в показателях, отражающих уровень развития физических способностей.

Таблица 1

## Динамика показателей, характеризующих уровень физической подготовленности мальчиков 14-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения(тесты)	14 лет (n=26)	15 лет (n=26)	Достоверность различий (P)
		M±m	M±m	
Скоростные	Бег 30 м, с	5,7±0,31	5,6±0,22	>0,05
Координационные в циклических локомоциях в акробатических упражнениях	Челночный бег 3×10 м, с	8,8±0,4	8,65±0,35	>0,05
	Три кувырка вперед, с	4,6±0,12	4,2±0,15	>0,05
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	167±2,1	169,5±1,8	>0,05
	Прыжок вверх с места со взмахом рук, см	38,4±1,7	39,0±0,9	>0,05
Выносливость аэробная (общая) статистическая	6-минутный бег, м	1085±15,1	1092±18,1	>0,05
	Вис на согнутых руках, с	9,7±0,45	9,75±0,25	>0,05
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, количество раз	3,2±1,2	5,1±0,7	<0,05
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3,9±0,75	4,5±1,05	>0,05

В тесте «подтягивание на высокой перекладине из вися (количество раз)», отражающем уровень развития силовых способностей этот показатель у 14-летних подростков равен  $3,2 \pm 1,2$ , а через год, у 15-летних –  $5,1 \pm 0,7$  ( $p < 0,05$ ). Тем не менее, необходимо отметить, что этот показатель, соответствует показателям, характеризующим развитие данных способностей ниже среднего уровня.

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют о неэффективности процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. В восьми тестовых заданиях из девяти, по истечении одного года в условиях регламентированных занятий, показатели, характеризующие уровень развития физических способностей 15-летних подростков находятся на уровне ниже среднего. Не решаются задачи, связанные с гармоничным развитием физических качеств и, следовательно, процесс физического воспитания должен подвергаться корректировке.

Основной причиной низкого уровня физической подготовленности мальчиков 14-15 лет следует считать недостаточный уровень



их двигательной активности, что подтверждается результатами опроса, представленными в таблице 1.

В ходе констатирующего эксперимента установлено, что уровень физкультурно-спортивной активности подростков в целом можно оценить как недостаточный (табл.2).

Таблица 2

Участие подростков в различных формах физкультурно-спортивной деятельности (в %)

Контингент	Формы физкультурно-спортивной активности				Не занимаются вообще
	Спортивная секция	Группы ОФП	Самостоятельные занятия		
			нерегулярно	регулярно	
мальчики (n=85)	15,1	10,4	19,2	13,3	42,0

Обращаясь к данным, представленным в таблице 2 необходимо отметить, что более 40 % мальчиков – подростков не приобщены не к одной из форм физкультурно-спортивной деятельности (помимо регламентированных занятий в школе). Спортивные секции посещают 15,1%, группы общей физической подготовки 10,4 % подростков, из числа принимавших участие в опросе.

Обращает на себя внимание тот факт, что всего треть мальчиков- подростков занимаются физическими упражнениями самостоятельно, при этом около 20 % опрошенных занимаются нерегулярно.

Уровень двигательной активности учащихся можно существенно повысить, формируя положительную мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями. В этой связи, изучение интересов подростков в сфере физической культуры имеет существенное значение при формировании устойчивой мотивации к физическому самовоспитанию и самосовершенствованию. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать потребность у учащихся в занятиях физическими упражнениями на всю жизнь.

Результаты констатирующего эксперимента, проводимого в рамках настоящего исследования, косвенно подтверждают данные ранее проведенных исследований. Целый ряд исследований, проведенных в разное время (И.К. Гунажоков, 1995; Ю.А. Бородин, 2002; Л.П. Иванченко, 2005; Н.Х. Хакунов, 2007; Р.К. Малинаускас, 2008; С. Анд.; С.Д. Ennis, 2004), констатируют очень низкий уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, спортом, к здоровому образу жизни у школьников общеобразовательных школ.

Двигательный режим подростков, не соответствующий нормам двигательной активности, напрямую отражается на уровне их физической подготовленности. Для мальчиков-подростков и юношей эта проблема обостряется еще и тем, что им предстоит служба в армии.

#### Список литературы

1. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербakov В.Г. – Москва, 2016. (3-е издание, стереотипное).
3. Виленский, М.Я. Личностно-развивающий подход в формировании физической культуры учащейся молодежи / Виленский М.Я. // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2017. № 1. С. 41-47.
4. Воробьева, Н.А. Управление дифференцированным физическим воспитанием детей младшего школьного возраста с разным уровнем физической подготовленности: Дисс. канд. пед. наук / Н.А. Воробьева. – Смоленск, 2004.
5. Дворкин, Л.С. Физическая подготовка школьников 10-11 классов к военной службе на основе атлетической гимнастики /Дворкин Л.С., Ончукова Е.И., Камфенкель О.Р. // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование Материалы международной научно-практической конференции. 2019. С. 269-271.
6. Дворкин, Л.С. Спортивно-ориентированная физическая подготовка детей и подростков / Дворкин Л.С. – Краснодар, 2018.
7. Новаковский, С.В. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков / С.В. Новаковский, Л.С. Дворкин. – Ростов-н/Д, 2002. – 326 с.
8. Хабаров, А.А. Силовая подготовка школьников / А.А. Хабаров, Л.С. Дворкин. Краснодар: Изд-во Кубан. Ун-та, 1997. – 365 с.
9. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры. Опорные схемы / К.Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – 270 с.
10. Элипханов, С.Б. Физическая и морально-волевая допризывная подготовка юношей к службе в вооруженных силах в процессе занятий борьбой дзюдо: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Элипханов С.Б. – Майкоп, 2007.

#### References

1. Weinbaum, Ya.S. Dosing of physical activity of schoolchildren M.: Education, 1991. - 64 p.
2. Vilensky M.Ya. Physical culture / Vilensky M.Ya., Volkov V.Yu., Volkova L.M., Davidenko D.N., Masalova O.Yu., Filimonova S.I., Shcherbakov V.G. - Moscow, 2016. (3rd edition, stereotyped).
3. Vilensky, M. Ya. Personality-developmental approach in the formation of physical culture of young students / Vilensky M.Ya. // Physical education and children and youth sports. 2017. No. 1. S. 41-47.

4. Vorobieva, N.A. Management of differentiated physical education of primary school children with different levels of physical fitness: Diss. Cand. ped. sciences / N.A. Vorobyov. - Smolensk, 2004.
5. Dvorkin, L.S. Physical preparation of schoolchildren of 10-11 grades for military service on the basis of athletic gymnastics / Dvorkin L.S., Onchukova E.I., Kamfenkel O.R. // In the collection: Physical culture and sport. Olympic education Proceedings of the international scientific and practical conference. 2019.S. 269-271.
6. Dvorkin, L.S. Sports-oriented physical training of children and adolescents / Dvorkin L.S. - Krasnodar, 2018.
7. Novakovsky, S.V. Theory and methodology of strength training for children and adolescents / S.V. Novakovsky, L.S. Dvorkin. - Rostov-n / D, 2002 .-- 326 p.
8. Khabarov, A.A. Strength training of schoolchildren / A.A. Khabarov, L.S. Dvorkin. Krasnodar: Publishing house Kuban. University, 1997 .-- 365 p.
9. Chermit, K.D. Theory and methodology of physical culture. Reference schemes / K.D. Chermit. - M.: Soviet sport, 2005 .-- 270 p.
10. Elipkhanov, S.B. Physical and moral-strong-willed pre-conscription preparation of young men for service in the armed forces in the process of practicing judo wrestling: dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences / Elipkhanov S.B. - Maykop, 2007.

УДК: 796.012.116 :332

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

*Дускулов Тогаймурод Эралиевич,  
магистрант, Узбекский государственный  
университет физической культуры и спорта,  
г. Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В данной статье изучены особенности развития скоростно-силовых качеств футболистов. Проанализированы основные принципы построения тренировочного процесса с использованием специальных физических упражнений для прироста скоростно-силовых показателей.

**Ключевые слова:** футболисты, скоростно-силовые качества, круговая тренировка.

## FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN FOOTBALL PLAYERS

*Duskulov Togaymurod Eralievich,  
undergraduate, Uzbek State  
University of Physical Education and Sports,  
Chirchik, Uzbekistan*

**Annotation.** This article studies the features of the development of speed-power qualities of football players. The basic principles of building the training process with the use of special physical exercises for the increase in speed-strength indicators have been analyzed.

**Keywords:** football players, speed-strength qualities, circular training.

**Введение.** Современный футбол представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности, которая характеризуется высокой двигательной активностью игроков, носит динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и отдыха. Во время игры в различной последовательности и соотношении, с разными интервалами чередуются упражнения, отличные по характеру, мощности и продолжительности. Непрерывная борьба за мяч сопряжена с самыми разнообразными движениями (ходьба, бег разной интенсивности с резкими остановками, рывками, ускорениями, прыжки, удары по мячу, различные силовые и акробатические приёмы). И от того, насколько футболист хорошо владеет своим двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения конкретной тактической задачи. Быстрота футболиста выступает при этом фактором, определяющим результативность соревновательной деятельности.

В футболе в настоящее время одним из важнейших факторов, обуславливающим достижение высоких результатов, является высокий уровень скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества футболиста проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому. К этим силовым противодействиям можно отнести: преодоление тяжести массы тела самого спортсмена (прыжки в высоту; прыжки в длину - во время подката, выбивания мяча; прыжки в сторону - у вратарей; резкий старт

и изменение направления во время бега и т.п.); преодоление силы, связанной с ударами по мячу, бросывание мяча; преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника.

Быстрота - способность выполнять те или иные двигательные действия в кратчайшее время. В футболе понятие быстроты связывают с возможностями игрока преодолеть определенное расстояние за минимальное время, как можно скорее ударить по мячу ногой или головой, отбить его, выполнить технический прием, техническое действие, сориентироваться в запутанной ситуации, мгновенно оценить ее и сделать выбор. Скорость футболиста, кроме комплексного проявления быстроты зависит от таких факторов, как длина шага, сила отталкивания, частоты движения и т. д. Скоростные качества футболиста складываются: из скорости старта в простой и сложной ситуации, скорости выполнения технического приема, скорости переключения от одного действия к другому. Каждая из названных составляющих требует целенаправленного развития [3, 4, 5].

Соревновательный метод - широко используют при развитии двигательных качеств. С этой целью проводят соревнования в беге, прыжках, метаниях, плавании, лыжных гонках, спортивных играх.

Круговой метод (круговая форма тренировки) может включать все перечисленные методы. Суть его в том, что на площадке или в зале по кругу размечаются станции - места для выполнения определенных упражнений, известных занимающимся и подобранных таким образом и в таком порядке, чтобы они разносторонне влияли на развитие физических качеств.

Особенно рекомендуется соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений [6, 7, 8].

Основным методом развития быстроты является повторный метод. Так как упражнения с большой интенсивностью невозможно выполнять длительное время, то перед повторением необходимо делать паузы для отдыха. Количество повторений и величина паузы определяются временем выполнения упражнения. При резком снижении быстроты занимающемуся нужно перейти к другому упражнению или отдохнуть, поскольку продолжение данного упражнения будет направлено уже на воспитание выносливости, а не быстроты.

**Выводы.** Таким образом современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из основных сторон которой являются

скоростные и скоростно-силовые качества. Детский и юношеский возраст - важный этап воспитания этих качеств. Анализ литературных источников показал, что юные футболисты в значительной степени уступают в скоростной и скоростно-силовой подготовке представителям других видов спорта. Одним из важных этапов воспитания этих качеств является 9-12-летний возраст. В футболе скоростно-силовые движения выполняются довольно часто. В основном это прыжки, игра в опережении. К скоростным и скоростно-силовым движениям относятся также ускорения и рывки на короткие расстояния, после которых совершается удар по воротам или какое-либо другое техническое действие. Скоростно-силовые качества увеличиваются за счет увеличения силы или скорости сокращения мышц или обоих компонентов. Обычно наибольший прирост достигается за счет увеличения мышечной силы. Для эффективного развития скоростно-силовых способностей необходимо учитывать их физиологические особенности.

#### **Список литературы**

1. Орджоникидзе, З.Г., Павлов, В.И. Физиология футбола М.: «Человек», «Олимпия», 2008. – 240 с.
2. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г. В. Манаков «Советский спорт» - 2007 г.
3. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А. С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
4. Физическая подготовка футболистов. М. А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008 г.
5. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В. С. Кузнецов, Г. А. Колодгницкий, Н. Ц. Эпас, 2006 г.
6. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006 г.
7. Харви, Д., Даргвонт, Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений // Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

#### **References**

1. Ordzhonikidze, ZG, Pavlov, V.I. Physiology of football M.: "Chelovek", "Olympia", 2008. - 240 p.
2. Training of football players. Theory and practice. G. V. Manakov "Soviet Sport" - 2007
3. One hundred and one exercise for young footballers. Malcolm Cook, A.S.T. Astrel. Moscow 2003
4. Physical training of football players. M. A. Godik "Olympia. Press ", 2008

5. Physical exercise and outdoor games. Methodical manual V.S.Kuznetsov, G.A.Kolodgnitsky, N. Ts. Epas, 2006
6. Football for beginners. Richard Dungward, J. Miller. "Astrel", 2006
7. Harvey, D., Dargwont, R. Football Lessons from a Better Game. - M.: Shiko, 2007
8. Kholodov, J.K. Theory and methodology of physical education and sports: textbook. A guide for students. higher. study. institutions // J.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. - 8th ed., Erased. - M.: Publishing Center "Academy", 2010. - 480 p.

**УДК: 796.01**

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И СОЦИАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТА**

*Жаброва Тамара Алексеевна,  
доцент, кафедра Физического воспитания, спорта и туризма,  
Баранникова Екатерина Владимировна,  
студентка 2 курса, факультет торгового дела,  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),  
Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В статье поднимается проблема воздействия физической культуры и спорта на формирование личностных качеств и социальную активность студентов. Проводиться анализ работ ученых на данную тему. Осуществляется исследование среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). Отмечается взаимосвязь физической активности и социального статуса обучающихся. Делается вывод о значимости физической культуры и спорта для формирования социально значимой личности будущих специалистов.

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, личностные качества, физическая культура.

## **INFLUENCE OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE ON THE FORMATION OF PERSONAL QUALITIES AND SOCIAL ACTIVITY OF THE STUDENT**

*Zhabrova Tamara Alekseevna,  
Associate Professor, Department of Physical Education,  
Sports and Tourism,*

*Barannikova Ekaterina Vladimirovna,  
2nd year student, Faculty of Trade,  
Rostov State University of Economics (RINH),  
Rostov-on-Don, Russia*

**Annotation.** The article raises the problem of the impact of physical culture and sports on the formation of personal qualities and social activity of students. An analysis of the work of scientists on this topic is carried out. Research is being carried out among students of the Rostov State Economic University (RINH). The relationship between physical activity and social status of students is noted. The conclusion is made about the importance of physical culture and sports for the formation of a socially significant personality of future specialists.

**Keywords:** health, students, personal qualities, physical education.

**Актуальность.** Одним из самых важных факторов в социальной сфере современного общества является здоровье человека. На формирование личностных качеств и социальную активность человека влияет множество факторов: мировоззрение, окружение, воспитание, полученные знания и т.д. Одно из первых мест в этом ряду занимает физическая культура и занятия спортом. Особенно это касается периода студенчества. Ведь как правило, как раз в этот период студент может раскрыть с себя с новой стороны, открыть в себе новые, может даже неожиданные, личностные качества. Также необходимо быть социально активным, чтобы тебя действительно заметили и оценили. Но не стоит забывать, что спорт дисциплинирует, тем самым способствуя развитию таких важных для студента качеств, как усидчивость, терпение, стремление, воля к победе. Это особо необходимо, когда молодому человеку нужно проявить себя, в разных сферах деятельности. Если студент привык не сдаваться и идти до конца в спорте, то вполне вероятно, что ему захочется этого и в учебе, что напрямую поспособствует такому личностному качеству, как лидерство. Тоже самое касается и социальной активности, ведь жизнь студента полна разнообразными общественными мероприятиями. Но, как правило, если человек пассивен, то он пассивен во всем. Если в жизни студента отсутствует какая-либо физическая нагрузка, то вряд ли он захочет где-либо принимать участие или быть активным в учебной деятельности, он просто привыкнет к медленному и размеренному темпу жизни.

Данная тема находит множество откликов со стороны ученых-



исследователей, которые углубляются и проводят анализ данного вопроса, так как он является актуальным в настоящее время.

Так, А.Н. Туровский в научной статье «Спорт как фактор формирования социального здоровья студенческой молодежи» рассматривает вопрос влияния спорта на личностные качества студентов. Автор говорит о важности спорта в жизни каждого современного человека и о том, что благодаря созданным условиям получает развитие популяризация здорового образа жизни, спортивной деятельности, физической активности. Также автор делает акцент на значение спорта как абсолютно социального явления, которое способно формировать и поддерживать здоровье психическое, физическое и эмоциональное. В процессе учебы у студентов присутствует множество различных мероприятий, спортивных соревнований и обязательных дисциплин, которые способствуют творческому развитию студентов. Туровский А.Н. опирается на мнения разных научных деятелей по данному вопросу. Например, цитирует О.В. Матыцина, по мнению которого развитие студенческого спорта — это отражение эффективности молодежной политики государства, а соответственно успехи в данной области — это доказательство жизнеспособности и силы нации. Автор сводит к тому, что проведение спортивных мероприятий в вузах распространено и регулярно. А этому способствует организация секций, развитие инфраструктуры, строительство новых спортивных комплексов и стадионов, а также тенденции современного мира, в которой студенты легко внушаемы и часто следуют общественному мнению. Таким образом, автор пишет о росте социальной и индивидуальной ценности физической культуры. Он видит в спорте основу не только для физического, но и для ментального здоровья. Для студентов это особенно важно, так как им необходимо поддерживать социальную активность, а спорт является формирующим фактором этого развития и помогает самореализоваться, поддерживать социальную активность и социальное здоровье. То есть спорт может воздействовать на все сферы жизни личности.

Другие ученые В.М. Плашенкова и В.А. Абаева в статье «Сравнение социальной активности студентов, занимающихся и не занимающихся спортом» изучают воздействие занятий спортом на социальную активность студентов, используя в качестве примера спортивное ориентирование и шахматы. Они говорят о том, что в современном мире время течет очень быстро, постоянно растет поток информации, поэтому требуются решения определенных задач,

которые стоят перед социальными институтами, особенно перед вузами. Эти задачи связаны с тем, что необходимо расширять сферы влияния физических упражнений и использовать элементы спортивной интеллектуальной деятельности в учебной. Авторы утверждают, что социальной группой, играющей большую роль в жизни общества, является студенческая молодежь, так как она имеет огромный потенциал будущего. Чтобы социально развить студентов необходимо их обучить и воспитать с помощью приобщения к будущей профессиональной деятельности. Но также они отмечают, что нет точной информативной базы в вопросах формирования социальной активности студентов и нет эффективных путей формирования социально активной личности в условиях высшего образования. Ученые обращаются к исследованию, проводимом в 2000-2006 гг. со студентами, которые занимаются и не занимаются спортом. Данное исследование было направлено на поиск возможностей повышения умственного потенциала студента. Таким образом, они вышли к результату, показывающему прямую связь между социальной и спортивной активностью студентов. Так как студенты, занимающиеся спортом, на 22 % инициативней в отношении участия в жизни вуза, на 24 % чаще принимают участие в выборах и успеваемость у них на 20 % выше, чем у студентов, которые не занимаются спортом [2].

С другой стороны, данная тема находит отражение в работе Т.А. Булавкиной «Критерии оценки физической культуры студентов с точки зрения их личностной значимости». Автор считает, что формирование физической культуры образовательного воздействия, на личностном уровне, является основным условием самореализации студента в области спорта. При этом главным препятствующим действием служит низкая личностная значимость своих сил у студента, его недостаточная оценка важности информации об собственном организме, а также его неудовлетворенность собственным физическим состоянием. Автор видит организацию физической деятельности и средство развития потребности в ней не в только в самой дисциплине «физическая культура», но и в формировании культурных традиций, сохранении и передаче ценностей спорта. Она утверждает, что каждый студент в процессе творения собственной личности как саморазвивающегося субъекта в области спортивной активности, делает собственный, сознательный выбор. А отсутствие стремления заниматься спортом по собственному желанию в образовательных учреждениях может быть связана с необходимостью формирования

спортивной культуры личности студента. При этом возникновение противоречий между объективной и субъективной сторонами имеет множество проблем эффективности личностной самореализации студента в области физической культуры. Таким образом, Т.А. Булавкина приходит к нескольким выводам. Во-первых, отсутствие заинтересованности у студентов в совершенствовании собственной физической подготовленности, так как для них не имеет никакого значения собственные результаты в двигательных тестах. Во-вторых, за годы обучения в вузе уровень знаний в сфере физической культуры значительных изменений не имеет, то есть те студенты, которые не были заинтересованы в занятиях спортом, мнение не поменяли. В-третьих, отсутствие изменений в уровне мотивации студентов. Если у студента не было мотивации на 1 курсе, то на 3-ем ее так же не будет. В-четвертых, студенты с реальным низким уровнем физической подготовки, по нормативам двигательных тестов, оценивают его выше, чем этот уровень есть, что не способствует их самореализации и развитию в области спорта [1].

Изучением данной проблемы занялись также А.А. Пашин, А.Н. Егоров, В.А. Ильин в статье «Самооценка здорового образа жизни и социального статуса студенческой молодежи». Авторы проводят анализ взаимосвязи самооценки здорового образа жизни студента и его социального статуса. Для них уровень физической активности – это основной фактор здорового образа жизни и то, что определяет изменения в социальном статусе студента.

Ученые говорят о важности обеспечения молодежи высоким уровнем состояния здоровья и качества жизни, так как они являются ответственными за будущее страны. Авторы делают акцент на роли здоровья в системе ценностей и анализа ценностей для данной социальной группы. Они провели такие исследования, как оценка измерения состояния здоровья студентов во время обучения в вузе, отношение студентов к занятиям спортом, самооценка действий студентов, соответствующих основам здорового образа жизни.

В результате исследований они пришли к выводу, что студенты, чей образ жизни включает систематические занятия спортом, имеют более высокую самооценку социального статуса. А значительную роль в формировании социальной позиции, которая выражается в определении своего места в обществе, имеют множество составляющих здорового образа жизни студентов, в особенности физическая культура и спорт. Спортивная молодежь имеет устойчивое

место в обществе, так как создает эмоциональную стабильность во взаимоотношениях людей и определяет их социальную роль. А это помогает сформировать правильные ценности современного общества. То есть данная социальная группа реализует первичное признание статуса ее участников, что помогает людям чувствовать себя увереннее [3].

**Методы.** Для более глубокого изучения данной проблемы было проведено исследование, в форме опроса среди студентов факультета торгового дела Ростовского Государственного Экономического Университета (РИНХ). В исследование приняли участия 52 студента без гендерного различия. Респондентам было предложено анонимно ответить на вопросы относительно влияния занятий физической культурой и спортом на их социальный статус, формирования личностных качеств и самооценку.

Результаты исследования представлены на рисунке 1.

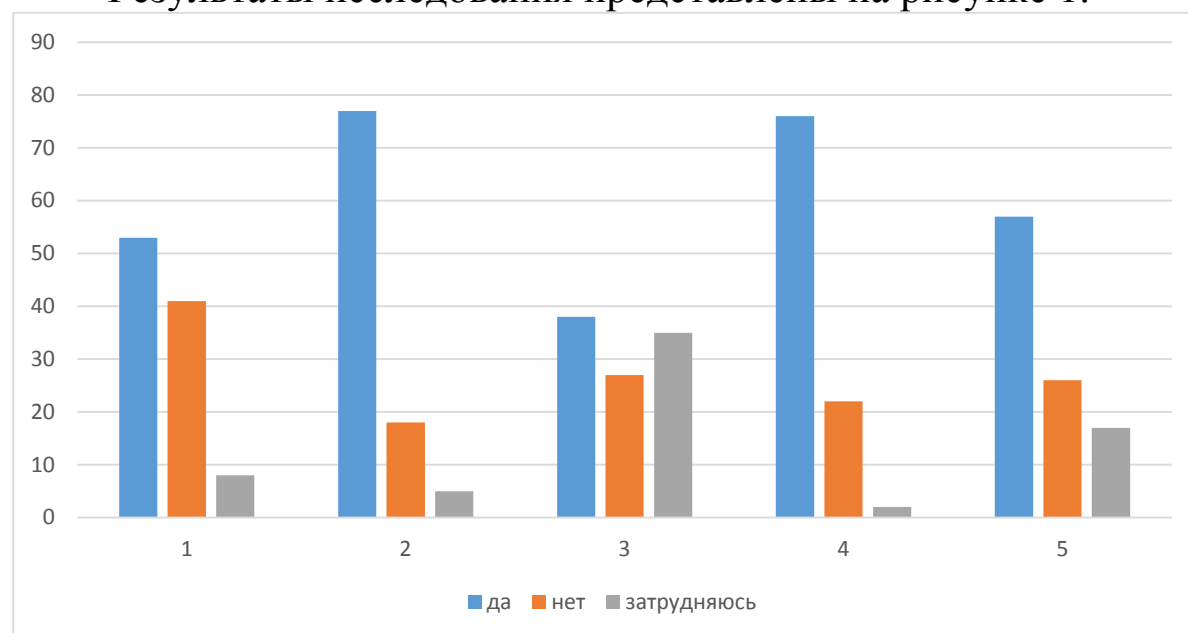


Рис. 1. Результаты опроса студентов

**Результаты.** Данное исследование показало, что большинство студентов, регулярно занимающихся спортом 56 %, так же большая часть респондентов считают себя социально активными, их 77 %, превышают число тех, кто так не считает, но уже в более значительной степени. На вопрос: мог ли спорт сформировать в конкретных людях личностные качества, мнения разделились в таком соотношении, что людей считающих, что да – 38 %, что нет – 27 % и 35 % не смогли дать точный ответ на данный вопрос. Большинство опрошенных считают, что спорт влияет на самооценку 76 % и чувствуют себя увереннее после занятий спортом 57 % респондентов.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать вывод, что занятия спортом и физической культурой влияют на социальную активность студентов и формирование их личностных качеств таких как уверенность в себе, внимательность, дисциплинированность, улучшение памяти и мышления и др. Большинство студентов отвечающих положительно на первый вопрос, отвечали положительно и на второй. И наоборот, отвечающие отрицательно на первый, соответственно отвечали и на второй, что позволяет найти взаимосвязь. Данное исследование также позволило определить отношение студенческой молодежи по теме. Множество из них наблюдают это влияние, так как большая часть опрошенных отмечают соответствующий ответ в опросе.

**Вывод.** На основе проведенного анализа можно прийти к выводу о высокой значимости спорта и физической культуры в формировании социально активной личности студента и его личностных качеств. Особенно четко эту связь можно рассмотреть во время студенчества, так как в этот период человек наиболее активен и имеет массу возможностей для самореализации. Спорт не только помогает улучшить состояние здоровья, общий тонус, ускорить обмен веществ, укрепить иммунитет, но еще и воздействует на человека на психологическом, ментальном уровне. Видя какие-либо спортивные результаты и достижения, студент становится уверенней в себе и ему хочется показать всё на что он способен и уже не только в спорте. Студент, занимающийся спортом, вероятнее всего также социально активный, имеет более высокую самооценку и удовлетворенность состоянием здоровья, чем студент, который не занимается физической культурой. Это говорит о значимости спорта в жизни студенческой молодежи. И конечно же не стоит забывать золотое правило, что лучший отдых, это смена вида деятельности, то есть на смену умственной деятельности, должна приходиться физическая, и наоборот. К тому же спорт — это прекрасный и полезный способ убежать от рутины и ненадолго отвлечься от учебы, а потом с ясной головой покорять новые вершины во всех сферах деятельности. Регулярные занятия спортом и здоровый образ жизни обеспечивают продолжительность активной жизни личности, определяют биологическое, социальное и психологическое благополучие граждан. Стоит отметить прямую связь между социальной и спортивной активностью студентов.

### Список литературы

1. Булавкина, Т.А. "Критерии оценки физической культуры студентов с точки зрения их личностной значимости" Новые исследования, № 26, 2011, стр. 83-96.
2. Плашенко, В.М., Абаев, В.А. "Сравнение социальной активности студентов, занимающихся и не занимающихся спортом" // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, № 24, 2007, стр. 115-117.
3. Пашин, А.А., Егоров, А.Н., Ильин, В.А. // Самооценка здорового образа жизни и социального статуса студенческой молодежи // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. 2011. № 24. стр. 742-747.
4. Туровский, А.Н. "Спорт как фактор формирования социального здоровья студенческой молодежи" // Мир науки, культуры, образования, № 2 (81), 2020, стр. 132-133.

### References

1. Bulavkina, T.A. "Criteria for assessing the physical culture of students from the point of view of their personal significance" New research, No. 26, 2011, pp. 83-96.
2. Plashenkov, V.M., Abaev, V.A. "Comparison of the social activity of students involved and not involved in sports" // Izvestia of the Russian State Pedagogical University. A. I. Herzen, No. 24, 2007, pp. 115-117.
3. Pashin, A.A., Egorov, A.N., Ilyin, V.A. // Self-assessment of a healthy lifestyle and social status of student youth // Izvestiya PGPU im. V.G.Belinsky. 2011. No. 24. p. 742-747.
4. Turovsky, A.N. "Sport as a factor in the formation of social health of student youth" // World of science, culture, education, No. 2 (81), 2020, pp. 132-133.

**УДК 796.853.23**

## ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ БОРЬБЫ

*Закиров Расим Мирзазянович,*

*кандидат педагогических наук,*

*Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,*

*Рахлин Евгений Анатольевич,*

*Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации,*

*Федерация дзюдо Санкт-Петербурга,*

*Судаков Владимир Алексеевич,*

*Федерация дзюдо Пермского края,*

*г. Пермь, Россия*

**Аннотация.** В статье раскрываются исторические моменты создания дзюдо и самбо в России, формирование методики тренировок и техники самозащиты. Публикуется история развития дзюдо в регионах Пермского края, основоположники нового вида спорта.

**Ключевые слова:** дзюдо, самбо, японская борьба вольного стиля, секция борьбы, система самозащиты, энтузиасты Пермского края.

## HISTORICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF THE STRUGGLE

*Zakirov Rasim Mirzazyanovich,*

*Candidate of Pedagogical Sciences,*

*Perm State Humanitarian Pedagogical University*

*Rakhlin Evgeny Anatolievich*

*Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation,*

*Judo Federation of St. Petersburg,*

*Sudakov Vladimir Alekseevich*

*Judo Federation of the Perm Territory*

*Perm, Russia*

**Annotation.** The article reveals the historical moments of the creation of judo and sambo in Russia, formation of training methods and self-defense techniques. The history of the development of judo in the regions of the Perm Region is published, founders of a new sport.

**Key words:** judo, sambo, Japanese freestyle wrestling, wrestling section, self-defense system, enthusiasts of the Perm Region,

В 1923 году в молодой Российской Социалистической Федеративной Советской Республике по инициативе Ф.Э. Дзержинского создано общество «Динамо». Его членами и учредителями стали лучшие спортивные специалисты и спортсмены, в их числе В.А. Спиридонов, начинавший преподавать боевую дисциплину необходимую чекистам, пограничникам и милиционерам, – самозащиту без оружия.

В. Спиридонов начинал с японского единоборства дзюджитсу. В Россию этот вид единоборств пришел «из третьих рук» – из нескольких не очень грамотно переведенных с английского и французского руководств по борьбе. Перед В. Спиридоновым стояла сложная задача – отобрать то действительно ценное и необходимое,

что было в джиу-джитсу. В. Спиридонов успешно справился с этой задачей и сделал значительно больше: на основе джиу-джитсу построил свою собственную, более современную и актуальную в действительности систему самозащиты. В нарушении раз и навсегда установленных японских канонов Спиридонов смело использовал варианты основных приемов для дальнейшего более глубокого анализа. Джиу-джитсу молчаливо исходило из аксиомы «каждый прием при любых условиях удается», не учитывающий реальное противодействие противника. Спиридонов разработал мгновенные переходы от неудавшегося приема к следующему, создавал комбинации приемов, вводил лучшие приемы, заимствованные из вольной и классической борьбы, брал на вооружение удары из английского и французского бокса, кропотливо отыскивал малоизвестные приемы, рожденные боевой практикой. Кроме технической и тактической подготовки разработал важные вопросы психологической подготовки, четко квалифицировал хаос приемов, преподносившийся «профессорами» джиу-джитсу, и ввел русскую терминологию борьбы. Свою систему Спиридонов поначалу именовал «самозащита». Через некоторое время борьба приобретает известное название – «самбо».

Еще один и несомненно главный исток самбо возник независимо от В. Спиридонова и был связан с деятельностью другого русского спортсмена В.С. Ощепкова (1892-1937). Оказавшись еще подростком в Японии, он основательно изучил дзюдо и, возвратившись на Родину, стал пионером вида этой борьбы в России.

Василий Ощепков родился на Южном Сахалине, который после русско-японской войны был отторгнут от России в пользу Японии. Невольно став подданным японского императора, В. Ощепков переехал в Киото, где обучался в русской колонии. 29 октября 1911 г. был принят в знаменитый институт Кодокан-дзюдо, 15 июня 1913 г. ему был присвоен 1-й дан. В. Ощепков был первым русским и четвертым иностранцем, получившим степень мастера. Возвратившись на родину в 1914 г. вскоре, он создал собственную школу дзюдо в г. Владивостоке. После установления на Дальнем Востоке советской власти В. Ощепков обучал первых советских милиционеров и чекистов азам боя, одновременно служил в штабе Сибирского военного округа. Его постоянно посылали за границу, где он не упускал возможности пополнить свой арсенал приемов борьбы. В. Ощепков анализировал и дополнял арсенал дзюдо приемами из национальных видов, рукопашного боя и постепенно выработал систему и



последовательность тренировочных занятий дзюдо. Так В. Спиридонов, В. Ощепков и его ученики провели постепенную, но весьма существенную трансформацию дзюдо. Развитие системы В. Ощепкова происходило совершенно самостоятельно, без контактов с зарубежными школами дзюдо и с канонической Японией. Некоторые изменения правил носили первоначально чисто вынужденный характер: наши спортсмены не имели татами и дзюдоги. Боролись на мягких борцовских коврах, в самодельных куртках, не свободных как кимоно, а приталенных куртках и трусах. По правилам дзюдо спортсмены тренируются босиком, наши спортсмены ввели обувь – борцовки. Это неизбежно влекло за собой появление ряда других отличий от дзюдо. Был отвергнут ритуал с поклонами, частично отказались от японской терминологии.

Существенно было и то, что советские борцы решительно отказались от жестких канонических границ арсенала дзюдо. Техника дзюдо постоянно обновлялась и пополнялась из других видов единоборств. Новые приемы рождались не только на тренировках и соревнованиях, смело заимствовали из других видов борьбы, международных и национальных видов, практиковавшихся в Советском Союзе. Основу методики тренировок взяли из самого развитого вида борьбы – классической борьбы. Столь существенные изменения давали все основания отказаться от названия «дзюдо» уже не отражавшего сущности практиковавшейся в СССР борьбы.

В 1933 г. опубликованы первые правила по борьбе дзюу-до (японская борьба вольного стиля) издательством «ОГИЗ Физкультура и туризм», утвержденные Научно-методическим комитетом ВСФК СССР.

В 1933 г. опубликованы первая редакция правил по борьбе дзюу-до издательства «ОГИЗ Физкультура и туризм», утвержденные Научно-методическим комитетом ВСФК СССР.

В 1935 году создаётся Московская городская секция борьбы вольного стиля – дзюу-до, председатель Н. Галковский и Ленинградская секция под руководством А. Васильева.

23-24 мая 1936 г. Ленинградский областной совет физической культуры провел розыгрыш личного первенства области по дзюу-до – Японской борьбе вольного стиля. Соревнования проходили в «Саде физкультурника», бывший «Летний Буфф» с участием команд добровольных обществ: «Спартак», «Пламя», «Дом Красной армии», «Локомотив», Государственный ленинградский институт физической культуры (ГОЛИФК) и др.

11 октября 1936 г. создана «Секция борьбы вольного стиля (дзюу-до)» Всесоюзного Комитета по делам физической культуры и спорта при Совете народных комиссаров. Председателем избран – Василий Ощепков, заместителем председателя Н. Галковский, секретарь – В. Сидоров, члены организации: В. Дудник, Ф. Жамков, А. Рубанчик, В. Щеглов.

24 декабря 1937 г. проведена первая встреча команд Москва – Ленинград. После проведения первой встречи Москва – Ленинград, ареста и смерти В. Ощепкова проведены перевыборы руководства «Всероссийской секции борьбы вольного стиля (дзюу-до)». Председателем избран Александр Рубанчук, заместителем Н. Галковский, члены: А. Васильев, Н. Гладков, Б. Сателян, В. Сидоров, В. Харлампиев.

Завершить создание самбо довелось сыну известного тренера по боксу и ученику В.С. Ощепкова – А.А. Харлампиеву. Именно поэтому его имя было известно, чем имена учителей В.С. Ощепкова и сделавшего первые шаги В.А. Спиридонова. А. Харлампиев был первым, кто сформировал суть новых течений, которые происходили в «вольной» борьбе дзюдо на протяжении целого ряда лет, и поставил вопрос о введении нового термина «борьбы вольного стиля».

Термин «дзюдо» не устраивал руководящий аппарат СССР, и о нем надолго забыли. Началось регулярное, прерывающееся в военное время и 1953, 1957 годах проведение первенств СССР. На первом чемпионате 1939 года новый вид борьбы назывался «борьбой вольного стиля», на второй в 1940 году – «вольной борьбой», на третьем – уже «борьбой самбо». Началась эпоха самбо.

В СССР о дзюдо заговорили лишь в начале 1960-х годов, когда стали проводиться первые чемпионаты мира и Европы по этому виду спорта. 10 мая 1962 г. Секция Дзю-до Федерации самбо СССР вступила в Европейский Союз Дзюдо и впервые приняла участие в чемпионате Европы (г. Эссен, Германия) [3].

В 1962 г. создана Федерация дзюдо СССР.

Первый чемпионат Пермской области по дзюдо среди мужчин прошел через 11 лет после создания федерации дзюдо СССР 23 декабря 1973 г. Соревнования проходили в спортзале клуба «Химик» завода «ПХМЗ» Кировского района г. Перми, главный судья – К.Я. Калимуллин. В 1975 г. в Кировском районе прошла спартакиада учащихся Пермской области. Первым мастером спорта СССР в Прикамье стал представитель г. Краснокамска Сергей Иванович Понькин,

1974 год, тренер Абдулов Ринат Зарифович. Далее мастерами спорта становились Ощепков Виктор, Шардаков Александр, Лузин Валерий [2]. В 1978 году прошло разделение тренерского коллектива на отделения дзюдо и самбо. Дзюдо в Прикамье возглавил Валерий Павлович Лузин. Энтузиасты Прикамья активно развивали новый вид спорта в регионах Пермской области. Тренеры стояли в штате средних школ, кружках по месту жительства, в лучшем случае в спортивных школах системы образования или на общественных началах, т.е. работали бесплатно. У истоков дзюдо в Прикамье стояли: г. Березники – Рахмуллин Валерий Владимирович; с. Большая Соснова – Сельков Владимир; г. Добрянка – Тарасенко Виктор Иванович; с. Елово – Бурнашев Василий Николаевич; г. Кунгур – Кузнецов Валерий Иванович; п. Куеда – Коновалов Вячеслав Михайлович; п. Орда – Шилов Роман Анатольевич, п. Октябрьский – Мустафин Мадахад; г. Пермь, с/к «Восток», Орджоникидзевский район – Востоков Евгений Николаевич; г. Пермь, с/к «Динамо» Свердловский район – Калимуллин Киям Якубович; г. Пермь, ФСО «Трудовые резервы» Мотовилихинский район – Чащин Владимир Григорьевич; г. Пермь, ФСО «Зенит» – Абдулов Ринат Зарифович; г. Пермь, дворец культуры «Урал», Свердловский район – Можегоров Александр Григорьевич; г. Пермь, с/к «Химик» завода «ПХМЗ», Кировский район – Балуев Вячеслав Петрович; п. Полазна – Овчинникова Юлия Владимировна; г. Соликамск – Данилов Николай Павлович; с. Троельга – Шилов Роман Анатольевич; г. Чайковский – Попов Сергей Николаевич; г. Чернушка – Доронин Алексей Семенович; г. Чусовой – братья Николай и Василий Печенкины; п. Шадейка, – Василков Виктор Васильевич; с. Юговское – Сергей; п. Яйва – Радченко Сергей Васильевич [2].

16 сентября 2020 г. в Пермском крае общим собранием дзюдоистов выбран президент федерации дзюдо Гусейнов Яков Афсарович. Сегодня под руководством президента дзюдо развивается в 26 муниципальных районах края, работает 47 спортивных залов, занимаются до 6000 чел., 87 тренеров-преподавателей и тренеров.

#### **Список литературы**

1. Закиров, Р.М. А Ваш ребенок записался дзюдо? учеб. -метод. пособие / Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова, В.И. Плотников. – Пермь: ОТ и ДО. – 2009. – 92 с.
2. Кодокан дзюдо / Федерация дзюдо России. – М.: Издатель, 2014. – 111 с.
3. [www.permjudo.ru](http://www.permjudo.ru) официальный сайт РОО «Федерация дзюдо Пермского края».
4. [www.judo.ru](http://www.judo.ru) официальный сайт ОРОО «Федерация дзюдо России».

## References

1. Zakirov, R.M. Has your child signed up for judo? : study-method. allowance / R.M. Zakirov, Yu.V. Naborshchikova, V.I. Plotnikov. - Perm: FROM and TO. - 2009 .-- 92 p.
2. Kodokan Judo / Judo Federation of Russia. - M.: Publisher, 2014 .-- 111 p.
3. www.permjudo.ru official site of the RPO "Judo Federation of the Perm Territory".
4. www.judo.ru official site of the Russian Judo Federation.

УДК 796.011.2

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

*Игонин Евгений Сергеевич,  
магистрант,  
направление «Образование в области физической культуры»,  
Кодакова Марина Николаевна,  
кандидат медицинских наук, доцент,  
Самарский государственный социально-педагогический  
университет,  
г. Самара, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические аспекты формирования правильной осанки в младшем школьном возрасте. Выбор средств физического воспитания в современном мире обращен к эстетически красивым, экстремальным видам спорта, к которым относятся спортивные бальные танцы. Это сложнокоординационный вид спорта, связанный с искусством движения и характеризуется разнообразием двигательных действий.

**Ключевые слова:** осанка, рабочая осанка, двигательные действия, спортивные бальные танцы, координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

## THEORETICAL ASPECTS OF THE PROBLEM OF POSTURE FORMATION IN PRIMARY SCHOOL AGE

*Igonin Evgeny Sergeevich,  
Master's student, direction "Education in the Field of Physical Culture"*

*Kodakova Marina Nikolaevna,  
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor  
Samara State Socio-Pedagogical University,  
Samara, Russia*

**Annotation.** The article deals with the theoretical aspects of the formation of correct posture in primary school age. The choice of means of physical education in the modern world is addressed to aesthetically beautiful, extreme sports, which include sports ballroom dancing. This is a complex coordination sport associated with the art of movement and is characterized by a variety of motor actions.

**Keywords:** posture, working posture, motor actions, sports ballroom dancing, coordination, power and speed-power abilities.

**Введение.** В Законе «Об образовании» здоровье школьников, является приоритетным направлением государственной политики в сфере образования. Согласно данным Минздрава Российской Федерации, лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 50 % имеют различные функциональные отклонения, 35-40 % - хронические заболевания. По данным специалистов, последствия интенсивности учебного процесса в образовательных учреждениях ведут к дисгармоничному физическому развитию учащихся (дефицит или избыток массы тела, снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечных систем), создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой; формированием недостаточной двигательной подготовленности.

Нарушения опорно-двигательного аппарата в разных формах проявлений, по данным различных авторов наблюдаются у 65-72 % детей. Несмотря на большое количество исследований, посвященных профилактике и коррекции нарушений осанки у детей и подростков, проблема остается актуальной в настоящее время.

Ряд авторов А.М. Волков, С.А. Орленко, С.М. Чечельницкая, В.В. Попов отмечают, что недостаточная эффективность мер профилактики нарушений осанки и их коррекции связана с недостаточным вниманием на биомеханические и психологические особенности ребенка, выражаемые его позой [1].

В настоящее время проблема нарушений осанки рассматривается с механистической точки зрения. В большинстве работ Ждан-

киной Н.В., Маргуновой О.Н., Потапчук А.А., Дидур М.Д. освящается состояние костного и связочного аппарата, обеспечивающего вертикальное положение тела, как основная причина нарушения осанки. Первый прирост частоты нарушений осанки приходится на 8-9 лет, второй – на 11 лет и третий – на 15 лет [4].

По мнению С.Н. Попова начиная с младшего школьного возраста, необходимо следить за правильным развитием у ребенка статико-динамических функций. В различные возрастные периоды большое значение приобретает выработка правильной осанки в положениях стоя и сидя.

При правильной осанке создаются оптимальные условия для нормального функционирования отдельных систем и всего организма, при этом удержание тела в вертикальном положении происходит с наименьшей тратой энергии.

Понятие об осанке складывается из учета положения головы, состояния плечевого пояса, конфигурации позвоночника, наклона таза и оси нижних конечностей и работой мышц, участвующих в сохранении равновесия тела. Сформировавшиеся физиологические изгибы позвоночника в норме характеризуются следующей амплитудой отклонения от вертикали в сагиттальной плоскости: шейный лордоз 1,5 см, грудной кифоз – 2,5 см, поясничный лордоз – 5 см. Во фронтальной плоскости в норме позвоночник не имеет изгибов [2].

Таким образом, в настоящий момент является актуальной проблема формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательного учреждения, через урочную и внеурочную деятельность. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста в процессе занятий спортивными бальными танцами.

**Объект исследования:** формирование осанки у детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** спортивные бальные танцы как средство формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста.

**Цель исследования:** обосновать эффективность занятий спортивными бальными танцами для формирования осанки у детей младшего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме формирования осанки у детей младшего школьного возраста в процессе занятий спортивными бальными танцами.

2. Разработать и апробировать комплексы базовых двигательных действий, направленные на формирование правильной осанки у детей, занимающихся спортивными бальными танцами.

3. Провести анализ динамики функционального исследования опорно-двигательного аппарата и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования:** формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста на занятиях спортивными бальными танцами будет эффективным если:

– изучена научно-методическая литература по проблеме формирования осанки у детей младшего школьного возраста в процессе занятий спортивными бальными танцами;

– разработаны и апробированы комплексы базовых двигательных действий, направленные на формирование правильной осанки у детей, занимающихся спортивными бальными танцами;

– определено функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

**Теоретическая и практическая значимость исследования.** Представлена проблема формирования осанки у детей младшего школьного возраста, установлены патологические состояния осанки детей, причины их возникновения и разработаны комплексы базовых двигательных действий, направленных на формирование правильной осанки у детей, занимающихся спортивными бальными танцами. Результаты исследования можно рекомендовать для работы учителям физической культуры на уроках и во внеурочное время, инструкторам детских физкультурно-оздоровительных групп и специальных медицинских групп с детьми, имеющими нарушения осанки.

Лях В.И., Зданевич М.Я. определяют, что целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начального общего образования основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности [3].

Разнообразие методик формирования правильной осанки объединяет их направленностью на укрепление силы мышц спины,

брюшного пресса, на повышение подвижности позвоночника, формирование динамического стереотипа правильной осанки. А также придавать большое значение, согласованности произвольного и непроизвольного тонического напряжения различных мышечных групп, т.к. одностороннее развитие мускулатуры приводит к различным отклонениям.

Современные спортивные танцы, сочетают в себе красоту, изящество линий и позиций. Относятся к сложнокоординационным видам спорта, связанным с искусством движения. С.А. Новик и Н.В. Ключин, определяют, что специфика спортивных танцев характеризуется разнообразием двигательных действий, синхронно выполняемых танцевальным дуэтом под музыкальное сопровождение [5]. При передвижении по паркету параллельно или последовательно соединяются повороты или вращения, подъёмы и спуски, наклоны, отдельные движения рук и ног, головы, последовательные движения отдельных частей корпуса. При этом, техника выполнения любых танцевальных элементов тесно связана с постановкой правильной осанки.

В связи с этим, одним из важных направлений совершенного обучения двигательным действиям является первоначальное освоение рабочих осанок, лежащие в основе исполнения техники большинства танцевальных фигур. Данное мнение поддерживают и рассматривают в своих работах Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский [6].

Однако в настоящее время, в доступной литературе отсутствуют указания на существование научно обоснованных элементарных рабочих положений тела, доступных для понимания детьми. По утверждению многих специалистов, на занятиях спортивными балльными танцами, педагогу необходимо уделять правильной осанке большое внимание и вводить в систему тренировочного процесса специальные физические упражнения, направленные на формирование данного навыка.

Согласно немногочисленным данным, представленным в специальной литературе, обучение юных танцоров рабочим осанкам европейской и латиноамериканской программ начинается с применения подводящих упражнений, выполняемых по одному и в парах перед зеркалом. Используются вспомогательные упражнения с предметами. Например, с гимнастической палкой, для формирования ра-



бочих осанок в европейской программе, с обручем - для латиноамериканской. Существенной составляющей для формирования осанки являются средства хореографической подготовки.

Основным компонентом физической подготовки юных танцоров, является комплекс силовых проявлений в специальной деятельности спортсмена, а именно:

- силовая выносливость: статическая и динамическая;
- скоростно-силовые способности;
- способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях смешанных режимов работы мышц.

Таким образом, техника выполнения танцевальных элементов, построенная на освоении базовых двигательных действий, невозможна без постановки правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Для формирования правильной осанки необходимо развивать специальные физические качества. Физическая подготовка в спортивных танцах должна строиться с учетом ведущих двигательных способностей - координационных, силовых и скоростно-силовых.

#### **Список литературы**

1. Волков, А.М. Холистический подход к нарушениям осанки / А.М. Волков, С.А. Орленко, С.М. Чечельницкая, В.В. Попов // Школа здоровья. 2008 г. №1. С. 4-14.
2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – Т.1. – С. 368.
3. Давыдов, В.Ю. Скрининг – тесты и организация медико-педагогического контроля за физическим развитием дошкольников: Учебно-методическое пособие./ В.Ю. Давыдов, В.Ю. Карпов, М.Н. Кодакова. - Самара: Изд-во СГПУ, 2002. – С. 148.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, М.Я. Зданевич – М.: Просвещение, 2012.
5. Новик, С.А., Ключин, Н.В. Проблематика исследования технических действий в танцевальном спорте // Проблемы развития танцевальных видов спорта: материалы VIII всерос. науч.-практ. конф. -М.: РГУФК, 2004. - С. 13-16.
6. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей/А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – С-Пб.: Речь, 2008. С. 163.

#### **References**

1. Volkov, A.M. Holistic approach to posture disorders / A.M. Volkov, S.A. Orlenko, S.M. Chechelnitskaya, V.V. Popov // School of Health. 2008 No. 1. S. 4-14.

2. Gaverdovsky, Yu.K. Theory and methodology of gymnastics: textbook / Yu.K. Gaverdovsky, V.M. Smolevsky. - M.: Soviet sport, 2014. - Vol. 1. - S. 368.
3. Davydov, V.Yu. Screening - tests and the organization of medical and pedagogical control over the physical development of preschoolers: Teaching aid. / V.Yu. Davydov, V.Yu. Karpov, M.N. Kodakov. - Samara: Publishing house of SGPU, 2002. - P. 148.
4. Lyakh, V.I. Comprehensive program of physical education for students in grades 1-11 / V.I. Lyakh, M. Ya. Zdanevich - M.: Education, 2012.
5. Novik, S.A., Klyushin, N.V. Problems of the study of technical actions in dance sports // Problems of the development of dance sports: materials of the VIII All-Russian. scientific-practical conf. -M.: RGUFK, 2004. -- S. 13-16.
6. Potapchuk, A.A. Posture and physical development of children / A.A. Potapchuk, M.D. Didur. - St. Petersburg: Rech, 2008.S. 163.

**УДК 373.5.018.26:371.7**

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ И ШКОЛЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ**

***Игошина Нелли Витальевна,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
**Мартынов Никита Андреевич,**  
студент 2 курса, факультет физической культуры,  
**Игошин Валерий Юрьевич,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедра спортивных дисциплин  
Чувашский государственный педагогический  
университет им. И.Я. Яковлева,  
г. Чебоксары, Россия*

**Аннотация.** По данным ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения" Роспотребнадзора, проведённые в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья детей и молодёжи России. Одной из основных причин такого положения является то, что у подрастающего поколения не сформирована устойчивая мотивация к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** «здоровый образ жизни», семья, школьники среднего и старшего возраста, подростки, формирование, анкетирование, исследование.

## INTERACTION OF FAMILY AND SCHOOL ON THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENTS

*Igoshina Nelly Vitalievna,*  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*  
*Martynov Nikita Andreevich,*  
*2nd year student, Faculty of Physical Education,*  
*Igoshin Valery Yurievich,*  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*  
*Department of Sports Disciplines*  
*Chuvash State Pedagogical*  
*University named after AND I. Yakovleva,*  
*Cheboksary, Russia*

**Annotation.** According to the Federal Budgetary Institution "Center for Hygienic Education of the Population" of Rospotrebnadzor, studies conducted in recent years indicate a steady deterioration in the health of children and young people in Russia. One of the main reasons for this situation is that the younger generation does not have a stable motivation for a healthy lifestyle.

**Keywords:** "healthy lifestyle", family, middle-aged and older school-children, adolescents, formation, survey, research.

Современному обществу нужен так называемый "человек будущего". Он должен быть всесторонне развит и готов к любой деятельности в обществе. Всестороннее развитие заключается не только в том, что человек должен много знать и уметь, но он также должен быть здоровым и вести правильный, здоровый образ жизни. Именно поэтому в современном обществе, роль оздоровительной физической культуры и здорового образа жизни особенно велика.

Одной из самых актуальных проблем сегодня является здоровый образ жизни школьников. Наиболее значимое ухудшение состояния здоровья детей происходит в возрасте от 7 до 17 лет, то есть в период обучения в различных образовательных учреждениях. Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. По данным ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения" Роспотребнадзора, проведённые в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья детей и молодёжи России. Одной из основных причин такого положения является то, что у подрастающего поколения

не сформирована устойчивая мотивация на здоровый образ жизни (ЗОЖ) и нет ясного понимания, как следует заботиться о своём здоровье. Современные школьники живут во времена широкого распространения цифровых технологий, которые являются одним из ведущих факторов, стимулирующих отсутствие интереса и мотивации к ведению здорового образа жизни.

Деятельность по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения приобрела настолько важное значение, что Приказом Минздрава России от 15.01.2020 № 8 утверждена «Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», также был издан Указ Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 "О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года" [4].

Противоречие исследования - в трудах российских и зарубежных авторов достаточно полно изучены процессы формирования здорового образа жизни у подростков, но, несмотря на довольно глубокую теоретическую проработку данной проблемы, число детей, имеющих проблемы со здоровьем и низкую физическую активность остается значительным.

**Проблема исследования** – каковы условия взаимодействия семьи и школы по формированию здорового образа жизни у подростков?

**Цель исследования** – выявить взаимодействие семьи и школы по формированию здорового образа жизни у подростков.

**Объект исследования** - процесс формирования здорового образа жизни у подростков.

**Предмет исследования** - взаимодействие семьи и школы по формированию здорового образа жизни у подростков.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть теоретические основы взаимодействия семьи и школы по формированию здорового образа жизни у подростков.

2. Выявить взаимодействие семьи и школы по формированию здорового образа жизни у подростков.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; анкетирование, методы математической статистики.

Базой исследования стала МБОУ «СОШ № 54» г. Чебоксары

Чувашской республики. Исследование проводилось в первом полугодии 2020-2021 учебного года.

Для проведения исследования было проведено анонимное анкетирование учащихся 7-11 классов. Во время исследования было опрошено 167 учеников среднего школьного возраста (81 % от общего числа учащихся 7-9 классов) и 34 ученика старшего школьного возраста (60 % от общего числа учащихся 10-11 классов).

В связи с острой эпидемиологической ситуацией во всей Чувашской Республике, на момент проведения исследования, анкетирование проводилось в двух форматах:

1. Очный формат (в 7, 8, 10 классах, которые на момент анкетирования находились на очной форме обучения).

2. Дистанционный формат (в 9 и 11 классах, которые на момент проведения анкетирования находились на дистанционной форме обучения).

Во время очного формата анкетирование проводилось на уроках физической культуры и классных часах. Для проведения исследования, ученики и заполняли анкету, отвечая на вопросы.

Существует множество научных трудов и исследований в сфере здоровья и здорового образа жизни [5, 1], но почти все не учитывают время, в котором живет нынешняя молодежь. С каждым годом цифровые технологии делают большой шаг вперед, и следует понимать, что почти все свободное время нынешнее поколение уделяет электронным гаджетам [5, 6]. Но, несмотря на все это, представления и понятия о здоровом образе жизни у большинства молодежи схожи или почти идентичны с определением Всемирной организации здравоохранения (64 % у школьников старшего возраста и 63,2 % у среднего) [2].

Также, несмотря на все сдерживающие факторы: широкий спектр и доступность электронных гаджетов, отрицательное влияние природных условий, высокая занятость; нынешнее поколение старается придерживаться правил ведения здорового образа жизни. Результаты опроса показали:

1. Многие ученики стараются вести ЗОЖ и заботятся о своем здоровье: придерживаются правил рационального питания (не менее 3 раз в день) – 80% школьников старшего возраста и 86,3 % среднего, соблюдают режим сна (не менее 8 часов ежедневно) – 48 % школьников старшего возраста и 36,8 % среднего, соблюдают правила личной гигиены (ежедневно) – 64 % школьников старшего возраста и

60,8 % среднего, ежедневно занимаются физической активностью (занятия каким-либо видом спорта, прогулки на свежем воздухе) – 58 % школьников старшего возраста и 65,7 % среднего возраста.

2. Уровень сформированности ЗОЖ у школьников составляет: 17,3 % у школьников среднего возраста и 32 % у старшего возраста.

3. Большинству школьников интересна информация о том, как вести ЗОЖ: 82 % школьникам среднего возраста и 92 % старшего возраста.

4. Школьники узнают информацию о том, как вести ЗОЖ:

– в школе и дома (37 % школьников среднего возраста и 40 % старшего),

– из интернет-ресурсов и от друзей (47 % школьников среднего возраста и 48 % старшего возраста),

– из книг и теле-радио передач (16 % школьников среднего возраста и 12 % старшего возраста).

5. Для большинства школьников старшего и среднего возраста стимулирующими факторами для ведения ЗОЖ являются:

– личные примеры уважаемых людей - 72,9 %,

– работа спортивных секций при школах - 71,4 %,

– проведение в школах спортивных соревнований и праздников на тему здоровья - 73, %.

Таким образом, в ходе исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Современные подростки прекрасно понимают, что такое здоровый образ жизни и как он важен для здоровья в целом.

2. Подростки стараются вести здоровый образ жизни, но им все равно необходима помощь взрослых - родителей и педагогов, чтобы минимизировать влияние сдерживающих факторов. Поэтому для большей популяризации здорового образа жизни среди школьников, взрослым необходимо пересмотреть свой образ жизни и уделять еще больше времени подрастающему поколению.

3. Несмотря на стремление подростков вести здоровый образ жизни, уровень сформированности ЗОЖ низкий (менее 50 %), чтобы исправить данный показатель, в школьные программы необходимо ввести: лекционные занятия (тематические классные часы, краткие исторические справки на уроках ФК), практические занятия (спортивно-массовые мероприятия и праздники, работа спортивных секций).

4. Наиболее стимулирующими факторами для ведения здорового образа жизни являются практические занятия по физической культуре и спорту в школе, а также примеры их родителей, известных спортсменов.

#### Список литературы

1. Адылова, Н.М. Особенности формирования здорового образа жизни среди населения / Н. М. Адылова, Р. И. Азимов. // Молодой ученый. — 2015. — № 11 (91). — С. 618-622. — URL: <https://moluch.ru/archive/91/19829/>.
2. Блог "АМАKids", Влияние современных гаджетов на жизнь ребенка / 2019/ URL: [https://amakids.ru/about\\_us/blog/hobbi/vliyanie-sovremennyh-gadzhetov-na-zhizn-rebenka/](https://amakids.ru/about_us/blog/hobbi/vliyanie-sovremennyh-gadzhetov-na-zhizn-rebenka/).
3. Глоссарий Всемирной организации здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/>.
4. Интернет ресурсы <http://www.kremlin.ru/acts/bank/44326>.
5. К.В. Чедов, Г.А. Гавроница, Т.И. Чедова, Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие. Пермь, 2020 - С. 22-46; С. 71-81.
6. Смuryгина, Л.В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры / Л. В. Смuryгина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 8 (88). — С. 444-445. — URL: <https://moluch.ru/archive/88/17051/>.

#### References

1. Adylova, N.M. Features of the formation of a healthy lifestyle among the population / N. M. Adylova, R. I. Azimov. // Young scientist. - 2015. - No. 11 (91). - S. 618-622. - URL: <https://moluch.ru/archive/91/19829/>.
2. Blog "AMAKids", Influence of modern gadgets on a child's life / 2019 / URL: [https://amakids.ru/about\\_us/blog/hobbi/vliyanie-sovremennyh-gadzhetov-na-zhizn-rebenka/](https://amakids.ru/about_us/blog/hobbi/vliyanie-sovremennyh-gadzhetov-na-zhizn-rebenka/).
3. Glossary of the World Health Organization. URL: <https://www.who.int/ru/>.
4. Internet resources <http://www.kremlin.ru/acts/bank/44326>.
5. K.V. Chadov, G.A. Gavronina, T.I. Chadova, Physical culture. Healthy lifestyle: study guide. Perm, 2020 - S. 22-46; S. 71-81.
6. Smurygina, L.V. Formation of a healthy lifestyle of a student by means of physical culture / L. V. Smurygina. - Text: direct // Young scientist. - 2015. - No. 8 (88). - S. 444-445. - URL: <https://moluch.ru/archive/88/17051/>.

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

*Идигова Лалита Мусаевна,  
доктор экономических наук, профессор,  
Чеченский государственный университет,  
Висаитова Хадишат Абдурахмановна,  
старший преподаватель,  
Исакова Малика Ахметовна,  
старший преподаватель, кафедра физического воспитания,  
Грозненский государственный нефтяной университет имени  
академика М.Д. Миллионщикова,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В статье анализируется развитие системы спортивных учреждений Чеченской Республики за период 2009-2020 годы. Обозначены основные субъекты спортивной деятельности в республике, выявлены главные направления развития спорта в Чеченской Республике на современном этапе, проанализированы итоги деятельности спортивных учреждений республики. Актуальность исследования заключается в том, что в Чеченской Республике повышение спроса на образовательные услуги в области спортивного менеджмента и маркетинга среди руководителей государственных спортивных организаций становится устойчивой тенденцией. В статье отмечено, что доля спортсменов Чеченской Республики, ставших победителями и призерами как в межрегиональных, так и в международных спортивных соревнованиях с каждым годом увеличивается. Авторами исследовано, что за последние годы в республике восстановлено и построено огромное количество спортивных объектов. Данная работа была проделана в ходе реализации федеральных целевых программ.

**Ключевые слова:** региональная политика, физическая культура, спорт, целевые программы, Чеченская Республика

## CURRENT TRENDS IN REGIONAL POLICY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE CHECHEN REPUBLIC



*Idigova Lalita Musaevna,*  
*Doctor of Economics, Professor,*  
*Chechen State University,*  
*Visaitova Khadishat Abdurakhmanovna,*  
*Senior Lecturer,*  
*Isakova Malika Akhmetovna,*  
*Senior Lecturer, Department of Physical Education,*  
*Grozny State Oil University named after academician M.D. Mil-*  
*lionshchikova, Grozny, Russia*

**Annotation.** The article analyzes the development of the system of sports institutions of the Chechen Republic for the period 2009-2020. The main subjects of sports activity in the republic are identified, the main directions of sports development in the Chechen Republic at the present stage are identified, the results of the activities of sports institutions of the republic are analyzed. The relevance of the study lies in the fact that in the Chechen Republic, the increase in demand for educational services in the field of sports management and marketing among the heads of state sports organizations is becoming a stable trend. The article notes that the share of athletes of the Chechen Republic who became winners and prize-winners in both interregional and international sports competitions increases every year. The authors have studied that in recent years a huge number of sports facilities have been restored and built in the republic. This work was done during the implementation of federal targeted programs.

**Keywords:** regional policy, physical culture, sports, target programs, Chechen Republic

**Введение.** В Чеченской Республике спортивные традиции имеют давние корни. Спорт всегда был для жителей республики хорошей альтернативой, способствующей мирной, здоровой жизни.

Уважение к спорту, здоровому образу жизни тесно связаны с культурными традициями Чеченского народа. Фольклор чеченцев знает много примеров, когда в описании героя или героини рассказа упоминается стать, подтянутость тела. Высоко ценится грациозность человека, легкость его походки. Воспеваются сила и ловкость героя. И наоборот, телесная распушенность в виде полноты и других недостатков, всегда порицалась или была предметом анекдотов. Поэтому задачи восстановления учреждений спорта имели широкую поддержку населения и были успешно реализованы.

**Цель исследования.** Определение и оценка современных тенденций региональной политики в области физической культуры и спорта в Чеченской Республике.

В соответствии с целью работы были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования и выявить роль и значение развития системы спортивных учреждений Чеченской Республики за период 2009-2020 годы.

2. Исследовать и проанализировать итоги деятельности спортивных учреждений республики.

**Методика и организация исследования.** Для решения поставленных задач в процессе исследования применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Методы математической обработки данных исследования.

За последние годы в республике восстановлено и построено огромное количество спортивных объектов. Данная работа была проделана в ходе реализации федеральных целевых программ «Восстановление экономики и социальной сферы Чеченской Республики (на 2002 г. и последующие годы)». На современном этапе (2009-2021 гг.) в республике успешно развивается более 40 видов спорта. По данным Минспорта, базовыми дисциплинами для республики являются футбол, тяжелая атлетика, дзюдо, бокс, вольная и классическая борьба [5].

Физкультурно-спортивные комплексы и детско-юношеские спортивные школы рассредоточены по всей территории республики. Но большая часть спортивных учреждений находится в столице.

В таблице 1 представлена география спортивных учреждений Чеченской Республики на 1 января 2020.

Для повышения профессионального образования тренеров, учителей физкультуры, а также, в других специалистов учреждений спорта, работает государственное бюджетное учреждение (ГБУ) дополнительного образования «Республиканский центр детско-юношеских спортивных школ Министерства Чеченской Республики по физической культуре и спорту».

Таблица 1

География спортивных учреждений Чеченской Республики  
на 1 января 2020 года

Наименование административного образования	Количество спортивных учреждений
г. Грозный	23
г. Гудермес	3
г. Аргун	5
Грозненский район	8
Шалинский район	6
Наурский район	3
Курчалоевский район	4
Урус-Мартановский район	6
Шелковской район	3
Остальные районы Чеченской Республики	14
Всего	75

Источник: Перечень подведомственных учреждений Министерства Чеченской Республики по физической культуре и спорту. 2020 г. <https://minsport-chr.ru>

Объективную картину достигнутых спортивных результатов можно получить на базе ГБУ «Республиканский центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта» [1].

Что касается организационно-правовой формы учреждений спорта и физкультуры, то это преимущественно государственные бюджетные учреждения, государственные бюджетные учреждения дополнительного образования, государственные автономные учреждения [1].

Кроме того, в республике немало спортивных организаций частной формы собственности: фитнес-клубы, бойцовские клубы.

Их посетителями являются главным образом взрослые – как мужчины, так и женщины, ведущие спортивный образ жизни.

Профессионально спортом в республике занимаются в основном молодые мужчины. Женский профессиональный спорт в современной Чеченской Республике практически отсутствует. Что касается непрофессионального спорта, в республике работает несколько десятков фитнес-клубов для женщин. Посещаемость их высокая и имеет тенденцию к дальнейшему росту.

Абсолютное большинство спортивных организаций Чеченской Республики финансируется за счет республиканского бюджета. Доходная часть бюджета Минспорта Чеченской Республики за 2019

год, согласно отчета министерства, составила 233,9 млн руб. [2]. Основным источником финансирования являются субсидии бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». Их размер составил 97,1 млн руб., или 41,5 % доходной части бюджета.

По данным Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Чеченской Республике (далее – Чеченстат), величина основных фондов организаций, осуществляющих экономическую «деятельность в области культуры, спорта, организации досуга и развлечений» (по остаточной балансовой стоимости) составила на конец года 2017 - 10787,0 млн руб., 2019 – 11077 млн руб. [4].

Отметим, что для учреждений спорта и физкультуры республики характерны высокий темп ввода новых объектов. Так, в 2017 году коэффициент обновления по виду «деятельность в области культуры, спорта, организации досуга и развлечений» составил 34,1 %, тогда как в среднем по всем видам деятельности аналогичный показатель в республике составляет только 4,1 %. Что касается коэффициента выбытия, то он соответствует среднему показателю и составляет 0,8 % [4].

Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта Чеченской Республики на 2014-2020 годы» была нацелена на решение следующих главных задач: развитие инфраструктуры физической культуры и спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, содействие вовлечению населения в систематические занятия физической культурой и спортом, повышение доступности и качества предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг жителям республики [3].

В результате реализации программы в Чеченской Республике достигнуты многие количественные и качественные показатели в сфере физической культуры и спорта. К концу 2011 года спортом и физической культурой в республике занимались менее 300 тысяч человек. За 2012 год количество занимающихся физической культурой и спортом жителей Чеченской Республики увеличилось на 10 % и составило около 429 тыс. человек [5]. Численность занимающихся в кружках и спортивных секциях, по данным министерства экономического и территориального развития Чеченской Республики (далее – Минэкономразвития ЧР), в 2014 году составляла 156 891 учащихся.

В 2014 году в учреждениях дополнительного образования работало 3 479 педагогов и тренеров [6]. Число занятых по виду экономической «деятельности в области культуры, спорта, организации досуга и развлечений», по данным Чеченстат, в 2017 году составило 10,1 тыс. чел., в 2019 году – 9,7 тыс. чел. Снижение показателя в 2018 году можно объяснить кризисным состоянием экономики республики и страны, вынуждающим сокращать число занятых в бюджетных учреждениях [4].

В рамках реализации программы в республике на постоянной основе проводятся такие мероприятия, как поддержка и развитие команд мастеров по футболу, по волейболу, по боксу, по спортивной борьбе, по борьбе дзюдо, по развитию шахмат, по развитию тяжелой атлетики. Ведется подготовка членов олимпийских спортивных сборных команд Российской Федерации и их ближайшего резерва по индивидуальным видам спорта; подготовка спортивного резерва для футбольных сборных команд Чеченской Республики. Регулярно осуществляются мероприятия по выявлению и развитию спортивного и творческого потенциала лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также, по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса среди лиц с ограниченными возможностями здоровья [6].

В 2012 году в республике было проведено 276 спортивных соревнований. Победителями и призерами международных и всероссийских соревнований стали 120 спортсменов из Чеченской Республики [5]. В 2014 году количество спортсменов Чеченской Республики, принявших участие во всероссийских соревнованиях, возросло до 2668 человек, количество спортсменов, принявших участие в международных соревнованиях, составило 496 человек. Чемпионами и призерами всероссийских соревнований стали 931 человек, чемпионами и призерами международных соревнований – 228 человек [6].

**Результаты исследования.** Таким образом, в результате проведенного исследования выявлена динамика подготовки квалифицированных спортсменов и спортивного резерва. Данная работа была проделана в ходе реализации федеральных целевых программ и достигнуты следующие результаты:

1. По данным Минэкономразвития ЧР, начиная с 2015 года по сегодняшний день, обеспечен доступ к 39 спортивным объектам для свободного пользования по 41 виду спорта.

2. Предоставлены дополнительные спортивные виды образования 55719 учащимся в государственных спортивных образовательных учреждениях.

3. Организовано и проведено 45 шахматных мероприятий республиканского и муниципального уровня [1].

4. Спортсмены Чеченской Республики заняли первое место на спортивно - культурном фестивале «Кавказские игры» [6].

5. Уровень обеспеченности населения Чеченской Республики, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, спортивными сооружениями, исходя из их единовременной пропускной способности, составил 13,49 %, что соответствовало плановому значению на 2019 год и значению на 2018 год (13,49 %). В 2020 году было проведено 410 физкультурно-спортивных и спортивно-массовых мероприятий, что соответствуют плановому значению на 100 % [6].

**Выводы.** Доля спортсменов Чеченской Республики, ставших победителями и призерами как в межрегиональных, так и в международных спортивных соревнованиях с каждым годом увеличивается.

Результаты, достигнутые в сфере развития физкультуры и спорта в Чеченской Республике свидетельствуют об успешном решении поставленных задач и динамичном развитии данной сферы.

#### Список литературы

1. Висаитова, Х.А., Идигова, Л.М., Мамадиев, А.Х-А. Региональный спорт; основные субъекты и итоги развития// IX Международная научно-практическая конференция МЦНС «Наука и просвещение», г. Пенза, октябрь 2020г.
2. Висаитова, Х.А., Идигова, Л.М. Гендерные особенности лидерского поведения// Научный журнал факультета государственного управления Чеченского государственного университета, «ФГУ Science», №1, 2021 год., г. Грозный.
3. Отчет об исполнении бюджета главного распорядителя, получателя бюджетных средств, главного администратора, администратора источников финансирования дефицита бюджета на 01.01.2020 г. Министерство спорта Чеченской Республики. <https://minsport-chr.ru/wp-content/uploads/2020/02/127-forma-otch.-01.01.2020.pdf>
4. Чеченская Республика в цифрах. 2019: Краткий статистический сборник / Чеченстат – Грозный. – 2019. – 168 с.
5. Сводный годовой доклад о ходе реализации и оценке эффективности государственных программ Чеченской Республики за 2019 год. <http://economy-chr.ru/wp-content/uploads/2019/12>.

## References

1. Visaitova, Kh.A., Idigova, L.M., Mamadiev, A.X-A. Regional sport; main subjects and results of development // IX International scientific and practical conference of ICNS "Science and Education"., Penza, October 2020.
2. Visaitova, Kh.A., Idigova, L.M. Gender features of leadership behavior// Scientific journal of the Faculty of Public Administration of the Chechen State University, "FSU Science", No. 1, 2021., Grozny.
3. Report on the execution of the budget of the chief administrator, recipient of budget funds, chief administrator, administrator of sources of financing of the budget deficit as of 01.01.2020. The Ministry of Sports of the Chechen Republic. <https://minsport-chr.ru/wpcontent/uploads/2020/02/127-forma-otch.-01.01.2020.pdf>
4. The Chechen Republic in numbers. 2019: Short statistical collection / Chechenstat-Grozny. – 2019. - 168 p.
5. Consolidated annual report on the implementation and evaluation of the effectiveness of the state programs of the Chechen Republic for 2019. <http://economy-chr.ru/wp-content/uploads/2019/12>.

УДК 616-006

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

*Изиева Петимат Изиевна,  
старший преподаватель, кафедра физического воспитания  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен обзор физических упражнений в онкологической практике. С учетом многофункциональных нарушений и последствий онкологических заболеваний имеется множество целей, которые направлены на восстановление физического, эмоционального, социального и когнитивного функционирования пациента, а также на возвращение пациента к прежней активности. Принципы реабилитационных мер значительно различаются от страны к стране, в зависимости от системы социального обеспечения, в которую они включены.

**Ключевые слова:** лечебная физкультура, физические нагрузки, физические упражнения, онкология.

# THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR ONCOLOGICAL DISEASES. METHODS OF PREVENTION AND TREATMENT

*Isieva Petimat Isievna,  
Senior Lecturer, Department of Physical Education  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** The article provides an overview of physical exercise in oncological practice. Given the multifunctional disorders and consequences of cancer, there are many goals that are aimed at restoring the patient's physical, emotional, social and cognitive functioning, as well as returning the patient to previous activity. The principles of rehabilitation measures vary considerably from country to country, depending on the social security system in which they are included.

**Keywords:** physiotherapy exercises, physical activity, physical exercises, oncology.

**Введение.** Научные данные показывают, что люди, живущие с раком и пережившие рак, могут практиковать физическую активность с несколькими преимуществами и без особых побочных эффектов, если тип, время и интенсивность занятий ориентированы на их клинический статус. Физические упражнения могут предотвратить или уменьшить утомляемость, связанную с раком, до, во время и после терапии.

Рак и его лечение имеют физические, психофизические и психологические побочные эффекты. Это могут быть острые или кратковременные симптомы, которые развиваются до или во время лечения рака, хронические симптомы, которые сохраняются в течение месяцев или лет во время лечения рака, и поздние симптомы, которые развиваются через месяцы или годы после лечения.

Упражнения помогают облегчить побочные эффекты, связанные с раком, оказывают благотворное влияние на весь организм и здоровье сердечно-сосудистой системы и, по-видимому, замедляют прогрессирование рака за счет, вероятно, прямого воздействия на внутренние факторы опухоли и, возможно, повышения эффективности противоракового лечения [3].

Например, при раке груди, упражнения влияют на снижение частоты сердечно-сосудистых заболеваний и общей смертности; кардиореспираторная подготовка может улучшиться или остаться



прежней; сосудистая функция улучшается; при раке предстательной железы: улучшается функция сосудов и сердечно-дыхательной системы.

Клиницисты должны понимать, что упражнения и физическая активность - две разные сущности. Физическая активность является любым движением по костно-мышечной системе, что приводит к расходу энергии.

Упражнения — это запланированная, структурированная и повторяющаяся физическая активность, имеющая цель и рассчитанные и запланированные затраты энергии [2].

Упражнения могут быть назначены на этапе до абилитации (период времени между диагностикой рака и началом его лечения), абилитации (во время лечения) и фазы реабилитации (после терапии у выживших).

Существуют различные типы упражнений (аэробные, силовые, весовые и ударные, баланс, гибкость и расслабление), которые можно назначать в различных комбинациях в зависимости от симптомов.

Команда специалистов может решить, какой тип упражнений принесет пользу больному раком, в зависимости от физических, психофизических и психологических симптомов пациента. Восстановительные упражнения наряду с йогой помогают значительно уменьшить усталость, боль, одышку, бессонницу, запор, риск лимфедемы, общее самочувствие, а также когнитивные и социальные функции.

Обычно пациенты с онкологическими заболеваниями могут безопасно выполнять упражнения средней интенсивности во время и после лечения, и это помогает улучшить их аэробную и мышечную форму и качество жизни. Простые упражнения, такие как ходьба 3-4 раза в неделю, могут улучшить функциональные способности больных раком.

По сравнению с упражнениями высокой интенсивности, упражнения средней интенсивности можно поддерживать в течение более длительного периода времени и обеспечивать необходимые защитные свойства.

Несколько американских и канадских обществ рекомендуют 150 минут упражнений средней интенсивности в течение 3-5 дней и как минимум 2 дня посвящать упражнениям с отягощениями каждую неделю. Каждое упражнение должно включать разминку и заминку. Сеанс упражнений с отягощениями должен включать

2 подхода по 8-10 основных групп мышц, повторенных 8-10 раз. Упражнения на гибкость также должны включать все основные группы мышц, а упражнения на равновесие должны быть включены для всех пожилых пациентов и для тех, у кого есть проблемы с равновесием.

Чему способствует физическая активность:

- предотвращению атрофии мышц;
- укреплению мышечного тонуса и повышению выносливости;
- уменьшению побочных эффектов лечения — таких, как остеопороз и увеличение веса;
- повышению энергии и снижению усталости;
- улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- уменьшению таких побочных эффектов химиотерапии, как рвота и тошнота;
- улучшению аппетита, пищеварения и сна;
- снижению тревожности, улучшению настроения, повышению самооценки;
- снижению риска образования тромбов;
- уменьшению (неприятной для многих) зависимости от других людей при выполнении простых задач [1].

Клиницисты должны знать о проблемах и препятствиях, которые мешают пациентам с онкологическими заболеваниями придерживаться своих программ упражнений. Физические упражнения могут быть проблемой для больных раком, потому что физическая активность снижается во время болезни, что приводит к ухудшению физической формы или снижению способности выполнять упражнения. Кроме того, раковые клетки выделяют такие вещества, как циркулирующие цитокины, фактор, индуцирующий протеолиз, и фактор мобилизации липидов, которые ухудшают энергетический обмен. Рак и его лечение могут вызывать анорексию, тошноту, рвоту, обезвоживание, системное воспаление, окислительный стресс, гибель митохондрий и атрофию скелетных мышц, что снижает физическую нагрузку.

Когда следует избегать определенных видов упражнений?

Людям, страдающим определенными видами рака или получающим определенное лечение, возможно, придется избегать некоторых видов упражнений. В некоторых ситуациях необходимо проявлять особую осторожность.

Если у пациента есть рак, поражающий кости, у него может быть больше риска перелома. Он не должен слишком сильно напрягать пораженные кости. Он может попробовать плавать или заниматься спортом в воде. Вода поддерживает вес тела, поэтому скелет не подвергается нагрузке. Такие упражнения, как йога, кажутся безопасными для всех.

Людям с низким иммунитетом из-за лечения следует избегать занятий в общественных спортзалах. Это не означает, что они не могут быть физически активными другими способами.

У некоторых людей наблюдается потеря чувствительности или ощущение иголки в руках и ногах. Это может быть связано с лечением рака. Это называется периферической невропатией. Если он у вас есть, возможно, лучше использовать велотренажер, чем выполнять другие упражнения с весовой нагрузкой.

**Выводы.** В статье подчеркивается важность упражнений как безопасной и эффективной стратегии улучшения физического, мышечного и сердечно-сосудистого состояния у больных раком и улучшения их качества жизни. Полезна любая активность – даже небольшая прогулка по квартире или отделению больницы. Главное – начать, а затем постепенно, шаг за шагом, увеличивать нагрузку: как правило, позитивные изменения не заставляют себя ждать. Вместе с тем важно уточнить у врача, какой перерыв в занятиях необходимо сделать до и после лечебных процедур, а также какие противопоказания есть у тех или иных видов тренировок.

Все описанное выше распространяется не только на период лечения и непосредственного восстановления. Здоровый образ жизни (включающий как регулярные занятия физкультурой, так и правильное питание) не стоит забрасывать и при наступлении ремиссии: это будет способствовать закреплению результатов, повышению качества жизни и поддержанию здоровья на должном уровне.

#### Список литературы

1. Бурханов, А.И., Хорошева, Т.А. Лечебная физическая культура: Электронное учебно-методическое пособие, 2015. – 164 с.
2. Грушина, Т.И. Реабилитация в онкологии: физиотерапия. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 240 с.
3. Медицинская реабилитация. Книга 1 / под ред. академика РАМН В.М. Боголюбова. — М.: БИНОМ, 2010. — 416 с.

#### References

1. Burkhanov, A.I., Khorosheva, T.A. Therapeutic physical culture: Electronic teaching aid, 2015 .-- 164 p.

2. Grushina, T.I. Rehabilitation in Oncology: Physiotherapy. - М.: GEOTAR-Media, 2006.-- 240 p.
3. Medical rehabilitation. Book 1 / ed. Academician of the RAMS V.M. Bogolyubov. - М.: BINOM, 2010.-- 416 p.

**УДК 77.01.21**

## **МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Изиева Петимат Изиевна,  
старший преподаватель, кафедра физического воспитания,  
Адагова Фатима Махмаевна,  
студентка 1-го курса, институт филологии и права,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
Грозный, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено использование метода миофасциального релиза в лечебной физической культуре.

По причине пассивного образа жизни или различных травм, полученных из-за сильной физической нагрузки или несчастных случаев, у людей возникают определенные проблемы со здоровьем. Пример - миофасциальный болевой синдром. Признаком является наличие так называемых триггерных точек, которые доставляют дискомфорт и даже сильную боль при острой фазе развития синдрома. Существует много методов его лечения. Один из таких методов— миофасциальный релиз, признанный во всем мире и применяемый в практике многими специалистами. Техника миофасциального метода предполагает воздействие на болевые участки массажными упражнениями с использованием специального оборудования - роллов и мячей. Правильное применение техники миофасциального релиза положительно скажется на процессе лечения и приведет к желаемым результатам.

**Ключевые слова:** организм, мышцы, фасция, упражнения, триггерные точки, миофасциальный синдром, миофасциальный релиз.

## **MYOFASCIAL RELEASE. USE IN THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE**

*Isieva Petimat Isievna,  
Senior Lecturer, Department of Physical Education,*

*Adagova Fatima Makhmayevna,  
1st year student, Institute of Philology and Law,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** This article discusses the use of the method of myofascial analysis in therapeutic physical culture.

Due to a passive lifestyle or various injuries due to intense physical exertion or accidents, people have health problems. An example is myofascial pain syndrome. A sign is the presence of trigger points that cause discomfort and even severe pain in the acute phase of the development of the syndrome. There are many different treatments. One of them is myofascial release, recognized all over the world and used in the practice by many specialists. The myofascial release technique is carried out by acting on painful areas with massage exercises and the use of special instruments. The correct application of the myofascial release technique will have a positive effect on the healing process and lead to the desired results.

**Keywords:** body, muscles, fascia, exercise, trigger points, myofascial pain syndrome, myofascial release.

В процессе постоянной трудовой или учебной деятельности люди порой бывают очень утомлены в моральном и физическом плане в результате огромной нагрузки на эмоциональную и интеллектуальную сферы личности [1]. Особенно часто эта картина наблюдается в наше время. Поэтому для каждого человека становятся необходимыми умение и возможность снимать физическое и умственное напряжение. В связи с этим очень востребованной областью научных исследований в современном мире являются методы физической и эмоциональной релаксации [1].

**Цель исследования:** изучение метода миофасциального релиза, проверка его эффективности, объяснение возникновения болевых синдромов.

Как нам известно, в организме человека всё взаимосвязано. От мельчайших клеточных органелл и микротел до дифференцированных органов, как мозг. Всё это составляет наш организм - целостную и саморегулирующую систему. По причине того, что в нашем организме все функции взаимосвязаны, нарушение работы одних органов может сказаться на полноценном функционировании других. К примеру, искривление позвоночника влияет на проходимость сосудов и нервы спины, утомление глаз приводит к головным болям и к

повышенной утомляемости. Многие заболевания связаны зачастую с неправильным образом жизни людей. Поэтому с каждым днем широкое распространение обретают те оздоровительные методы, которые воздействуют на организм комплексно.

Одним из таких методов является миофасциальный релиз. Как проводится эта терапия? Как она возникла? Как используется миофасциальный релиз в лечебной физической культуре? Чтобы ответить на эти и многие другие похожие вопросы, стоит разобраться в семантике некоторых терминов и истории их возникновения.

Впервые эта методика была применена в 1981 году в Америке во время изучения различных методов массажа и мануальной терапии в университете штата Мичиган [2], в результате чего и был разработан этот метод. С тех пор методика миофасциального релиза обрела широкую популярность во всем мире и успешно применяется массажистами, мануальными терапевтами и многими другими специалистами. Миофасциальный релиз -это мануальная терапия, суть которой заключается в снятии излишнего напряжения в мышцах, разглаживании и растягивании мышечных зажимов («триггерных точек») путем воздействия на фасцию [2].

Понятие «триггерная точка» впервые было использовано в 1942 году доктором Джанет Тревелл [1]. Триггерная точка (болевая точка) - это «гипервозбудимая точка», расположенная в пределах плотного пучка скелетных мышц или в мышечной фасции. Фасция представляет собой соединительную ткань, покрывающая мышцы, сухожилия и органы в нашем организме. Она состоит из коллагена и эластина, которые обеспечивают скольжение слоёв относительно друг друга, что позволяет легче двигаться.

Основные функции:

- облегчение скольжения мышц;
- помогает в движении сустава в момент сокращения мышцы;
- обеспечивает благоприятную подвижную упаковку для кровеносных сосудов и нервов между мышцами.

В идеально здоровом организме фасция всегда эластична и подвижна, но в практике под влиянием различных факторов фасциальная ткань теряет эластичность и становится ограниченной в подвижности, фасция срастается с мышцей, происходит рубцевание и нарушается кровоток в сосудах, проходящих сквозь фасции. В последствии высока вероятность образования болевых зон, так называемых триггерных точек, что приводит к возникновению миофасциального болевого синдрома.

Триггерные точки представляют собой участки в мышечных волокнах, где они особенно сжаты, образуя узлы. В узлах практически отсутствует кровоток, из-за чего клетки в этой области не получают необходимый кислород и питательные вещества. В результате спазм в мышцах приводит к скоплению продуктов распада, поэтому и возникает сильная боль в этих участках.

Причины появления миофасциального синдрома различны. Как правило, это малоподвижность, мышечная атрофия, повреждение мышечных волокон, ушибы, сильные боли в мышцах могут возникать и вследствие неправильного выполнения различных физических упражнений, или слишком интенсивной нагрузки. Также известно, что некоторые участки кожи и мышц имеют рефлекторные связи с внутренними органами. Поэтому боли в определенных участках тела могут предупреждать о нарушениях работы конкретных органов.

Выделяют 3 фазы миофасциального болевого синдрома [4]:

1. Острая фаза. Характеризуется постоянной острой болью, которая поддерживается активными триггерными точками.

2. Подострая фаза. Боль возникает во время движения, а в состоянии покоя отсутствует.

3. Хроническая фаза. Наблюдается умеренная мышечная дисфункция, вызывающая чувство дискомфорта.

Существует две модели механизмов воздействия, которых придерживаются сторонники миофасциального релиза: механическая и нейрофизиологическая.

Механическая модель предполагает прямое воздействие на мышцу и фасцию, которое приводит к разрыву спаечного процесса. В результате прочность связей между фасциальными волокнами снижается, и это приводит к тому, что ткани соседних фасций легче скользят относительно друг друга.

Нейрофизиологическая модель воздействия подразумевает передачу сигналов в головной мозг из которого поступает ответная реакция о снятии боли. Сторонники этой модели считают, что растягивание и расслабление мышц, давление на триггерные точки приводит к раздражению проприорецепторов (периферические элементы сенсорных органов, расположенные в связках, мышцах, сухожилиях, в коже и т.д.).

Техника миофасциального релиза предполагает применение различных методик и инструментов, с помощью которых и реализуется процесс профилактики и лечения миофасциального болевого

синдрома. За счет воздействия на области боли происходит освобождение спазмированных мышц и фасций. Для этого используются специальные инструменты – роллы (цилиндры) и мячи.

Выбор того или иного аппликата зависит от места расположения триггерной точки. Например, для обработки мышц вдоль позвоночника лучше использовать мячи, а для рук и ног - роллы.

Применять технику миофасциального релиза может каждый человек, но при этом важно строго соблюдать определенные правила, чтобы процесс протекал максимально безопасно и без ошибок.

Тренировочные подходы с использованием мячей и роллов:

- прокатка должна выполняться в медленном темпе;
- нельзя слишком сильно надавливать, уровень воздействия должен быть комфортным;
- очень важно соблюдать правильное дыхание: вдох через нос и длинный выдох через рот, основной акцент делается на выдохе, категорически нельзя задерживать дыхание;
- необходимо следить за исходным положением, при котором легко держать правильную осанку;
- особо болезненные участки допустимо раскатывать в первую очередь с акцентом на выдох.

Самая грубая ошибка во время упражнений - раскатка до боли. Такое нельзя допускать! При сильной боли задерживается дыхание, повышается давление, что плохо сказывается на нервной системе и здоровье в целом. Поэтому важно контролировать силу надавливания и время каждого подхода (рекомендуемое время для каждого подхода - от 30 секунд до минуты).

Технику миофасциального релиза можно применять как до, так и после тренировки. Выполнение данной техники перед физическими упражнениями способствует увеличению диапазона движения благодаря работе над определенными группами мышц, что поможет на тренировке попасть в более оптимальные углы и провести тренировку максимально эффективно и безопасно. Выполнение упражнений после тренировки помогает более быстро и полноценно восстановить мышцы и способствует усилению кровотока.

Чтобы добиться лучшего результата, данную технику, как и любую другую, следует применять регулярно. Регулярность и правильный подход обязательно приведут к желаемой цели. Поэтому рекомендуется заниматься техникой миофасциального релиза каждый день совместно с дыхательной гимнастикой.



Метод миофасциального релиза показан к применению для работы с мышечным дисбалансом у людей, ведущих пассивный образ жизни, для снятия напряжения в конце рабочего дня, быстрого восстановления мышц после нагрузок, при гипертонусе мышц и недостаточной гибкости.

Также существуют и противопоказания, которые обязательно нужно учитывать:

- варикозное расширение вен;
- гемофилия (несвертываемость крови);
- остеопороз (хрупкость костей);
- раковые заболевания;
- кожные заболевания;
- открытые раны, порезы;
- ослабление организма из-за простуды;
- сильный стресс.

Таким образом, если мы грамотно и регулярно будем заниматься, техника миофасциального релиза позволит улучшить кровообращение, повысить гибкость и подвижность суставов, улучшить осанку и, наконец, снять стресс и укрепить нервную систему.

Движение - это жизнь. Поэтому для того, чтобы быть здоровыми и продуктивными, необходимо постоянно двигаться и вести здоровый образ жизни, а пассивность, вредные привычки и нездоровое питание приводят к застойным процессам в нашем организме, влекущим за собой различные болезни, которые мешают полноценной и счастливой жизни человека.

#### **Список литературы**

1. Болдин, А.В. Миофасциальный синдром: от этиологии до терапии. / А.В. Болдин, М.В. Тардов, Н.К. Кунельская // Электронный журнал. Вестник новых медицинских технологий. –Москва. 2015г. — N 1.
2. Иваненко, О.А. миофасциальный релиз в оздоровительной тренировке женщин 45-50 лет. / О.А. Иваненко // Ученые записи университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 2 (180).
3. Широкова, Е.А. Использование средств миофасциального релиза в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Е.А. Широкова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. — Калуга — 2018г.

#### **References**

1. Boldin, M.V. Tardov, N.K. Kunelskaya // Electronic journal. Bulletin of new medical Technologies. - Moscow. 2015 — N 1.
2. Ivanenko, O.A. myofascial release in the health training of women 45-50 years

old. / O. A. Ivanenko // Scientific records of the P. F. Lesgaft University. — 2020. — № 2 (180).

3. Shirokova, E.A. The use of means of myofascial release in the physical education of students of higher educational institutions / E.A. Shirokova // News of TulSU. Physical Culture. Sport. - Kaluga - 2018.

**УДК 77.01.21**

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

*Иналов Арби Абуязитович,  
старший преподаватель, кафедра физического воспитания,  
Эшиев Рамзан Майрбекович,  
студент 2 курса, физико-математический факультет,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** Автор статьи рассматривает в своей работе вопросы, связанные с состоянием юношеского, студенческого спорта и спорта высших достижений на современном этапе его развития.

В статье проанализированы вопросы формирования здорового образа жизни и слаженного развития растущего поколения с помощью увеличения стимулирования развития детско-юношеского спорта со стороны государства.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, массовый юношеский спорт, молодежь, спорт, федеральная целевая программа, физическая культура.

## **THE CURRENT STATE AND WAYS OF DEVELOPMENT OF CHILDREN'S AND YOUTH AND UNIVERSITY SPORTS, SPORTS OF THE HIGHEST ACHIEVEMENTS**

*Inalov Arbi Abuyazimovich,  
Senior Lecturer, Department of Physical Education,  
Eshiev Ramzan Mayrbekovich,  
2nd year student, Faculty of Physics and Mathematics,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** The author of the article considers in his work the issues related to the state of youth, university sports and sports of higher achievements at the present stage of its development.

The article analyzes the issues of forming a healthy lifestyle and well-coordinated development of the growing generation by increasing the stimulation of the degree of development of children's and youth sports on the part of the state.

**Keywords:** healthy lifestyle, mass youth sports, youth, sports, physical culture, federal target program.

Скорость положительных преобразований в области массового детско-юношеского спорта в сфере подготовки спортивного резерва не отвечают глобальным задачам физического, духовного и нравственного воспитания молодежи, достойного выступления российских спортивных команд на Олимпийских играх и прочих значимых международных соревнованиях.

Итоги наблюдений за состоянием здоровья учащихся дают возможность прийти к заключению о том, что более половины из них обладают слабым здоровьем, 2/3 подростков в возрасте четырнадцати лет, имеют хронические заболевания и только лишь десять процентов выпускников общеобразовательных учреждений относятся к категории совершенно здоровых. До восьмидесяти процентов выпускников общеобразовательной школы имеют ограничения при выборе профессии из-за своего здоровья, а свыше сорока процентов призывников не соответствуют требованиям воинской службы из-за ограничений по уровню физического развития и состоянию здоровья.

Значимыми аспектами, которые оказывают отрицательное воздействие на развитие здоровья детей и увеличение заболеваемости, выступают малая двигательная активность и отсутствие эффективности физического воспитания детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья. Также следует отметить, что занятия физической культурой не восполняют нехватку двигательной активности учащихся [2].

Ведение здорового образа жизни и слаженного развития растущего поколения с помощью стимулирования степени развития детско-юношеского спорта следует рассматривать в качестве государственных приоритетов.

На сегодняшний день существует нехватка квалифицированных специалистов в области преподавательской деятельности. По

этой причине решение кадровой проблемы выступает ключом к формированию условий для роста результативности физического воспитания в образовательных учреждениях.

Направления развития системы развития массового спорта и физической культуры в образовательных учреждениях имеют связь, как правило, с формированием спортивных клубов со своей многоступенчатой системой конкуренции, которая устремлена на рост инициативы у подростков и детей заниматься спортом и физической культурой.

Значимым направлением работы должно быть формирование условий, при которых в любой школе будут организованы спортивные команды, в которых учащиеся смогут не только приобрести навыки спортивного воспитания, но также и осмысленно провести внеклассное время, что даст возможность уменьшить отрицательное воздействие улицы и выразить некоторое профилактическое воздействие.

Согласно единому календарю международных и всероссийских спортивных мероприятий Министерство спорта и туризма РФ каждый год проводит примерно сотню Всероссийских массовых соревнований, включая для студентов и детей.

На сегодняшний день география Всероссийских соревнований становится все обширнее и обширнее. На начальных этапах растет массовое число физкультурно-спортивных мероприятий, растет число субъектов РФ, которые принимают участие во Всероссийских комплексных спортивных мероприятиях.

Важными для массового детско-юношеского спорта выступают соревнования между спортивными командами (клубами) учреждений профессионального образования и общеобразовательных учреждений, соревнования по видам спорта и комплексные соревнования по месту жительства, соревнования для подростков и детей, которые проводятся общественными физкультурно-спортивными объединениями.

Конкретным путем повышения эффективности физического воспитания и подготовки спортивных резервов является создание образовательных объединений (образовательных центров), включающих дошкольные учреждения, общеобразовательные школы, спортивные школы, спортивные сооружения.

Многолетний опыт московских образовательных центров показал их высокую эффективность в качественном обучении,

воспитании и спортивной подготовке студентов. Единое образовательное пространство позволяет учителям общеобразовательных дисциплин и тренерам-преподавателям спорта целенаправленно и всесторонне подготовить юношей и девушек к будущей жизни в современном обществе. Выпускники этих учреждений отличаются от сверстников обычных средних школ крепким здоровьем, высокой физической подготовкой, трудолюбием и уверенностью в себе. Ежегодно среди юношей и девушек, окончивших спортивные учебные заведения, появляются студенты, награжденные золотыми и серебряными медалями за успехи в учебе, а многие становятся спортсменами высокого класса и защищают честь Родины на международной арене в составе спортивных команд России [4].

В настоящее время в Российской Федерации насчитывается более 6 тысяч детско-юношеских клубов, число учащихся, в которых составляет около 1,2 миллиона.

Несмотря на позитивные тенденции в организации массового детско-юношеского спорта, детского отдыха и оздоровления, многие проблемы остаются на региональном уровне, в первую очередь отсутствует программа мероприятий органов исполнительной власти Российской Федерации в этом направлении. Органы местного самоуправления, ответственные за развитие детско-юношеского спорта, организацию активного отдыха и оздоровления детей, подростков и молодежи, не имеют собственных бюджетных средств. Экономические трудности испытывают и предприятия, и организации, обслуживающие детские физкультурно-оздоровительные комплексы, имеющие сильно изношенную материальную базу [1].

Несмотря на увеличение бюджетного финансирования физической культуры и спорта, а также незначительный рост числа лиц, активно занимающихся спортом, направление и объем государственных расходов не являются оптимальными [3].

Существующие механизмы реализации государственной политики в области физической культуры и спорта не дают ожидаемых результатов, несмотря на относительный рост объемов финансирования и внимания со стороны государственных органов в последние годы. Взаимодействие федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, а также общественных спортивных организаций в сфере физической культуры и спорта не является эффективным.

Развитию детско-юношеского спорта препятствует

несовершенство действующих нормативных правовых актов всех уровней, не позволяющих обеспечить необходимые условия (материально-техническое, экономическое, финансовое, организационное и управленческое) для нормального функционирования системы детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.

Недостаточность и противоречивость действующей нормативно-правовой базы, в том числе ведомственной, не обеспечивает адекватного обеспечения социального статуса системы детско-юношеских спортивных школ, не гарантирует ее сохранения и защиты, ограничивает возможности ее развития [5].

Финансирование системы детско-юношеских спортивных школ осуществляется за счет средств субъектов Российской Федерации. Объемы его финансирования за счет бюджетов субъектов Российской Федерации формируются по остаточному принципу на одного учащегося и недостаточны для эффективного решения социальных проблем.

Кадровое обеспечение развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации должно быть направлено на совершенствование государственной политики по улучшению качества подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, совершенствованию законодательной и нормативной базы, определяющей статус, социальные гарантии и уровень доходов специалистов в области физической культуры и спорта, а также соответствие уровня подготовки специалистов в области физической культуры и спорта международному уровню и требованиям международных организаций.

Реализация данных мер позволит в кратчайшие сроки достичь основных стратегических целей развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, изложенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2021 года.

#### **Список литературы**

1. Арсентьев, Д.В. Анализ американской модели студенческого спорта // Физкультура, здоровье и спорт студентов в нынешних условиях: перспективы развития и проблемы: материалы Региональной студенческой практической и научной конференции, 06.04.2016 года, город Екатеринбург / Российский государственный профессионально-педагогического университета – г. Екатеринбург, 2016 год. - С. 15-19.
2. Майбородин, С.В. Состояние, пути развития и проблемы спорта в ВУЗах /

- А.А. Веровский, А.Б. Габиров, С.В. Майбородин, С.Г. Саенко // Современные тенденции развития технологий и науки. – 2016 год. - № 9 –2.
3. Портал Вершинина С.Е. [Эл. ресурс]. - URL: <http://www.werschinin.ru/?ml=30>.
  4. Спортивный портал [Эл. ресурс]. - URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/footballfinances/993636.html>.
  5. Студенческий спорт. Портал Ассоциации молодёжного и студенческого спорта (АСМС) [Эл. ресурс]. - URL: <http://studentsport.ru/news/others/4885679/>.

#### References

1. Arsentiev, D.V. Analysis of the American model of student sports // Physical education, health and sports of students in current conditions: development prospects and problems: materials of the Regional student practical and scientific conference, 06.04.2016, the city of Yekaterinburg / Russian State Vocational Pedagogical University - Yekaterinburg, 2016 year. - S. 15-19.
2. Mayborodin, S.V. State, development paths and problems of sport in universities / A.A. Verovsky, A.B. Gabibov, S.V. Mayborodin, S.G. Sayenko // Modern trends in the development of technology and science. - 2016. - No. 9-2.
3. Portal Vershinin S.Ye. [Email resource]. - URL: <http://www.werschinin.ru/?ml=30>.
4. Sports portal [El. resource]. - URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/footballfinances/993636.html>.
5. Student sports. Portal of the Association of Youth and Student Sports (ASMC) [E-mail. resource]. - URL: <http://studentsport.ru/news/others/4885679/>.

УДК 796

### СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Касьяненко Алла Николаевна,  
старший преподаватель,  
кафедра Физического воспитания, спорта и туризма,  
Афанасьева Александра Андреевна,  
студентка 2 курса, факультет Лингвистики и Журналистики,  
Ростовский государственный экономический университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация.** В статье исследуются ценностно-смысловые ориентиры, подходы и принципы формирования культуры физической активности человека в системе непрерывного социокультурного образования. Объяснения важности здорового образа жизни в деятельности человека, помощь в правильном взгляде и мировоззрение на культуру спорта и активной деятельности в целом. Важно найти практические способы удовлетворения своих потребностей в физической активности. Формирование мотивации к самостоятельной физкультуре и спорту возможно только путем повышения образованности человека.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая культура личности, профессиональная физическая культура, студенчество, развитие.

## **MODERN APPROACHES TO THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF THE INDIVIDUAL IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF VARIOUS PROFESSIONAL ORIENTATION**

*Kasyanenko Alla Nikolaevna,  
Senior Lecturer,*

*Department of Physical Education, Sports and Tourism,*

*Afanasyeva Alexandra Andreevna,*

*2nd year student, Faculty of Linguistics and Journalism,*

*Rostov State Economic University,*

*Rostov-on-Don, Russia*

**Annotation.** The article examines the value-semantic guidelines, approaches and principles of the formation of a culture of physical activity of a person in the system of continuous socio-cultural education. Explanations of the importance of a healthy lifestyle in human activities, help in the correct view and outlook on the culture of sports and active activity in general. It is important to find practical ways to meet your physical activity needs. The formation of motivation for independent physical education and sports is possible only by increasing the education of a person.

**Keywords:** physical culture, physical culture of a person, professional physical culture, students, development.

**Введение.** Физическая деятельность во время образования, то есть говоря обучения не только в школе, но и в садике и университете очень важна, ведь большую часть нашей жизни мы проводим сидя за партами и далее за рабочими местами. Такой образ жизни



является малоподвижным и для того, чтобы следить за своим здоровьем, нужно заниматься физической активностью. Но прежде чем, говорить о разных путях решения такой проблемы, нужно понимать, что само физическое здоровье, а именно здоровый образ жизни, закладывается еще в раннем возрасте. Ранний подъем, выполнение разных физических упражнений - это все закладывается в раннем возрасте, например, лагеря, где ребенок находится в постоянной физической активности, будь то упражнения или активные игры на свежем воздухе, детские кружки, секции, площадки. Этот процесс очень важен, благодаря ему закладываются определенные ценности, которые помогают в будущем, по мере взросления интересы могут меняться, но это не значит, что нужно прекращать открывать для себя новое, ведь таким образом можно найти свое призвание, расширить мировоззрение и возможности. Также спортивное воспитание не должно быть навязанным, не должно вызывать нежелание или неприязнь, никто не будет заставлять строить спортивную карьеру, оно должно восприниматься как полезное и здоровое хобби [1].

Идея улучшения физического здоровья человека, должна быть направлена не только на тело, но и на психологическое развитие, включающее в себя развитие духовных качеств, социализации и опыта. Поддержка здоровых привычек, в плане питания и спорта, приведет к неотъемлемой части жизни человека.

Интеллектуальное образование в области физической культуры - это непрерывный процесс обучения и саморазвития человека, получение новых знаний и расширения взглядов, умение пользоваться и познавать свои физические данные.

Правильность такого подхода к физическому воспитанию подтверждается суждениями Н.Н. Визитея (1989), согласно которым физические упражнения действительно могут стать процессом развития человеческого тела, но, следовательно, «необходимо чтобы эти упражнения стали в известной мере основным делом индивида, смогли, как минимум, воплотить полноценно ее основные смыслы» [2].

Включение такой дисциплины как «Физическая культура» в учебные планы вузов является, что ни на есть правильным подходом, к воспитанию высокой физической подготовки будущих специалистов. Основная цель этого воспитания - формирования самостоятельной личности студента, влияние на мировоззрение, эмоциональную среду, так как в наше время, физическая культура, является не

только развитием моторно-двигательных качеств человека, но и их взглядом, эмоциями, знаниями и мотивацией физической культуры и самого спорта в целом.

К сожалению, многие первокурсники приходят в университет с плохой физической подготовкой, так как у них отсутствует мотивация для занятия спортом. Также не стоит забывать о том, что в школе физическая культура, является формальным предметом. Зачастую отсутствуют преподаватели с хорошей квалифицированной подготовкой, возможность привести себя в порядок после занятий для следующих уроков и время. При анализе наиболее рациональных способов формирования учебной мотивации (в том числе физической культуры, С.Л. Рубинштейн (1973) подчеркивал: "Правильное решение вопроса о соотношении развития и обучения имеет центральное значение не только для психологии, но и для педагогики".

Развитие физической культуры, является приоритетом, но не стоит забывать, что социально-экономические факторы, играют в этом далеко не последнюю роль. Не стоит забывать, что государственная политика в области высшего образования определяла будущего специалиста и вид его физической подготовки. Физическая культура молодежи 1980-х годов отличается от нынешней тем, что тогда преобладали такие вещи как: консерватизм, сплоченность и сильная деперсонализация, а именно: неумение человека выражать себя по отношению к другим людям. Поэтому переход к новой многоуровневой системе образования, заставил задуматься, каким образом нужно повысить уровень физического образования в России, найти новые нетрадиционные подходы к решению этой проблемы [3].

Закон Российской Федерации «Об образовании» предоставляет большие возможности для понимания и переоценке главных ценностей физической культуры у студентов, чтобы подчеркнуть важность этого закона, дать мотивацию в воспитании, улучшения здоровья, духовных качеств, социализации личности у молодого поколения. Этот закон, подразумевает собой физическую культуру, как отдельную сферу в образовании и ее важность в социокультурном пространстве.

В структуру физической культуры студентов входят три основных раздела: физическое воспитание, студенческий спорт и активный отдых. Для улучшения физической деятельности у студентов, существует образовательный и приоритетный аспект в виде статьи

12, «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте». Стоит подчеркнуть, что в обязанности квалифицированных специалистов по физической культуре входит: формирование потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Это создает непредвзятые предпосылки для преодоления разобщенности и раздробленности квалифицированных специалистов профессионального образования в высшем учебном заведении, что придало бы педагогическому процессу целостный характер. Главным критерием при осуществлении данного эффективного концептуального подхода, является повышение социальной активности у студентов, повышение их учебной продуктивности, повышение духовного духа и снижение активной социально-психологической адаптации [4].

Занятия спортом - это форма самовыражения и самореализации студента, которая в дальнейшем определит его образ жизни, приоритеты и цель. В спорте успех является самым главным предметом, в который человек вкладывает свои силы и способности, в реализации определенного спортивного сценария, которого он захочет придерживаться. Таким результатом, становится деятельность студентов, которая формирует его различные факторы, такие как: самостоятельность, амбиции, уверенность, духовное равновесие и социальную активность.

Таким образом, физическая культура студентов в наибольшей степени формирует и развивает различные функции в системе физического воспитания, которые ориентированы на решение основных задач, таких как:

1. Обширное развитие физических способностей, укрепление здоровья, повышение работоспособности и активного времяпровождения.

2. Знание техники моторных соревнований по различным видам спорта.

3. Обладание специальными знаниями, которые формируют потребность, систематически заниматься физическими упражнениями и спортом.

4. Обеспечение необходимой физической подготовки в соответствии с требованиями выбранной профессии.

5. Развитие организационных и воспитательных навыков по осуществлению самостоятельных занятий физической культурой.

Одной из важнейших задач при преподавании дисциплины «Физическая культура», является распространение ценности физического воспитания у молодого поколения, которое должно считаться обычным фактором, способствующему личностному развитию студентов. Также важно поощрение и подогревание личного интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Культура человеческого тела - это социально-общественный конструктор, который менялся со временем, характеризующийся определенным уровнем динамического состояния, физическим совершенством, мотивацией и ценностными ориентирами на жизнь, а также духовными и социальными факторами, приобретенными в период обучения и физического воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.

Главная особенность профессиональной телесной культуры - это применение, которое основано на биологических особенностях, о «передаче пригодности», которая заключена в формировании тех или иных потребностях и способностей, развитие социальных ценностей и опыта, которые являются основными и имеют практическое значение, подготовка к работе для человека.

В такой структуре, физическая культура человека, являет собой сложное системное образование. Все отмеченные в нем элементы тесно связаны между собой, дополняют и определяют друг друга. Знания и интеллектуальные способности, зачастую способны определить точку зрения человека, ценности и результаты его жизнедеятельности. Мотивы также характеризуют направление личности, стимулируют, поддерживают и располагают проявлению активности в области физической культуры и спорта. Ценностные ориентиры, также выражают оценку человеческого отношения к активной, творческой и профессиональной деятельности. Не стоит забывать, что потребности являются главным стимулом, направляющие и обновляющие поведение личности в сфере спортивной деятельности. Само физическое совершенство предполагает собой, непрерывное развитие здоровья, психофизических и физических возможностей человека, который является основой его жизнедеятельности, социализации и жизни в целом. Духовные и социальные ценности определяют развитие личности человека, культуры личности. Физкультурно-спортивная деятельность, отражает основные цели, ориентиры и потребности, которые в свою очередь характеризуют физическую активность человека.

Технологическая структура физической культуры и спорта человека, включает в себя различные компоненты, а именно пять основных составляющих, двадцать семь компонентов и сорок шесть признаков свойств этих компонентов. В таблице приведены некоторые из них.

П/П	Основные составляющие	Компоненты качеств	Признаки качеств
1	Знания и интеллектуальные способности	Объем, научность, осознанность, умения	Эрудиция, степень абстракции, степень осознанности, способность к переносу, способность к усвоению, уровень усвоения
2	Физическое совершенство	Физическое развитие, двигательные умения, двигательные навыки, физическая подготовленность	Морфологические признаки, функциональные признаки, психомоторика физические качества, репродуктивный уровень, продуктивный уровень усвоения
3	Мотивационно-ценностные ориентации	Мотивы, интересы, установки, убеждения, потребности	Социально значимые, лично значимые, уровень достижения, степень осознанности
4	Социально-духовные ценности	Нравственность, эстетика, отношение к труду, мировоззрение, здоровый образ жизни	Физкультурно-спортивная этика и культура, чувство прекрасного, чувство красоты, трудолюбие, степень научности знаний и убеждений, отказ от вредных привычек, системность, научная основа.

Учителю важно понимать то, что те знания, которые он считает личными и важными, будут иметь ценность для ученика, то есть именно те знания, которые наиболее повлияли на учителя, а именно те, которые он прочувствовал, усвоил или испытал и хочет сохранить и передать. Таким образом, опора на жизненный опыт преподавателя способствует развитию общеобразовательных знаний и ценностей.

Если собрать воедино все вышесказанное о том, как и что нужно сделать, для того, чтобы улучшить качество преподавания физического воспитания и культуры в высших учебных заведениях, можно вынести так это то, что лучше всего стоит начать с общеобразовательного процесса, а именно изменить видение о том, как спорт должен стать естественной вещью в нашей жизни. Говоря об этом, также важно улучшить квалификацию специалистов по физической

культуре, их взгляд, знания, психосоциальные качества личности, методы и цель преподавания, соответственно. Только тогда, стоит начинать рассчитывать на то, что ситуация в корне измениться и станет на путь прогрессивного, современного и эффективного развития.

Активные действия в организациях, а именно не только учебных, направленные на изменения преподавания, должны быть нестандартными, свежими и новыми. Лучше всего, стоит начать с изменения взглядов людей, не только квалифицированных специалистов, которые являются профессионалами, но и самого общества на то, что физическая культура и спорт, должны являться чем-то естественным в нашей жизни, чаще говорить о том, что этим, вы, не только приведете и будете поддерживать свое тело и здоровье в тонусе, но и то, что также эмоциональные, психологические и творческие взгляды на многие вещи, вам станут доступны, а также перемена вашего, мировоззрения, что также является, путем самосовершенствования.

Физическая культура спорта, должна раскрыть глаза на новые вещи, о которых раньше, вы, возможно не задумывались. Например, то как лучше справиться со стрессом, нередко спорт, является выходом негативных эмоций, которые вы, испытываете в течении рабочего или учебного дня, благодаря этому, можно улучшить не только физические показатели, но и психологические, что является несомненным плюсом, как и рабочем так, и учебном дне, тем самым, повышая вашу, эффективность и трудоспособность.

Для того, чтобы добиться таких результатов, нужно изменить и разработать новые методы в преподавании физической культуры и спорта, а также внедрить ее на уровне общества, например, социальные рекламы, открытие большого количества кружков и секций в области жилых участков, награждения и поощрения, активными занятиями и участием в различных государственных соревнованиях, также обеспечить индивидуальный подход к учащимся.

Из всего вышесказанного, а именно примеров решения проблемы воспитания физической культуры и спорта, можно точно сказать, что нужно показать то, что заниматься и самосовершенствоваться в плане физического и психологического здоровья, является важным и правильным путем здорового образа жизни. Это способствует повышению квалификации, мотивации и трудоспособности человека, и также лучше всего, это нужно начинать делать еще в дошкольном возрасте, а именно закладывание правильных ценностей спорта и здоровой жизни.

### Список литературы

1. Визитей, Н.Н. «Физическая культура личности: (Проблемы человеческой телесности: методол, социал-филос., пед. аспекты)/ Н.Н. Визитей.- Кишинев:1989 – С.184.
2. Виленский, М.Я., Черняев, В.В. Конструирование содержания образования по физической культуре / Культура физическая и здоровье/ М. Я. Виленскийю., В. В. Черняев. — 2004.-№ 1.-С. 26–29.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005 – С.372-374.
4. Лубышева, Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов / Теория и практика физической культуры/ Л. И. Лубышева 1991. - №12. - С.15.
5. Лубышева, Л.И. Концепция спортивного образования в старшей школе/ Физическая культура и спорт: проектирование реализация. эффективность: Л.И. Лубышева – СПб.: Питер, 2005. - С.394.

### References

1. Vizitei, N.N. "Physical Culture of a Person: (Problems of human corporeality: method, socio-philos., pedagogical aspects)/ N.N. Vizitei. -Kishinev:1989 – P.184.
2. Vilensky, M.Y., Chernyaev, V.V. Constructing the content of education in physical education / Culture physical and health / M. Y. Vilensky, V. V. Chernyaev. - 2004.-№ 1.-P. 26-29.
3. Evseev, Y.I. Physical Culture / Y. I. Evseev. - Rostov n/D.: Phoenix, 2005 – P.372-374.
4. Lubysheva, L.I. To the concept of physical education of students / Theory and practice of physical culture / L. I. Lubysheva 1991. - №12. - P.15.
5. Lubysheva, L.I. The concept of sports education in high school / Physical culture and sports: designing the realization of effectiveness: L.I. Lubysheva - St. Petersburg: Peter, 2005.- P.394.

УДК 796.011.1

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

*Кайсарова Заира Ибрагимовна,  
студентка 3 курса, институт филологии истории и права,  
Хамсуев Роман Нажмуддиевич,  
старший преподаватель, кафедра физического воспитания,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в жизни современного общества, ее влияние на состояние организма человека. Отмечается положительная роль физической активности на функциональное состояние организма. Проанализированы методы использования спорта и физической культуры как профилактики девиантного поведения в современном обществе.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, соревнования, здоровье, общество, развитие.

## THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY

*Kaisarova Zaira Ibragimovna,  
3rd year student, Institute of Philology and Law,  
Khamsuev Roman Nazhmuddievich,  
Senior Lecturer, Department of Physical Education,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** The article examines the role of physical culture and sports in the life of modern society, its influence on the state of the human body. The positive role of physical activity on the functional state of the body is noted. Methods of using sports and physical culture as prevention of deviant behavior in modern society are analyzed.

**Keywords:** sport, physical culture, competition, health, society, development.

В статье исследуется роль физической культуры и спорта в жизни современного общества. Положительную роль в функциональном состоянии организма человека играют физические нагрузки. Спорт как профилактика девиантного поведения в современном обществе. В настоящее время любая сфера человеческой деятельности связана с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности [5].

Проникая во все стороны современного общества, он оказывает огромное влияние на основные сферы жизни человека. Спорт влияет на отношения на национальном уровне, положение человека в обществе, формирование моды, этических ценностей и образа жизни людей. Помимо предотвращения вредных привычек, физическое воспитание отвечает огромным потребностям человечества. В 21 веке



нет ни одного человека, который бы не посвятил себя физической культуре и спорту, не участвовал в соревнованиях, эстафетах, флэш-мобах. Доказательством всего вышесказанного является то, что интерес к основным международным соревнованиям, таким как Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, Всемирные универсиады, постоянно растет. Эти соревнования смотрит каждый второй житель планеты, ведь это самые захватывающие и непредсказуемые зрелища. Наблюдая за ведущими спортсменами мира, люди испытывают бурю эмоций, не имеющую себе равных. Эти масштабные мероприятия привлекают людей к занятиям физкультурой и спортом. Физическое воспитание и спорт решают ряд проблем, которые обострились в современном обществе в 21 веке. Это бездействие, вредные привычки, девиантное поведение. Спорт и физическая культура играют важную роль в формировании личности. Спортсмен приобретает жизненный опыт благодаря тому, что в спорте складываются многие социальные ситуации. Попадая в новую социальную сферу, спортивную секцию или школу, молодой спортсмен оказывается в окружении элементов новой социальной сферы: тренеры, судьи, спортивная команда - это конкретные люди, на плечах которых лежит ответственность за воспитание и образование, обучение культурным нормам. Для каждого человека особую роль играет первичная социализация, в которой закладываются фундаментальные психофизические и моральные качества личности. В первичной социализации спортсмена одновременно с родителями и школой участвует социальный институт физической культуры и спорта. Среди представителей первичной социализации не все играют одинаковые роли и занимают одинаковое положение. Роли различных агентов первичной социализации распределены неравномерно. Родители по отношению к ребенку занимают доминирующее положение. В отношениях с юным спортсменом тренер, как и родители, оказывает существенное влияние, укрепляя позиции первого. В противоположность тренеру и родителям влияние на ребенка оказывают сверстники. Воздействуя на спортсмена, они прощают многое, чего не прощают родители и тренер. В наше время физическая культура и спорт - многофункциональное социальное явление. В первую очередь, это напрямую связано с фактом воздействия на образование человека, а также с профилактикой и снижением риска широкого спектра заболеваний. Физкультура и спорт регулярно приводят к увеличению функциональных возможностей человека, активности

обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ и энергии. В противном случае малоподвижный образ жизни приводит к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем. Значительно снижается тонус и жизненно важные функции организма. Многие врачи рекомендуют спорт как профилактику многих заболеваний, а физическая активность всегда была, есть и всегда будет основой реабилитации после любой болезни, операции или травмы. Кроме того, абсолютно всем людям, независимо от возраста, рекомендуется заниматься циклическими видами спорта (бег, плавание, катание на лыжах). Эти виды спорта, при правильной дозировке нагрузки, имеют большое положительное влияние на опорно-двигательный аппарат. При занятиях этими видами спорта в работу включаются все группы мышц. Физкультура повышает устойчивость к стрессам, что важно для современного общества. Но есть и другая сторона медали, например, злоупотребление физической активностью, особенно в современном обществе. Поскольку современная индустрия красоты диктует свои правила и люди подстраиваются под них, возникают проблемы с пониманием того, что такое физическая активность. Многие люди отчаянно проводят часы в спортзалах, устраивая изнурительные гонки по пересеченной местности без инструктора по фитнесу или тренера, думая, что чтение в Интернете или вопрос о программе упражнений у друга мгновенно окажут положительный эффект. Часто этого не происходит, потому что человек не знает возможностей своего тела, не знает своего функционального состояния и даже не представляет, что незнание о нем наносит большой вред его организму. Злоупотребление физическими нагрузками может принести не меньший вред, поэтому при выборе нагрузки необходим индивидуальный подход, который найдет специалист в этой области, то есть тренер, инструктор по фитнесу. Но в 21 веке для физической культуры и спорта существует серьезная проблема: это выезд квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов за границу. Это связано, с одной стороны, с высоким уровнем подготовки наших специалистов, тренеров и спортсменов, их востребованностью во всем мире, а с другой - с отсутствием условий для полноценной работы в нашей стране.

Спорт и физическая культура особенно важны не только для детей и молодежи, но и для пожилых людей. В основном молодежь,

посещающая различные спортивные секции, занимается физкультурой и систематическими видами спорта. Зрелые люди занимаются физической культурой редко. Объясняется это тем, что на этом этапе люди не думают о своем здоровье, работают до усталости, не оставляя времени на активный отдых и занятия физкультурой. Многие из них живут со стереотипами, что они больше не могут заниматься физическими упражнениями из-за преклонного возраста. И они не знают, что есть занятия и упражнения для их возраста. Но чтобы развеять эти стереотипы среди взрослого населения, необходимо пропагандировать физкультуру и спорт гораздо больше, чем делается сейчас. Но эта пропаганда должна быть направлена на то, чтобы все люди, независимо от возраста, могли заниматься физкультурой

Забота о развитии физической культуры и спорта - важнейшая составляющая социальной политики страны. Наше государство уделяет пристальное внимание и старается привлечь к спорту все больше и больше людей. Для этого делается льготное посещение спортивных секций, объектов различных организаций. Строятся детско-юношеские спортивные школы, чтобы школьники могли посещать различные секции, а также льготы пенсионерам для посещения различных спортивных объектов. Исходя из этого, можно сделать вывод, что государство уделяет должное внимание физической культуре и спорту и подходит к каждой возрастной категории со всей ответственностью. Но этого недостаточно для увеличения физической активности всего населения, здесь важно желание самого человека заниматься спортом и как можно чаще двигаться. Сегодня современное общество предпочитает смотреть спорт лежа на диване, не прилагая никаких усилий. Безусловно, человек эмоционально расслабляется, когда смотрит спортивные передачи, потому что ему небезразличен кумир или команда.

В 21 веке физическая культура и спорт стали бизнесом, в который современное общество вкладывает большие деньги. Если мы рассмотрим физическую культуру и спорт с экономической точки зрения, мы увидим, что материальные вложения современного общества в спорт увеличиваются в десять раз. Это в первую очередь связано с улучшением здоровья и увеличением продолжительности жизни. И только потом подвигами и славой. Точно так же на спортивных мероприятиях возникают различные специфические отношения соперничества и сообщества отдельных спортсменов между командами, организаторами, спортивными судьями, которые так или

иначе включены в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам В. Бальсевича, является естественным мостом, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека [3, 4].

На основе вышесказанного, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт в мире постепенно развиваются, и с каждым днем все больше людей присоединяются к спортивным мероприятиям и стараются в них участвовать. Необходимо сохранять и восстанавливать лучшие традиции физической культуры и национального спортивного движения и продолжать поиск новых технологий физической культуры и спорта. Физическая культура, являющаяся важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания для полноценно развитой личности. Физическая культура, через физические упражнения, подготавливает людей к жизни и работе, используя естественные силы природы и весь набор факторов, которые определяют состояние и уровень здоровья человека. Спорт, являясь внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных качеств, а также уровнем жизнедеятельности человека и состояния его здоровья, физическая культура позволяет с помощью своих специфических методов раскрыть потенциальные возможности людей. [1, 2].

Следовательно, физическая культура, являясь одним из аспектов общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в школе, на работе, в повседневной жизни, в общении и способствует решению социально-экономических, образовательных и медицинских проблем. Другими словами, это процесс улучшения человека.

#### **Список литературы**

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988. - С.17-19.
2. Бальсевич, В.К. Лубышева, Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. // Теор. И практ. Физ. Культ., 1995, №5. – С. 37-40.
3. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности. - Кишинев: Штиинца, 1989. – С. 168-170.
4. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. ~ С. 94 – 103.
5. Парсонс, Т. Человек в современном мире / Пер. с англ. (Под общ. Ред. ВА. Кувакина). – М.: Прогресс, 1985. – С 37-38.

## References

1. Balsevich, V.K. Physical culture for everyone and everyone. - M.: FiS, 1988 .-- P.17-19.
2. Balsevich, V.K. Lubysheva, L.I. Physical culture: youth and modernity. // Theor. And practical. Phys. Cult., 1995, No. 5. - S. 37-40.
3. Visits, N.N. Physical culture of the individual. - Chisinau: Shtiintsa, 1989 .-- S. 168-170.
4. Lubysheva, L.I. The concept of human physical culture formation. - М .: GTsOLIFK, 1992. ~ S. 94 - 103.
5. Parsons, T. Man in the modern world / Per. from English (Under the general editorship of VA Kuvakin). - М .: Progress, 1985 .-- S 37-38.

УДК 796

## ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ТУРИЗМА

*Ключкина Галина Онуфриевна,  
доцент, кафедра Физического воспитания, спорта и туризма,  
Романченко Маргарита Сергеевна,  
студентка 4 курса, юридический факультет,  
Ростовский государственный экономический университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Аннотация:** познание является важным направлением в туристическом бизнесе. Активное изучение других стран и культур является основой туризма. Познательная функция туризма заключается в изучении условий и особенностей культуры принимающей страны. В современных условиях каждое принимающее государство формирует собственную программу для ознакомления туристов, которая позволяет раскрыть особенности национальной идентичности и транслируемых ценностей.

**Ключевые слова:** туризм, познание, культура, туристический бизнес, исторические основы.

## EDUCATIONAL AND COGNITIVE FUNCTION OF TOURISM

*Klyuchkina Galina Onufrievna,  
Associate Professor, Department of Physical Education,  
Sports and Tourism,*

*Romanchenko Margarita Sergeevna,  
4th year student, Faculty of Law,  
Rostov State Economic University,  
Rostov-on-Don, Russia*

**Annotation.** Cognition is an important area in the tourism business. Active exploration of other countries and cultures is the backbone of tourism. The cognitive function of tourism is to study the conditions and characteristics of the culture of the host country. In modern conditions, each receiving state forms its own program to familiarize tourists, which allows you to reveal the peculiarities of national identity and broadcast values.

**Keywords:** tourism, knowledge, culture, tourism business, historical foundations.

Успешное развитие и функционирование туризма, безусловно, связано с включением в структуру туристической услуги рекреационных, оздоровительных, познавательных и образовательных компонентов. Полезный отдых – модный тренд современного туризма. С древнейших времен в европейской истории туризм использовался для обучения и образования людей.

Организованные путешествия с целью знакомства с культурой и ценностями других народов существовали еще в древнем мире [1, с. 106].

Многие европейские исследователи отмечают, что туризм выполнял образовательную функцию, по крайней мере, в античную эпоху. В главе «Будущее туризма» упоминаются только «новые» туристы, которые ищут «полезные мероприятия для заполнения своего досуга и удовлетворения культурных, интеллектуальных и спортивных интересов», но это только в контексте потребностей определенных сегментов рынка, в «многопрофильном путешествии» в интересной и полезной книге затрагивает многие аспекты туризма, которые относятся к образованию, но не рассматривает его как перспективу.

История образовательного туризма, по мнению ряда европейских исследователей, начиналась в религиозной среде. Например, паломничество рассматривается как одна из ранних форм неформального образования, поскольку оно приближало адептов к знанию священных мест и вводило их в новый опыт и знания, но не в какой-либо дидактической форме. Доисторические паломничества проис-

ходили в центрах, связанных с магическими практиками и религиозными убеждениями.

Так, в частности, христианские паломничества проходили по крайней мере с конца IV века нашей эры. Около 610 г. паломники могли купить путеводитель по церквям Рима – ранняя помощь интерпретации посетителей. Паломники в Кентерберии, следуя хорошо организованному маршруту из Винчестера или Лондона в Кентерберийский собор, полагались на растущую инфраструктуру дорожек, гостиниц и конюшен [4, с. 541].

В Польше монастырь Ясна Гора в Ченстохове, основанный в 1382 году, ежегодно принимал тысячи паломников, желающих увидеть образ Пресвятой Девы Марии. К 1682 году количество паломников составляло около 140 000 человек, и к настоящему времени он иногда принимает миллион паломников в течение одного года. Исторически каждый визит был частью процесса общения и обучения.

Основанный на исследованиях эпохи королевы Елизаветы I, Гранд-тур был поощрен ею как средство обучения мужчин властному управлению. Вступление Томаса Кука в историю путешествий было вызвано желанием воспитывать. Железнодорожная экскурсия 1841 года из Лестера в Лафборо вывозила 500 человек на природу, где Кук, проповедник-баптист, мог просвещать их о зле, которое он видел в алкоголе.

Современный туристический продукт — это важный элемент развития туристической инфраструктуры. Туристический продукт это услуга, которая дает возможность отдыха потребителям на основании разработанного перечня услуг и оценки материального обеспечения, выраженного в его стоимости.

В документах UNWTO (United Nations World Tourism Organization – Международная туристская организация) дается следующее определение: «Туризм - временное перемещение людей с места своего постоянного проживания в другую страну или местность в пределах своей страны в свободное время в целях получения удовольствия и отдыха, оздоровительных, гостевых, познавательных или профессионально-деловых целях, но без занятия оплачиваемой работы из источника в посещаемом месте» [5].

Современным туристам интересны такие виды отдыха как событийный туризм, то есть поездки на кратковременные мероприятия: соревнования, фестивали или концерты по стране. С учетом раз-

вития современных социальных сетей путешественники активно популяризируют посещение самых прекрасных мест в стране: необычные маршруты, природные уникальные ландшафты и заброшенные тропы, которые привлекают всех любителей селфи и фотоохоты, вызывая особую гордость у жителей принимающей страны.

Если говорить о долгосрочной перспективе, то можно отметить предпосылки к появлению «умных городов». Потребительский мир будущего будет сложным и комплексным, а взыскательный спрос путешественников, пресытившихся традиционными турами, будет нацелен на уникальные источники впечатлений. Всеобъемлющая аналитика, мультимодальные перевозки и другие особенности «умных городов» выделяют новое направление движения в туристической индустрии.

На сегодняшний день, туризм стал одной из самых мощных мировых индустрий. Доля мирового валового продукта, который предлагает рынку данная сфера, достигает 3,1 %. В настоящее время, в современном мире практически каждая экономика мира учитывает роль туризма в общих доходах государства, а также оказывает всестороннюю поддержку данной отрасли. Тенденция развития туристического рынка состоит не только в организации быта современных путешественников, но и в разработке условий, направленных на познание культурных ценностей и активное изучение исторических, образовательных и событийных ресурсов принимающей страны.

#### **Список литературы**

1. Бадалянц, С.В. Перспективы развития сельского туризма в Ростовской области // В сборнике: Современные концепции развития науки Сборник трудов Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. 2015. С. 106 - 109.
2. Коренко, Ю.М. Этапы развития образовательного туризма в России и за рубежом / Ю. М. Коренко // Вестник Университета. – 2013. – № 23. – С. 30 – 34.
3. Кривошеева, Т.М. Выявление особенностей спроса на туристские продукты и услуги // Сервис plus. 2016. Т.10. №1. С. 45-53.
4. Voase, R. Individualism and the New Tourism: A Perspective on Emulation, Personal Control and Choice / R. Voase // International Journal of Consumer Studies. – 2007. – Vol. 31. – Issue 5. – P. 541– 547.
5. World Tourism Organization UNWTO [Электронный ресурс] // Режим доступа: <<http://www2.unwto.org/>> // (Дата обращения 07.02.2020)

#### **References**

1. Badalyants, S.V. Prospects for the development of rural tourism in the Rostov



- region // In the collection: Modern concepts of science development Collection of works of the International scientific and practical conference. Responsible editor: Sukiasyan Asatur Albertovich. 2015.S. 106 - 109.
2. Korenko, Yu.M. Stages of development of educational tourism in Russia and abroad / Yu. M. Korenko // University Bulletin. - 2013. - No. 23. - P. 30 - 34.
  3. Krivosheeva, T.M. Revealing the peculiarities of demand for tourist products and services // Service plus. 2016.T.10. # 1. S. 45-53.
  4. Voase, R. Individualism and the New Tourism: A Perspective on Emulation, Personal Control and Choice / R. Voase // International Journal of Consumer Studies. - 2007. - Vol. 31. - Issue 5. - P. 541-547.
  5. World Tourism Organization UNWTO [Electronic resource] // Access mode: <<http://www2.unwto.org/>> // (Date of treatment 07.02.2020)

**УДК 796.012.68:616.2**

## **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ПРАВИЛЬНЫМ ДЫХАНИЕМ**

*Коломийцева Наталья Сергеевна,  
кандидат педагогических наук, доцент,*

*Кагазежева Нурьят Хазерталевна,  
кандидат биологических наук, доцент,*

*Доронина Наталья Васильевна,  
кандидат педагогических наук, доцент,*

*Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, г. Майкоп, Россия*

*Свиридов Алексей Игоревич,  
старший преподаватель, кафедра физической подготовки,*

*Коломийцева Дарья Сергеевна,  
курсант 4 курса, Нижегородская академия МВД,  
г. Нижний Новгород, Россия*

**Аннотация.** В современных условиях жизни восполнить дефицит двигательной активности помогут регулярные занятия физическими упражнениями. Систематическая физическая тренировка помогает поддерживать нормальную деятельность основных систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной.

Одной из таких мер является лечебно-профилактическая гимнастика, основу которой составляют физические упражнения, применяемые с лечебной и лечебно-профилактической целью.

В статье рассматривается комплекс общеразвивающих упражнений для овладения правильным дыханием.

**Ключевые слова:** профилактика и предупреждение заболеваний, лечебно-профилактическая гимнастика, типы дыхания, дыхательные упражнения.

## **GENERAL EXERCISES AS A MEANS FOR MAKING CORRECT BREATHING**

***Kolomiytseva Natalia Sergeevna,***

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

***Kagazezheva Nuryat Khazertalevna,***

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,*

***Doronina Natalia Vasilievna,***

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Institute of Physical Culture and Judo,*

*Adyghe State University, Maikop, Russia*

***Alexey Igorevich Sviridov,***

*Senior Lecturer, Department of Physical Training,*

***Kolomiytseva Daria Sergeevna,***

*4th year cadet, Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Inter-*

*nal Affairs, Nizhny Novgorod, Russia*

**Annotation.** In modern conditions of life, regular physical exercises will help to compensate for the deficiency in physical activity. Systematic physical training helps to maintain the normal functioning of the main body systems: nervous, cardiovascular, muscular, respiratory.

One of these measures is therapeutic and prophylactic gymnastics, the basis of which is physical exercises used for therapeutic and therapeutic purposes.

The article deals with a set of general developmental exercises for mastering correct breathing.

**Keywords:** prevention and prevention of diseases, therapeutic and prophylactic gymnastics, breathing type, breathing exercises.

Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Изучая состояние здоровья населения разных стран мира, Всемирная организация здравоохранения

(ВОЗ) выделила причины, способствующие развитию различных заболеваний. Это высокие темпы жизни, нервное перенапряжение и стрессы, избыточное питание, алкоголизм, курение, наркомания и ярко выраженное снижение двигательной активности человека. Поэтому важнейшей актуальной задачей в настоящее время является оздоровление населения путем предупреждения и профилактики заболеваний.

Важным средством профилактики и предупреждения заболеваний в настоящее время является необходимость повысить двигательную активность населения. Норма двигательной активности – понятие условное и весьма индивидуальное. Это объем движений, удовлетворяющий потребности организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности.

По данным ВОЗ двигательная активность населения, в современных условиях, уменьшилась до 10 %. Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями. Многочисленными работами отечественных и зарубежных врачей и ученых доказано, что физически тренированные люди в 2-3 раза меньше болеют, медленнее идут процессы старения. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, с обменом веществ, с внутренними органами [1, 3].

Систематическая физическая тренировка помогает поддерживать нормальную деятельность основных систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и т.д. Важным делом в сохранении и укреплении здоровья населения также являются профилактические меры, направленные против преждевременной старости. Одной из таких мер является лечебно-профилактическая гимнастика. В основе лечебно-профилактической гимнастики лежат физические упражнения, применяемые с лечебной и лечебно-профилактической целью. Лечебно-профилактическая гимнастика предназначена для профилактики и содействия восстановлению временно утраченных после травм и заболеваний функций организма занимающихся. Физические упражнения, применяемые с лечебной и лечебно-профилактической целью, улучшают общее состояние, настроение. Положительные эмоции, возникающие под воздействием упражнений, повышают тонус организма и укрепляют нервную систему.

Необходимо отметить, что в пожилом возрасте возникают изменения во всем организме, в том числе и в дыхательном аппарате. В связи с возрастом, наступают ограничения подвижности ребер и снижения эластичности легочной ткани. В следствие наступивших изменений в дыхательном аппарате объем вдыхаемого воздуха уменьшается, следовательно, сокращается и потребление кислорода в организм, а это ведет к ухудшению обмена веществ и быстрой утомляемости. В связи с этим чрезвычайно важно применение лечебно-профилактической физической культуры как фактора, усиливающего вентиляцию легких. Благодаря улучшению функции дыхания облегчается работа всех систем организма [1].

Общеизвестно, что двигательная деятельность человека повышает частоту, глубину и ритм дыхания, частоту сердечных сокращений, активизирует обмен веществ и пищеварение. Очень важную роль при выполнении дыхания играет диафрагма, мышцы грудной клетки, живот. Правильное дыхание улучшает процесс жизнедеятельности организма в покое и при мышечной работе. Чтобы научиться правильно дышать, необходимо знать типы дыхания и правила дыхания. Существуют три типа дыхания: грудной или реберный, брюшной, или диафрагмальный, и смешанный.

При грудном дыхании вдох происходит за счет увеличения объема грудной клетки, а выдох – за счет опускания ребер и уменьшения объема грудной клетки. При брюшном дыхании вдох осуществляется за счет опускания диафрагмы, а выдох – за счет ее поднимания.

При смешанном типе дыхания вдох происходит при увеличении объема грудной клетки, а выдох при уменьшении объема грудной клетки. Это наиболее рациональный тип дыхания. Дышать следует через нос, выдох должен быть более продолжительным, чем вдох.

В процессе двигательной деятельности может преобладать тот или другой тип дыхания. Необходимо научиться правильному и глубокому дыханию не только в благоприятных, но и в затрудненных условиях. При обучении правильному дыханию рекомендуется освоить специальные дыхательные упражнения [2].

Комплекс общеразвивающих упражнений для овладения правильным дыханием:

1. 1. И.п. – основная стойка. На счет 1,2,3 – руки вверх глубокий вдох, на счет 1,2,3,4 – глубокий выдох вернуться в и.п. Повторить упражнения: на счет 1,2,3,4 – вдох, на счет 1,2,3,4,5 – выдох, на счет

1,2,3,4,5 – вдох, на счет 1,2,3,4,5,6 – выдох. Повторять упражнения сериями по четыре раза с интервалом отдыха между сериями тридцать секунд.

2. И.п. – в положении сидя на стуле. На счет 1,2,3 - руки вверх, потянуться, глубокий вдох, на счет 1,2,3,4 – глубокий выдох, вернуться в и.п. Повторить упражнения на счет 1,2,3,4 – вдох, на счет 1,2,3,4,5 – выдох, на счет 1,2,3,4,5 – вдох, на счет 1,2,3,4,5,6 – выдох. Повторять упражнения сериями по четыре раза с интервалом отдыха между сериями тридцать секунд.

3. И.п. – в положении сидя на стуле, руки перед грудью. На счет 1,2,3 - руки в стороны прогнуться, глубокий вдох, на счет 1,2,3,4 – глубокий выдох, вернуться в и.п. Повторить упражнение на счет 1,2,3,4 – вдох, на счет 1,2,3,4,5 – выдох на счет 1,2,3,4,5 – вдох, на счет 1,2,3,4,5,6 – выдох. Повторять упражнения сериями по четыре раза с интервалом отдыха между сериями тридцать секунд.

4. И.п. – в положении сидя на стуле, руки перед грудью, на счет 1,2,3 – руки в стороны, прогнуться, глубокий вдох, на счет 1,2,3,4 – глубокий выдох, вернуться в и.п. Повторить упражнение на счет 1,2,3,4 – вдох на счет 1,2,3,4,5 – выдох, на счет 1,2,3,4,5 – вдох, на счет 1,2,3,4,5,6 – выдох. Повторять упражнения сериями по четыре раза с интервалом отдыха между сериями тридцать секунд.

5. И.п. – в положении сидя на стуле, руки перед грудью, на счет 1,2,3,4 – правую в сторону, с поворотом туловища в право, глубокий выдох, на счет 1,2,3 глубокий вдох, вернуться в и.п. Повторить упражнение на счет 1,2,3,4 – вдох, на счет 1,2,3,4,5 – выдох, на счет 1,2,3,4,5 – вдох, на счет 1,2,3,4,5,6 – выдох. Повторять упражнения сериями по четыре раза с интервалом отдыха между сериями тридцать секунд.

6. И.п. – в положении сидя на стуле, руки за головой, на счет 1,2,3,4 – поворот туловища в право глубокий выдох, на счет 1,2,3 – глубокий вдох, вернуться в и.п. Повторить упражнение на счет 1,2,3,4 – вдох, на счет 1,2,3,4,5 – выдох, на счет 1,2,3,4,5 – вдох 1,2,3,4,5,6 – выдох. Повторять упражнения сериями по четыре раза с интервалом отдыха между сериями тридцать секунд.

7. И.п. – в положении сидя на стуле, руки на поясе, на счет 1,2,3,4 – наклон туловища поочередно в право или в лево, делая глубокий выдох, на счет 1,2,3 вдох, вернуться в и.п. Повторять упражнение на счет 1,2,3,4 – вдох на счет 1,2,3,4,5 – выдох, на счет 1,2,3,4,5 – вдох,

на счет 1,2,3,4,5,6 – выдох. Повторять упражнения сериями по четыре раза с интервалом отдыха между сериями тридцать секунд.

8. И.п. – в положении сидя на стуле, руки на поясе, на счет 1,2,3,4 – наклон вперед, локти в вперед, втягиваем живот, глубокий выдох, на счет 1,2,3 – глубокий вдох, вернуться в и.п. Повторять упражнение на счет 1,2,3,4 – вдох, на счет 1,2,3,4,5 – выдох, на счет 1,2,3,4,5 – вдох 1,2,3,4,5,6 – выдох. Повторять упражнения сериями по четыре раза с интервалом отдыха между сериями тридцать секунд.

9. И.п. – в положении сидя на стуле, руки на поясе, на счет 1,2,3,4 – поочередное подтягивание коленей к животу, втягиваем живот и делаем глубокий выдох, на счет 1,2,3 – глубокий вдох, вернуться в и.п. Повторять упражнение на счет 1,2,3,4 – вдох, на счет 1,2,3,4,5 – выдох, на счет 1,2,3,4,5 – вдох, на счет 1,2,3,4,5,6 – выдох. Повторять упражнения сериями по четыре раза с интервалом отдыха между сериями тридцать секунд.

10. И.п. – основная стойка. На счет 1,2,3,4 упор присев глубокий выдох, на счет 1,2,3 глубокий вдох вернуться в и.п. Повторять упражнение на счет 1,2,3,4 – вдох на счет 1,2,3,4,5 – выдох, на счет 1,2,3,4,5 – вдох на счет 1,2,3,4,5,6 – выдох. Повторять сериями по четыре раза с интервалом отдыха между сериями тридцать секунд.

Заканчивать занятие желательно водной процедурой (обтирание, обливание, душ).

### **Список литературы**

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б.-3 изд., перераб. и доп. – М: КНОРУС – 2015. С. – 312 с.
2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. / Граевская Н.Д. Долматова Т.И. – Советский спорт, 2004. – 304 с.
3. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Менхин Ю.В., Менхин А.В. – Ростов н/д: 2002: Феникс, – 384 с.

### **References**

1. Barshai, V.M. Gymnastics: textbook / Barshai V.M., Kurys V.N., Pavlov I.B.-3rd ed., Revised. and add. - M: KNORUS - 2015.S. - 312 s.
2. Graevskaya, N.D. Sports medicine: Course of lectures and practical exercises. Tutorial. / Graevskaya N.D. Dolmatova T.I. - Soviet sport, 2004. – 304 s.
3. Menkhin, Yu.V. Wellness gymnastics: theory and methodology. / Menkhin Yu.V., Menkhin A.V. - Rostov n / a: 2002: Phoenix, - 384 s.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ**

*Коноплева Анна Николаевна,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Абазов Рашид Натбиевич,  
магистрант,  
Кабардино-Балкарский государственный университет,  
г. Нальчик, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются показатели, характеризующие степень влияния занятий волейболом на уровень физической работоспособности и функциональное состояние систем организма школьников 13-15 лет. В результате исследования произведена оценка характера воздействия различных факторов спортивной тренировки на организм школьников, занимающихся волейболом, произведен сравнительный анализ степени влияния различных средств и методов тренировки на повышение уровня психической активности, сохранению психической и моторной работоспособности, более быстрому восстановлению энергии, затраченной спортсменами на специфические усилия, и в целом, укреплению умственной и физической работоспособности юных волейболистов 13-15 лет.

**Ключевые слова:** спортивные игры, волейбол, физическая работоспособность, организм школьников, функциональное состояние, занятия волейболом.

## **IMPACT OF VOLLEYBALL ON PHYSICAL PERFORMANCE AND FUNCTIONAL STATE OF THE SYSTEM OF SCHOOLCHILDREN 13-15 YEARS OLD**

*Konopleva Anna Nikolaevna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Abazov Rashid Natbievich,  
master's student,  
Kabardino-Balkarian State University,  
Nalchik, Russia*

**Annotation.** The article considers quantitative characteristics characterizing the degree of influence of volleyball classes on indicators of physical efficiency and functional state of the body systems of schoolchildren 13-15 years old. As a result of the study, the nature of the influence of various factors of sports training on the body of schoolchildren engaged in volleyball was assessed, a comparative analysis was made of the degree of influence of various means and methods of training on increasing the level of mental activity, maintaining mental and motor performance, faster restoration of the energy spent by athletes on specific efforts, and in general, strengthening the mental and physical performance of young volleyball players 13-15 years old.

**Keywords:** sports games, volleyball, physical performance, the body of schoolchildren, functional state, volleyball classes.

**Введение.** Волейбол - один из самых популярных и доступных массовых видов спорта. Он является отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности. Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств [1].

Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого, игра в волейбол способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма [3].

**Цель исследования** – исследование влияния занятий волейболом на уровень физической работоспособности и функционального состояния систем организма школьников 13-15 лет.

**Методика и организация исследования.** В результате исследования проводилась оценка характера воздействия различных факторов спортивной тренировки на организм школьников, занимающихся волейболом. Была произведена оценка реакции организма



волейболистов 13-15 лет на различные средства, используемые в тренировочном процессе, с целью повышения физической работоспособности, а также эффективность соревновательной и тренировочной деятельности под воздействием физических нагрузок.

Педагогическое исследование было организовано на базе спортивной школы № 1 г.о. Нальчик, а также МКОУ СОШ № 5 г.о. Нальчик. Количество участников составляло 30 человек (по 15 учащихся в группе).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения динамики физической работоспособности школьников 13-15 лет нами были использованы следующие тесты: тест PWC170; определение МПК по данным теста PWC170; функциональная проба по Квергу, а также для оценки локальной мышечной работоспособности: поднятие тела на одной ноге за 40 секунд и за 1 минуту, на шагивание на возвышение высотой 0,5 м двумя ногами за 1 мин. В экспериментальной группе волейболистов 13-15 лет прибавка в результатах в показателе теста PWC<sub>170</sub> составила 45,8 %, а в контрольной группе школьников, не занимающихся спортивной деятельностью - только 28,5 %.

Таблица 1

Динамика показателей физической работоспособности школьников 13-15 лет

№ п / п	Наименование теста	Контрольная группа n=15		Эксперимен- тальная группа n=15		Достоверность различий при p < 0,05 (прирост, %)	
		начало иссл.	конец иссл.	начало иссл.	конец иссл.		
		M ± m		M ± m			
		1	2	3	4		
1.	PWC <sub>170</sub> степэргометри- ческий способ (кгм/мин)	428,4 ± 47,0	596,7 ± 48,3	389,5 ± 51,1	719,2 ± 44,7	< 28,5%	< 45,8%
2.	«Функциональ- ная проба по Квергу» (индекс)	71,5 ± 7,5	84,1 ± 7,7	71,8 ± 7,5	90,0 ± 5,4	< 15,4%	< 21,1%
3.	МПК (мл/мин/кг)	58,5 ± 3,2	73,6 ± 4,7	57,9 ± 3,7	82,7 ± 3,5	< 20,5%	< 29,9%

Оценка степени влияния использованных в экспериментальных и контрольных группах методик тренировки на показатели

локальной мышечной работоспособности по результатам количества поднимания тела на одной ноге за 1 мин показала сильное и статистически существенное влияние методики тренировки, использовавшейся в экспериментальной группе (10,3 % - в группе волейболистов 13-15 лет). В контрольной группе школьников по данному показателю составляет 4,6 % и статистически не существенна ( $p > 0,05$ ).

Еще большие различия наблюдаются в показателях, определяющих локальную мышечную работоспособность. Нами обнаружено при анализе разницы в количестве поднимания тела на одной ноге за 1 мин и за 40 сек., что улучшение результатов по данному показателю составляет 14,3 %, а в контрольных группах в 2,0 раза меньше и статистически недостоверно (табл. 1).

Изучение литературных источников позволило получить представление о схеме построения учебно-тренировочного процесса у юных волейболистов и путях совершенствования их подготовленности. Наиболее перспективным путем улучшения специальной работоспособности волейболистов является повышение локальной мышечной работоспособности ног и рук параллельно с совершенствованием техники владения мячом.

Таблица 2

Динамика показателей локальной мышечной работоспособности школьников 13-15 лет

№ п / п	Наименование теста	Контрольная группа n=15		Экспериментальная группа n=15		Достоверность различий при $p < 0,05$	
		начало иссл.	конец иссл.	начало иссл.	конец иссл.		
		M ± m		M ± m			
		1	2	3	4	1/2	3/4
1.	нашагивание на возвышение высотой 0,5 м двумя ногами за 1 мин. (раз)	59,5 ± 2,2	60,7 ± 2,7	59,8 ± 2,4	61,9 ± 1,8	>	>
2.	количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа за 40 сек.	28,5 ± 1,3	31,7 ± 1,1	28,2 ± 1,7	37,5 ± 1,1	>	<
3.	количество подниманий тела на одной ноге за 1 мин.	46,9 ± 1,9	49,7 ± 1,7	47,3 ± 1,8	53,9 ± 1,7	>	<

Координационную функцию нервной системы оценивали по устойчивости стояния в позе Ромберга. Проба оценивалась как хорошая, если спортсмен сохранял устойчивость более чем 15 секунд, без дрожания пальцев рук. Начальные результаты контрольной группы составляли 14,3 секунды, конечные – 22,4 секунды. Начальные результаты школьников экспериментальной группы составляли – 15,5 секунды, а конечного тестирования – 34,9 секунды. Второй методикой оценки функции нервной системы была выбрана методика теп-пинг-тест. Данная методика позволила определить свойства нервной системы по психомоторным показателям.

Результаты начального тестирования составили: в контрольной группе – 44,1 раза, в экспериментальной – 45,5 раза. Конечное тестирования определило превосходство школьников, занимающихся волейболом – 67,4 раза против 52,8 раза у школьников контрольной группы. Кроме оценки функций нервной системы нами проводилась оценка дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Для исследования дыхательной системы была проведена проба Штанге в начале и конце всего периода.

Таблица 3

Динамика показателей пробы Штанге школьников 13-15 лет, участников эксперимента (M±m)

группа	Показатель, единица измерения	
	начало исследования (сек)	конец исследования (сек)
контрольная группа	52,7±5,7	54,3±4,2
экспериментальная группа	58,3±4,3	64,7±4,7

Показатели пробы Штанге, зафиксированные на конечном этапе исследования, определили удовлетворительный уровень в контрольной группе - у трех человек, в экспериментальной группе – у одного человека; хороший уровень - в контрольной группе – у пяти человек, в экспериментальной группе – у трех человек; отличный уровень обнаружен у шести волейболистов, а у школьников контрольной группы отличный результат показали только два человека.

Динамика показателей продолжительности задержки дыхания в пробе Штанге после нагрузки отражена в таблице 3. Улучшение показателей в контрольной группе (школьников, не занимающихся спортивной деятельностью) составило – с 52,7 секунд до 54,3 секунд, улучшение 1,6 секунды. Превосходство школьников, занимающихся

волейболом, в показателях на начальном этапе составило изначально 5,6 секунды, прирост результата – 6,4 секунды. Столь значительный прирост является следствием адаптации дыхательной системы волейболистов специфическим условиям тренировочной и соревновательной деятельности (под воздействием систематических тренировочных нагрузок).

Для определения функций дыхательной системы нами также в результате исследования определялась продолжительность задержки дыхания на выдохе (проба Генчи).

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей функции сердечно-сосудистой системы школьников 13-15 лет, участвующих в эксперименте

№ п / п	Оцениваемые характеристики	Исследуемые группы				Достоверность различий при P < 0,05	
		М ± m		М ± m			
		контр. гр. (нач.эк.) n=15	контр. гр. (кон.эк.) n=15	эксп. гр. (нач.эк.) n=15	эксп. гр. (кон.эк.) n=15	1/2	3/4
		1	2	3	4		
1	Оценка скорости адаптации ССС (проба Мартине, время восстановления мин.)	4,4 ± 0,12	3,5 ± 0,19	3,2 ± 0,17	2,3 ± 0,19	<	<
2	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (индекс Руффье, усл.ед.)	12,3 ± 1,7	11,7 ± 2,9	11,1 ± 1,8	7,6 ± 0,9	>	<
3	Оценка функциональных возможностей ССС (Гарвардский степ-тест, ИГСТ, усл.ед.)	75,8 ± 2,8	81,4 ± 4,4	82,7 ± 4,7	90,1 ± 6,4	<	<

Изучив материал, полученный в результате тестирования по методикам, характеризующим степень адаптации нервной и дыхательной систем к специфическим нагрузкам в волейболе, мы пришли к следующему выводу: у школьников-волейболистов наблюдается разнонаправленная реакция системы дыхания на физическую

нагрузку. У занимающихся волейболом после физической работы в специфических условиях отмечается существенный прирост жизненной емкости легких и резервного объема вдоха, тогда как у школьников, не занимающихся спортивной деятельностью, жизненная емкость легких после нагрузки практически не изменяется, а прирост резервного объема выдоха сопровождается адекватным снижением резервного объема вдоха. Низкие показатели школьников контрольной группы в тестах, оценивающих функциональное состояние нервной системы, говорит о недостаточной устойчивости двигательной сферы и нервной системы.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы школьников контрольной группы говорит о более низкой степени адаптации к специфическим нагрузкам.

Анализ динамики показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы школьников контрольной и экспериментальной групп выявил, что длительности восстановительного периода после специфической нагрузки у школьников экспериментальной группы намного меньше, чем у школьников контрольной группы. Учащиеся, занимающиеся спортом, имеют более оптимальный режим сердечной деятельности, о чем говорят достоверно более низкие по сравнению с нетренированными школьниками значения ЧСС, а также отсутствие школьников с повышенным артериальным давлением. Занятия спортом улучшают вегетативную регуляцию деятельности сердечно-сосудистой системы, что способствует состоянию тренированности организма [2].

**Выводы.** Результаты многочисленных исследований подтверждают тот факт, что при систематических занятиях волейболом происходит комплексное воздействие на организм: укрепляются все мышечные группы, развивается подвижность суставов, повышаются эластичности связок и сухожилий, тренируются как общая, так и силовая выносливость организма. Мышечная деятельность при занятиях не только развивает и совершенствует двигательный аппарат, но и воздействует на организм в целом, активно приспособливает его к окружающей среде, повышает функциональные возможности. Повышается функциональная надежность органов и систем, развивается способность к сохранению гомеостаза при различных воздействиях.

Регулярные занятия волейболом вызывают увеличение интенсивности обмена веществ с использованием кислорода. В этом и заключается эффект экономизации функции сердечно-сосудистой системы. Влияние волейбола на дыхательную систему происходит за счет изменения морфофункциональных характеристик дыхательной системы: прежде всего, развиваются дыхательные мышцы, увеличивается жизненная емкость легких, происходит физиологически целесообразное развитие капиллярной сети, что способствует улучшению эффективности альвеолярной вентиляции. При усилении интенсивности движения диафрагмы и увеличение ее амплитуды при работе позволяет активизировать приток и отток крови во внутренних органах. При мышечной активности потребность в кислороде возрастает, и в работу включаются резервные альвеолы, участки их расположения начинают активно снабжаться кровью, повышается насыщенность кислородом легких, значительно снижающая риск возникновения воспалительных процессов.

Результаты оценки уровня физической работоспособности показывают, что школьники, занимающиеся спортом, имеют достоверно более высокий уровень, почти у всех из них (у 86,7 %) регистрируются значения с оценкой высокий уровень. В контрольной группе такой результат выявляется у 52 %, уровень оценивается как средний. Учащиеся, занимающиеся спортом, имеют более оптимальный режим сердечной деятельности, о чем говорит достоверно более низкие по сравнению с нетренированными школьниками, значения ЧСС, а также отсутствие школьников с повышенным артериальным давлением. Занятия волейболом способствуют повышению функциональных резервов сердечно-сосудистой системы.

#### **Список литературы**

1. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. Учебник, рекомендованный УМО / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2012. – 400 с.
2. Исаев, А.П. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. // Ростов-на-Дону: Изд-во РГПУ, 2004. - 236 с.
3. Одинцов, А.Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся // Молодой ученый. - 2016. - №17.1. - С. 31-37.

#### **References**

1. Zheleznyak, Yu.D. Sports games: Improvement of sportsmanship. Textbook recommended by UMO/Yu.D. Zheleznyak, Yu.M. Portnov, V.P. Savin and others. M.: Publishing Center "ACADEMY," 2012. - 400 s.

2. Isaev, A.P. Adaptation of a person to sports activities/A.P. Isaev, S.A. Lichagina, R.U. Gattarov and others //Rostov-on-Don: Publishing House of the Russian State Pedagogical University, 2004. - 236 s.
3. Odintsov, A.N. Volleyball classes as a means of preserving and strengthening the health of students//Young scientist. - 2016. - №17.1. - S. 31-37.

**УДК 77.01.21**

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ГОРОДА НАЛЬЧИКА**

*Коноплева Анна Николаевна,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Каширгов Альберт Анзорович,  
магистрант,  
Кабардино-Балкарский государственный университет,  
г. Нальчик, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются организационно-педагогические особенности проведения соревнований по спортивным играм в общеобразовательных школах города Нальчика. Дана оценка структуры мероприятий, а также особенностей проведения соревнований, произведен сравнительный анализ мотивационной составляющей школьников к занятиям физической культурой и спортом, к участию в соревновательном процессе. Проведен анализ количества школьников с отклонениями в состоянии здоровья и ограниченными возможностями, а также перечня мероприятий, проводимых для них. В результате исследования были установлены факторы, играющие ограничительную роль и снижающие качество проведения соревнований по спортивным играм в общеобразовательных школах города Нальчика (занятость спортивных площадок; отсутствие инвентаря, оборудования; отсутствие специалистов по видам спорта; отсутствие стимулирующих поощрительных наградительных материалов). Устранение вышеперечисленных проблем способствовало: повышению численности желающих участвовать в соревнованиях; увеличению количества проводимых соревнований; увеличению числа участников соревнований; повышению уровня потребности в самосовершенствовании у участников соревнований; усилению соревновательной мотивации «на достижение успеха»; интереса к спорту.

**Ключевые слова:** спортивные игры, общеобразовательная школа, соревнования, мотивация, ограничивающие факторы, участники соревнований, школьники, учащиеся с ограниченными возможностями.

## **PECULIARITIES OF ORGANIZATION AND METHODOLOGY OF SPORTS GAMES COMPETITIONS IN GENERAL SCHOOLS OF NALCHIK CITY**

*Konopleva Anna Nikolaevna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Kashirgov Albert Anzorovich,  
master's student,  
Kabardino-Balkarian State University,  
Nalchik, Russia*

**Annotation.** The article considers the organizational and pedagogical features of holding competitions in sports games in general education schools in the city of Nalchik. An assessment of the structure of the events, as well as the peculiarities of the competitions, a comparative analysis of the motivational component of schoolchildren for physical education and sports, for participation in the competitive process was made. An analysis was made of the number of schoolchildren with disabilities and disabilities, as well as the list of measures taken for them. As a result of the study, factors were established that play a restrictive role and reduce the quality of sports competitions in general schools in the city of Nalchik (employment of sports grounds; lack of inventory, equipment; lack of specialists in sports; lack of incentive award materials). The elimination of the above problems contributed: an increase in the number of people wishing to participate in competitions; increasing the number of competitions held; increasing the number of participants in the competition; increasing the level of self-improvement needs of competition participants; strengthening competitive motivation «to achieve success»; interest in sports.

**Keywords:** sports games, general education school, competitions, motivation, limiting factors, participants in competitions, schoolchildren, students with disabilities.

**Введение.** Главной задачей физического воспитания в общеобразовательной школе является обеспечение всесторонней физической подготовленности каждого ребёнка, оказание помощи в приоб-



ретении запаса прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни [2].

Основными задачами физкультурно-спортивной работы в школе является формирование и приучение к здоровому образу жизни, привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями, содействие интеллектуальному, эмоциональному, нравственному и эстетическому развитию личности, формирование творческих способностей [1].

Всестороннее развитие ребёнка предполагает развитие физических качеств. Играя, двигаясь, ребёнок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Достигнутый уровень развития физических качеств, психологическая готовность обуславливают дальнейшее развитие физических возможностей детей.

В ходе поиска инновационных подходов к организации учебных занятий с детьми и подростками, психологами и специалистами была выявлена особая значимость и привлекательность для них игровой деятельности. Новые школьные программы по физическому воспитанию направлены на решение именно этих задач. В новых школьных программах по физическому воспитанию предусматривается большее, по сравнению со старыми программами, количество часов, выделяемых на подвижные и спортивные игры, а также большее разнообразие игр.

Спортивные игры позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с детьми и подростками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но и умственные, психические и творческие способности, нравственные качества и т.д. Спортивные игры можно по праву назвать средством всесторонней физической подготовки учащихся.

**Цель исследования:** выявить организационно-педагогические особенности проведения соревнований по спортивным играм в общеобразовательных школах города Нальчика.

**Методика и организация исследования.** В процессе исследования была проведена оценка структуры мероприятий, направленных на подготовку спортивных соревнований, а также особенностей проведения соревнований по спортивным играм в общеобразова-

тельных школах города Нальчика, произведен сравнительный анализ мотивационной составляющей школьников к занятиям физической культурой и спортом, а также к участию в соревновательном процессе. Проводилось анкетирование с целью определения: доли школьников с отклонениями в состоянии здоровья и ограниченными возможностями, отношения школьников различных классов к ведению здорового образа жизни, а также определения мотивационной основы учащихся к участию в соревнованиях по спортивным играм.

Для решения цели и задач исследования был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали учителя физической культуры и спорта и учащиеся МКОУ СОШ № 4, 5, 14, 18, 23, 32 города Нальчика.

Возраст участников эксперимента составлял от 10-ти до 16-ти лет. В эксперименте приняли участие школьники 4, 6, 8, 10 классов. Общее количество участников эксперимента составило 710 человек.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Соревнования являются частью учебного процесса. В них учащиеся получают возможность проверить приобретенные на уроках навыки технико-тактической подготовки по виду спорта, а также уровень развития физических качеств.

Соревнования по спортивным играм в общеобразовательных школах проводятся в соответствии с планом физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий или планом-календарем соревнований, разрабатываемого на год.

Успех школьных соревнований по спортивным играм зависит от тщательности их подготовки, наличия полного перечня необходимой документации, специалистов по виду спорта, соответствующей материально-технической базы.

Первоначальный этап исследования был посвящен изучению планов спортивно-массовых мероприятий на учебный год в каждой школе. На основании этого анализа составлен рисунок 1, который отражает соотношение количества проводимых соревнований по уровням.

Следующие показатели, полученные нами – это оценка соотношения по видам спорта, соревнования по которым проводятся в этих школах. Анализируя полученные данные, установлено, что в школе № 5 наибольший процент соревнований проходит по футболу – 43 %; в школе № 18 в приоритете соревнования по волейболу – 35 %; в школе № 4 - по баскетболу – 41 %; в школе № 14 - по волейболу

(52 %); в школе № 23 – по баскетболу (43%) и в школе № 32 – по футболу (39 %). Такое распределение по видам спорта обусловлено, прежде всего, наличием и возможностями материально-технической базы школы, а также учителями, имеющими специализации по данным видам спорта.

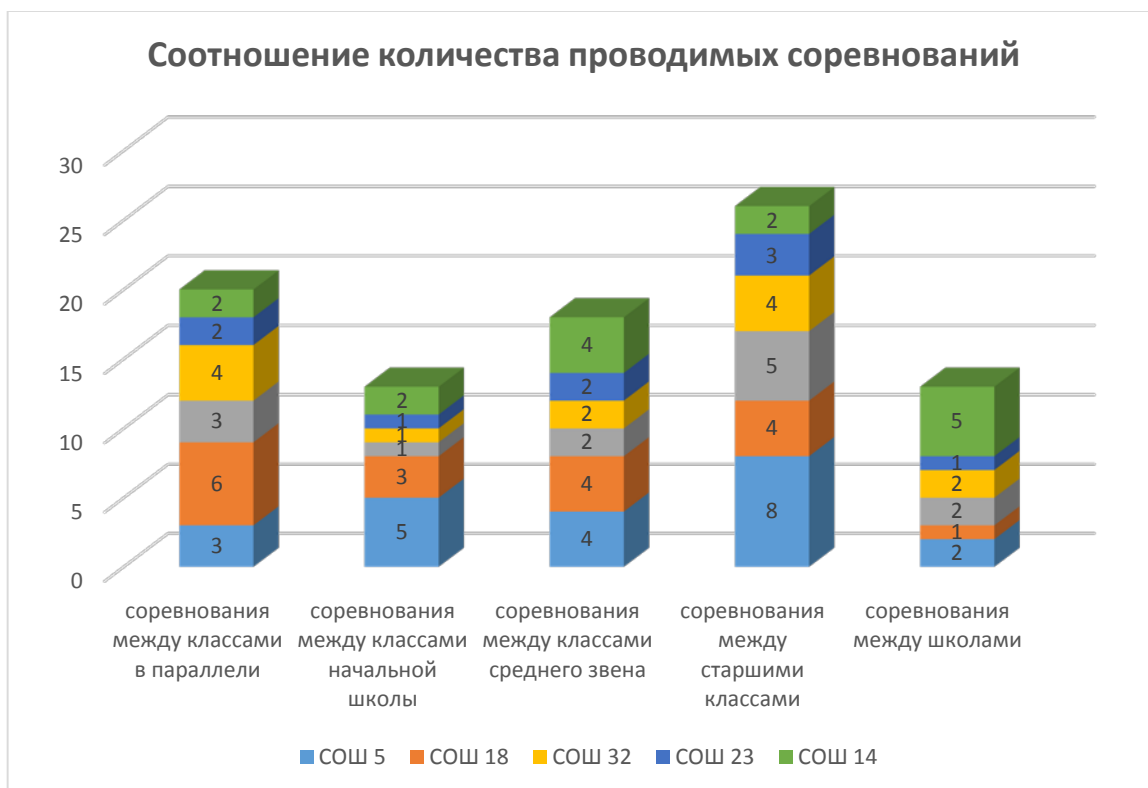


Рис.1. Соотношение количества запланированных соревнований по спортивным играм (кол-во шт.)

В ходе нашего исследования нами также был проведен опрос об отношении учащихся разных классов к самим спортивным соревнованиям и о положении участия в данных мероприятиях.

Анализируя результаты анкетирования, мы увидели, что 40 % от количества школьников, выбранных для исследования, принимают участие в соревнованиях по спортивным играм; 30 % из опрошенных не участвовали, но хотели бы принять участие; 20 % обучающихся принимают участие иногда; 10% школьников не участвуют и не хотят принимать участие.

Анализируя основные направления мотивов для участия в соревнованиях по спортивным играм у школьников начальных классов и старшеклассников, можно заметить следующую динамику: преобладающим мотивом в начальной школе является желание весело провести время. Практически половина всех опрошенных школьников идут на соревнования с надеждой развлечься, провести время

весело. Однако, в старших классах этот мотив уже не на первой строке, а лишь на третьем или четвертом месте. В 5-8 классах преобладает мотив – получить удовольствие от игры, 36 % и 41% опрошенных школьников указали это первым приоритетом. Наибольший процент позиции в мотиве – улучшение внешнего вида, также попадает на этот возраст. И только в старших классах ученики осознают значимость двигательной деятельности в процессе соревнований для здоровья человека и отмечают этот мотив не последним. Решающую роль в старших классах также играет мотив получения удовольствия от игры – 51 % и 41 % участников исследования отметили как ведущий.

Особенно актуальна в наши дни является проблема решения вопросов адаптации в социуме школы детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями. Мы провели анализ и оценили количество соревнований, которые предусмотрены планами по спортивно-массовой работе для указанной категории учащихся. На рисунке 2 видно, что в СОШ № 18, 4, 23, 14, 32 проводилось всего одно или два таких соревнования, в то время как в школе № 5 десять соревнований по различным видам. Это объясняется тем, что СОШ № 5 специально оборудована для осуществления образовательного процесса данной категории учащихся.

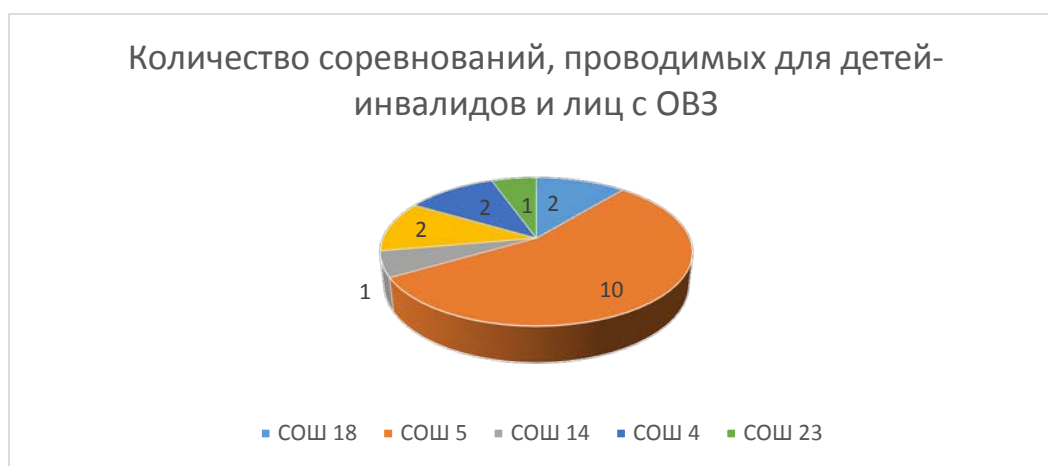


Рис. 2. Количество соревнований по спортивным играм (разновидностям), проводимых для лиц с ОВЗ и детей-инвалидов

Для оценки качественной стороны проведения соревнований нами было проведено анкетирование учащихся всех возрастных групп (начальной, средней и старшей школы). Оценивая такие позиции как: удобства по времени проведения, условия проведения (соответствие материально-технической базы), удовлетворения

системой розыгрыша (круговая или с выбыванием), уровнем судейства (соответствие тренеров квалификационным требованиям) и оценкой наградительных материалов (чем, как и когда награждали), нами определен оценочный балл по пятибалльной системе.

Сравнив данные разных возрастных групп, было определено, что ученики начальной школы довольны условиями проведения, системами проведения, уровнем судейства (все показатели оценены на 4,5 балла и больше), но их не устраивает время проведения соревнований и тем, чем их награждают (3,4 балла и 3,2 балла).

Учеников среднего звена устраивает лишь время проведения соревнований – 4,3 балла, а все другие показатели оценены на 3,9 баллов и менее, а тем как их награждают они вообще не довольны – 2,7 баллов. Старшеклассники оценили четыре показателя на 4,0 и более баллов, кроме позиции – награждение – 3,1 балл. Наглядно видна проблема - отсутствие одного из мотивов к участию в соревнованиях – это получить грамоты, медали, ценные призы, ввиду проблем с материальной составляющей самой школы.

Социально-психологический климат группы класса наделен рядом особенностей, которые вытекают из социально-психологической природы самой группы в школе, которые, в свою очередь, порождаются ведущим видом деятельности школьников (учебой).

Показатели, характеризующие атмосферу в классах участников исследования, определили улучшение таких составляющих как дружелюбие, согласие, удовлетворенность, взаимоподдержка, увлеченность, теплота, занимательность и взаимовыручка и снижение в характеристиках – враждебность, несогласие, неудовлетворенность, недоброжелательность, равнодушие, холодность, скука, отсутствие взаимодействия.

При оценке мотивации видно, что в блоке мотивов преобладают позиции - удовольствие от соревнований и хорошее настроение, оба значения достоверны ( $p < 0,05$ ). Остальные мотивы – стремление к укреплению здоровья, улучшение показателей физического развития и физической подготовленности, а также уверенности в себе имеют незначительный прирост в конце учебного года.

Проведенный опрос среди учителей по физической культуре позволил нам выявить некоторые причины, факторы, препятствующие организации соревнований по спортивным играм в школах. К ним относятся: проблема отсутствия свободного времени в спортивных залах (это обусловлено тем, что практически все школы

является двухсменной и залы освобождаются в 18.15 часов); проблема отсутствия инвентаря и оборудования, отсутствие специалистов по игровым видам спорта; занятость спортивных площадок; отсутствие желания проводить такие мероприятия. В результате исследования были также определены виды спортивных игр, которыми бы хотели заниматься учащиеся школ в дополнительное время. У учащихся всех школ в приоритете футбол – 50 % опрошенных хотят заниматься этим видом спорта дополнительно. На втором месте – баскетбол – 30 %. На третьем волейбол – 23 % занимающихся отдали приоритет этому виду и 7 % хотели бы заниматься настольным теннисом.

**Выводы.** Физическое воспитание детей в общеобразовательной школе является органичной частью системы воспитания и образования детей и служит целям всестороннего развития личности и духовных сил школьников, их подготовки к жизни, труду и защите Родины. При правильной организации учебного предмета физического воспитания, спортивной деятельности она может стать серьезным и действенным средством формирования социальной активности и здорового образа жизни детей. В школьных спортивных соревнованиях решаются задачи, как и в физическом воспитании в целом. Они являются стимулом систематических занятий спортом.

В последние годы осознается тот факт, что традиционная, обычно используемая на практике модель организации спортивных соревнований детей и молодежи, основанная на жесткой конкуренции участников, поощрении небольшой группы победителей, отделение спортивных соревнований от других конкурсов и т.д., имеет достаточно серьезные недостатки. Эти недостатки традиционной модели побуждают специалистов к поиску и практическому применению в работе с детьми и молодежью таких новых моделей организации и проведения соревнований, которые обладают более высоким гуманистическим, культурным потенциалом. Ставится задача формирования у учащихся привычки систематически заниматься избранными видами двигательной активности. В рамках четвертого – оздоровительного подхода, как высшая ценность рассматриваются здоровье учащихся и соответствующий уровень их физического развития, физической подготовленности.

В результате исследований нами обнаружено, что целенаправленная работа по устранению факторов, мешающих проведению соревнований по спортивным играм (занятость спортивных площадок;

отсутствие инвентаря, оборудования; отсутствие специалистов по видам спорта; отсутствие награждения и поощрения победителей) способствовала: повышению численности желающих участвовать в соревнованиях (на 6,8 %); увеличению количества проводимых соревнований (на 34,8 %); увеличению числа участников соревнований (на 18,3 %); повышению уровня потребности в самосовершенствовании у участников соревнований (у школьников  $p < 0,05$ ); усилению соревновательной мотивации «на достижение успеха» ( $p < 0,05$ ); интерес к спорту приобрел характер устойчивого (с 28,5 % в начале эксперимента до 32,1 % к его окончанию).

#### Список литературы

1. Лях, В.И. Развитие двигательных способностей школьников при помощи игр и спортпраздников: Основы тестирования и методики развития. - М.: Школа-Пресс, 2007. С. 7-8.
2. Шапарь, А.В., Перетяtko, В.В. Роль и место физической культуры в образовательном процессе // Физическая культура в школе. - 2005. - N-4. - с. 28.

#### References

1. Lyakh, V.I. Development of motor abilities of schoolchildren through games and sports events: Basics of testing and methods of development. - M.: School-Press, 2007. S. 7-8.
2. Shapar, A.V., Peretyatko, V.V. Role and place of physical culture in the educational process//Physical culture in school. - 2005. - N-4. - s. 28.

УДК:796/799:378

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЗЮДО

*Корганов Алишер Пархатович,  
магистрант, Белорусско-Узбекский факультет  
физической культуры и спорта,  
Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье проанализированы тренировочные программы различных групп подготовленности, индивидуальные планы высококвалифицированных спортсменов, сделано заключение по коррекции тренировочных программ и рекомендации по организации, планированию процесса физической подготовки в дзюдо.

**Ключевые слова:** общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировочные группы, годичный цикл.

## **PLANNING OF THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN THE YEAR CYCLE OF TRAINING PROCESS IN JUDO**

*Korganov Alisher Parkhatovich,  
Master's student, Belarusian-Uzbek Faculty  
Physical Culture and Sports,  
Uzbek State University  
Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan*

**Annotation.** Authors have analyzed training programs of various groups of readiness, individual plans of highly skilled athletes, results of questionnaire of trainers, the conclusion on correction of training programs and the recommendation about the organization and planning of process of physical training in judo was made.

**Keywords:** general physical training, special physical training, training groups, year cycle.

**Актуальность.** Рост популярности дзюдо привел к значительному увеличению количества стран, принимающих участие в крупнейших международных турнирах. Возросшая конкуренция требует новых подходов к организации и планированию учебно-тренировочного процесса, особенно по общей и специальной физической подготовке. Подобная проблема стала актуальной в связи с регулярными изменениями, вносимыми и в правила соревнований по дзюдо. Были введены ограничения на применение эффективных приемов, ранее входивших в арсенал ведущих дзюдоистов. К таким техническим действиям следует отнести: броски с захватом рук, броски с захватом туловища, броски с косым захватом пояса и др. В достижении преимущества над соперником все большую значимость приобретает физическая подготовка и поэтому возникла необходимость проанализировать существующие подходы к планированию общей и специальной физической подготовки дзюдоистов в годичном тренировочном цикле [1, 2].

Многие авторы считают, что физическая подготовленность выступает как компонент спортивного мастерства дзюдоиста, который часто определяет результат выступления на соревнованиях. От



уровня развития физических качеств зависит своевременность, быстрота выполнения атакующих и защитных действий, их эффективность и формируется адекватный уровню развития физических качеств, стиль ведения схватки дзюдоиста [3].

**Цель исследования** - дать оценку современным подходам к планированию общей и специальной физической подготовки в годичном цикле юных дзюдоистов.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Физическая подготовленность занимающихся дзюдо зависит от морфологических и психофизиологических свойств организма, а результативная деятельность на татами, обеспечивается гармоничной системой развития физических качеств. Для объективной оценки состояния вопроса, по планированию общей и специальной физической подготовки, нами проведен сравнительный анализ тренировочных программ по дзюдо в разрезе различных регионов Узбекистана.

По результатам изучения учебных программ нами предлагается примерное распределение часов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), это зависит от имеющейся спортивной базы, подготовленности и состава контингента занимающихся (табл. 1).

Таблица 1

Распределение часов в учебных программах

Вид спорта		Тренировочные группы	
		УТГ до 2х лет	УТГ свыше 2х лет
Дзюдо	ОФП	200 32 %	230 11 %
	СФП	170 16 %	180 22 %
Всего часов		370	410

Примечание: УТГ-учебно-тренировочная группа.

Рост спортивного мастерства дзюдоистов предполагает увеличение времени на техническую и тактическую подготовку и соответственно уменьшение времени на ОФП и СФП. В группах УТГ на ОФП отведено 150 и 185 часов, а СФП 180 и 148 часов, что вызывает вопросы. В группах УТГ до 2-х лет, спортсмены еще не достигли совершенства в ОФП, а количество времени на СФП на 30 часов отведено больше. В УТГ свыше 2-х лет на ОФП выделяется 185 часов, а на СФП 148 часов. Спортивная подготовка в УТГ свыше 2-х лет более высокая и времени на СФП следует выделять больше, чем на ОФП.

Проводя сравнительный анализ с программами по дзюдо мы пришли к выводу, что распределение часов: ГНП – 50 %, ГНП – свыше 1 года – 55 %, УТГ до 2х лет – 50 %, УТГ свыше 2х лет – 45 %.

Авторы отмечают, что существуют разногласия по некоторым подходам к планированию тренировочного процесса по физической подготовке по значимости каждого физического качества и подборе средств и методов для их развития. Нами проведены обобщения по планированию физической подготовки с высококвалифицированными дзюдоистами. Были проанализированы индивидуальные планы учебно-тренировочных сборов национальных команд различной направленности, проведен педагогический анализ результатов тестирования по общей и специальной физической подготовке юных дзюдоистов 14-15 лет. Обобщение учебных и научно-методических публикаций, анализ годичных планов тренировки спортсменов различного возраста и квалификации, исследования планов учебно-тренировочных программ и планировании занятий по физической подготовке позволило нам прийти к следующему выводу.

**Выводы.** При планировании тренировочных нагрузок по общей и специальной физической подготовке в годичном цикле дзюдоистов требуется внесение корректив по распределению времени на ОФП и СФП. В учебно-тренировочных группах до 2-х лет следует увеличить количество часов на ОФП и уменьшить на СФП, так как в этом возрасте закладываются базовые основы общей физической подготовки для дальнейшего формирования специальной физической подготовленности дзюдоиста. Подбор средств и методов для проведения тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке в дзюдо следует осуществлять с учетом возраста, пола и подготовленности спортсменов.

#### Список литературы

1. Максимов, Д.В., Селуянов, В.Н., Табаков, С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
2. Шепетюк, М.Н., Житкеев, А.Р., Райфова, З.Р., Шепетюк, Н.М. Организация тренировок по общей и специальной физической подготовке в дзюдо // Алматы, Хабаршы, Вестник "Педагогические науки" Казахский национальной университет имени Абая, 2015. - №2 (46). – С. 198 - 202.
3. Шепетюк, М.Н., Житкеев, А.Р., Насиев, Е.К., Шепетюк, Н.М. Тренеры Казахстана об особенностях проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в дзюдо // Астана, Вестник Евразийского гуманитарного институт научный журнал. - 2015, № 2. – С. 128-133.

## References

1. Maksimov, D.V., Seluyanov, V.N., Tabakov, S.E. Physical training of martial artists (sambo judo). Theoretical and practical recommendations. - М.: TVT Division, 2011. -- 160 p.
2. Shepetyuk, M.N., Zhitkeev, A.R., Raifova, Z.R., Shepetyuk, N.M. Organization of trainings for general and special physical training in judo // Almaty, Khabarshy, Bulletin "Pedagogical Sciences" Kazakh National University named after Abai, 2015. - №2 (46). - S. 198 - 202.
3. Shepetyuk, M.N., Zhitkeev, A.R., Nasiev, E.K., Shepetyuk, N.M. Coaches of Kazakhstan on the specifics of conducting physical training sessions in judo // Astana, Bulletin of the Eurasian Humanitarian Institute scientific journal. - 2015, No. 2. - S. 128-133.

УДК 796/799

## ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ

*Мажетова Тамила Супьяновна,  
студентка 2 курса, профиль «Технология» и  
«Дополнительное образование»,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация:** Статья посвящена анализу истории формирования и развития перспективной модели физической культуры. Изучаются особенности развития физической культуры и спорта в разные времена. Рассматриваются основные исторические аспекты формирования и развития физического воспитания, физической культуры и спорта высших достижений.

**Ключевые слова:** древность, физическая культура, спорт, наука, возрождение.

## HISTORY OF PHYSICAL CULTURE: EDUCATIONAL DISCIPLINE AND THE PROCESS OF MODERNIZATION

*Mazhetova Tamila Supyanovna,  
2nd year student, profile "Technology" and  
"Additional Education",  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** The article is devoted to the analysis of the history of the formation and development of a promising model of physical culture. The peculiarities of the development of physical culture and sports at different times are studied. The main historical aspects of the formation and development of physical education, physical culture and sports of the highest achievements are considered.

**Keywords:** antiquity, physical culture, sport, science, revival.

Физическая культура появилась ещё в глубокой древности и выражалась в таких действиях первобытного человека, как обрядовые танцы, разного рода игры, метания камня или копья. По мере развития человеческого общества, усложнялись и физические упражнения, такие как метание диска, метание копья, борьба, которые входили в большой раздел гимнастики под названием палестрика. К здоровью древние греки относились как к очень большой ценности, а для его поддержания считали наиболее подходящими танцевальные упражнения, которые составляли содержание 2 раздела гимнастики – архестрики. Помимо танцев в архестрику входил большой класс упражнений в виде игр с мячом, который назывался сферистикой. Важным и необходимым умением греки считали плавание, которое, по их мнению, этически и физически благотворно воздействовало на человека. В Древнем мире физическая культура была направлена на достижение 2 целей – это укрепление здоровья и подготовка к военным действиям.

Водные процедуры древние римляне считали для себя обязательным занятием, они с большим удовольствием не только плавали, но и посещали термы, бани. Считалось, что в термах очищается не только тело, но и душа. Посещению терма в Древнем Риме всегда предшествовала игра в мяч, на открытом воздухе. Свою физическую силу и сноровку древние римляне демонстрировали, участвуя в зрелищных, но довольно жестоких представлениях, в смертельных схватках между людьми или людьми и животными. Таким образом, в древнем мире существовала развитая система физического образования, а физическому воспитанию человека уделялось не меньшее внимание, чем воспитанию духовному.

В Средние века отношение к физическому развитию человека было несколько иным, чем в древности. Образование находилось в ведении церкви, которая большее значение придавала духовному, нежели физическому развитию. В духовных схоластических школах в Средневековье преподавали грамматику, риторику, диалектику,

музыку, арифметику и астрономию. Как видим, гимнастики нет в освоении дисциплин. Обязательное физическое воспитание оставалось лишь для представителей рыцарского сословия. Согласно рыцарскому кодексу, дворянин, претендующий на это звание, должен был достигнуть мастерства в 7 видах деятельности: верховой езде, стрельбе из лука, фехтовании, плавании, охоте, стихотворство и игре в шахматы. Хорошая физическая форма была необходима рыцарю, чтобы он уверенно себя чувствовал на поле боя. Для представителей среднего сословия, людей преимущественно ручного труда, занятия физической культурой не были обязательной частью их воспитания. Тем не менее, горожане Средневековья с большим удовольствием состязались между собой в беге, метании камней, стрельбе, плавании, а в дни ярмарочных гуляний на площадях устраивались кулачные бои, танцы, игры. В Средние века физическое воспитание не входило в систему обязательного образования и носило прикладной характер.

В эпоху Возрождения вновь стала популярной идея древнего мира о гармоничной личности, одинаково хорошо развитой как духовно, так и физически. Однако, восстановить в одночасье то, что разрушалось на протяжении столетий было невозможно. Система физического воспитания появилась лишь в конце 18 века. Да и она сильно уступала древней греческой гимнастике. Во-первых, потому что была лишена состязательности, обязательной для спортивных занятий древнего мира. Во-вторых, потому что занятия проходили не на открытых пространствах, а преимущественно в тесных помещениях, в классных комнатах, в школьных залах. И все же одно то, что к физическому развитию человека стало уделяться должное внимание, говорит о том, насколько это важная составляющая часть жизни.

В истории физической культуры и спорта используются конкретные предметные методы исследования и исследовательские приемы. К ним относятся: историко-теоретический анализ, синтез и систематизация исторической литературы; проведение исторической аналогии, сопоставления и сравнения; системный, структурный и статистический анализ; письменная анкета, интервью и обсуждения; обобщение практики и изучение опыта разных народов и культур.

В нашем государстве физические упражнения возникли в глубокой древности, ещё при первобытном социальном строе. Безусловно, то, что представление о физической культуре в то время

не существовало. Концепция физического обучения начались образовываться в IX-XVII вв., она носила яркий своеобразный народный характер. Огромной известностью пользовались такие виды физической деятельности как соперничество, верховая езда, стрельба из лука, кулачный бой, а зимой езда на упряжках, салазках, ходьба на лыжах. Реформы XVII-XVIII вв. затронули и физическое обучение, что отразилось, в первую очередь, на войсках, в которых была сформирована концепция военно-физической подготовки. Она была нацелена на решение 2 основных задач: развитие у солдата физических качеств (силы, выносливости, ловкости) и способность быстро принимать правильное решение.

В формировании концепции военно-физической подготовки в России огромный вклад внесли такие исторические личности как Пётр I, Александр Васильевич Суворов, Михаил Илларионович Кутузов, Пётр Иванович Багратион. В конце XIX в начале XX в. был поднят вопрос о потребности введения в концепцию школьного образования аргументированного расклада к физическому обучению учащихся. Вышло это с подачи известного русского хирурга, педагога и общественного деятеля Николая Ивановича Пирогова. В тот же время, академическая экспериментальная работа российских физиологов Ивана Михайловича Сеченова, Николай Евгеньевича Введенского, Ивана Петровича Павлова, имела большое значение для развития и становления физического воспитания и спорта. Основоположник отечественной педагогики К.Д. Ушинский придерживался твёрдого убеждения, что обучение в этом направлении обязано опираться на познаниях и особенностях физиологического, анатомического, а также эмоционального формирования детей и подростков.

П.Ф. Лесгафт предстал творцом отечественной концепции физического образования молодого поколения. Также он определил и аргументировал установленные цели, основные принципы физического воспитания. В то же время в конце XIX начале XX вв. в России стали создаваться частные школы, в которых физическая культура была неотъемлемой частью, помимо этого, возникли и стали стремительно развиваться общественно - физкультурные движения, пропагандирующие здоровый образ жизни, занятия спортом, туризмом. Кроме формирования физической культуры рубеж XIX- XX вв. ознаменован возникновением новых видов спорта. Таких как конькобежный спорт, греко-римская борьба, легкая и тяжелая атлетика, лыжный спорт, велосипедный спорт, футбол, стрельба, фигурное катание.

Россия стала активно участвовать в работе международных спортивных объединений. Так, например, состав первого Международного олимпийского комитета вошел русский генерал Алексей Дмитриевич Бутовский, который был хорошо знаком с Пьером де Кубертенем, и восхищал его своей высокой эрудицией в области физического воспитания и спорта. Как член МОГ Бутовский участвовал в организации первых олимпийских игр современности, которые проходили в Греции 1896 г. Несмотря на усилия Бутовского олимпийский спорт в России поначалу не получил широкого распространения. В первых трёх олимпиадах российские спортсмены не принимали участие. Первый неофициальный выход наших спортсменов на олимпийскую арену состоялся в 1908 году, а официальный 1912 году в Лондоне. Участие России в Олимпиаде стало возможным лишь после создания в нашей стране национального олимпийского комитета в 1911 году. Первым и единственным дореволюционным олимпийским чемпионом стал фигурист Н.А. Панин-Коломенкин. Серебряную медаль на Олимпийских играх 1912 году завоевала команда российских стрелков. В 1920-1930 гг. развитие спорта происходило стремительными темпами, образовались добровольные спортивные организации, такие как Динамо, Спартак, ЦСКА, Zenit, трудовые резервы и многие другие. Образовались всесоюзные федерации по видам спорта, проводились многочисленные соревнования. Война 1941-1945 гг. внесла свои коррективы и в спортивную жизнь страны. Однако по её окончании государство посчитало необходимым вложить материально технические и финансовые средства в спорт, что не замедлило дать свои плоды. Именно в этот период наиболее интенсивно начал развиваться спорт высших достижений. Советские спортивные организации вступали международные спортивные Федерации по видам спорта. В 1951 г. был создан олимпийский комитет СССР. Советские спортсмены стали принимать участие в олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Сложившаяся в начале 1950 гг. система подготовки спортсменов высокого класса просуществовала до 1990 г. и дала миру, а в первую очередь нашей стране, сильнейших спортсменов практически во всех видах спорта. На летних Олимпийских играх с 1952-1988 г. Советская олимпийская сборная 6 раз занимала первые места и 3 раза вторые. На зимних играх с 1956-1988 г. 7 раз наши спортсмены занимали первые места и 2 раза вторые. Величайшим событием для нашей страны стала Олимпиада 1980 года, которая состоялась в

Москве. Она ознаменовалась огромным количеством рекордов: 36 мировых, 74 Олимпийских, 39 европейских. После распада СССР, начиная с 1992 года в России были созданы новые структуры государственного управления физической культуры спорта. Всероссийский олимпийский комитет созданный 1989-1992 г. был переименован в олимпийский комитет России. С 1994 г. Россия стала выступать отдельной командой на олимпийских играх и других международных соревнованиях. И хотя российские спортсмены показывали на них высокие результаты передовые позиции на летних Олимпийских играх были отданы командам Китая и США, а она зимних до 2014 г. спортсменам Германии, Норвегии, Австрии, Канады. В 2014 году Россия в первые за свою историю проводила зимнюю Олимпиаду в Сочи, на которой спортсмены Российской сборной достигли выдающихся результатов и завоевали в общей сложности 13 золотых, 11 серебряных и 9 бронзовых медалей.

История физической культуры и спорта стала частью системы теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых в университетах, академиях и институтах физической культуры, она входит в основной учебный план.

История физической культуры и спорта опирается на различные источники, среди которых наибольшее значение имеют произведения видных государственных и общественных деятелей, ученых, писателей и поэтов. Особое значение имеют археологические и этнографические данные.

Изучение истории физической культуры и спорта способствует признанию приоритета социально активной, духовно богатой, патриотически заданной и физически развитой личности с учетом опыта отечественной физической культуры и исторических традиций воспитания, а также на решение вопросов модернизации физического воспитания в соответствии с требованиями времени.

#### **Список литературы**

1. Большая олимпийская энциклопедия. В 2 т. (Большая олимпийская энциклопедия. В 2 т.) / Авт. Сост. В.Л. Штейнбах. - Москва: Олимпия-пресс, 2006. Вазюлин, В.А. Логика истории.
2. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А. Трескин; изд. проф. Н.Ю. Мельникова. - М.: Советский спорт, 2013. - 392с.

#### **References**

1. Great Olympic Encyclopedia. In 2 volumes (Great Olympic Encyclopedia. In 2



- volumes) / Ed. Compiled by V.L. Steinbach. - Moscow: Olympia-press, 2006. Vazyulin, V.A. The logic of history.
2. History of physical culture and sports: textbook / N.Yu. Melnikova, A. Treskin; ed. prof. N.Yu. Melnikov. - М.: Soviet sport, 2013. -- 392 p.

УДК 796.355

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Малофеев Александр Юрьевич,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Приказчиков Владислав Андреевич,  
студент 4 курса, факультет физической культуры и спорта,  
Ульяновский государственный педагогический университет имени  
И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия*

**Аннотация.** Техническая подготовленность футболиста является критерием спортивного мастерства. В практике юношеского футбола большое внимание уделяется развитию ведущих двигательных координационных качеств. Их специфическим проявлением в футболе является точность и результативность в виде забитых голов и эффективных передач.

Проблематика совершенствования точности и надежности игровых действий с мячом находит свое выражение в конкретизации методики технической подготовки, применительно к определенному возрасту и квалификации игроков.

В исследовании выявлены методические аспекты совершенствования двигательных координационных качеств юных футболистов среднего школьного возраста, а также определена точность выполнения ими ударов по мячу ногами.

**Ключевые слова:** координационные качества, спортивная тренировка, методика совершенствования координационных качеств, техническая подготовленность.

## METHODOLOGICAL ASPECTS OF IMPROVEMENT OF MOTOR COORDINATION QUALITIES YOUNG FOOTBALL PLAYERS

*Malofeev Alexander Yurievich,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Prikazchikov Vladislav Andreevich,  
4th year student, Faculty of Physical Education and Sports,  
Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanova,  
Ulyanovsk, Russia*

**Annotation.** The technical readiness of a football player is a criterion for sportsmanship. In the practice of youth football, much attention is paid to the development of the leading motor coordination qualities. Their specific manifestation in football is accuracy and efficiency in the form of goals scored and effective passes.

The problem of improving the accuracy and reliability of playing actions with the ball is expressed in the concretization of the technique of technical training, in relation to a certain age and qualifications of players.

The study revealed methodological aspects of improving the motor coordination qualities of young footballers of secondary school age, and also determined the accuracy of their kicks on the ball with their feet.

**Keywords:** coordination qualities, sports training, methodology for improving coordination qualities, technical readiness.

**Введение.** В специальной спортивной литературе имеются различные определения и классификации физического качества ловкости, как совокупности двигательных координационных качеств и способностей спортсмена [1, 6, 7]. Проблематика совершенствования ловкости в спортивных играх, а вместе с ней точности и результативности игровых действий с мячом, находит свое выражение в научно-методических публикациях в области футбола [2-5]. На всех этапах многолетнего тренировочного процесса в футбольных школах остаются востребованными традиционные, хорошо зарекомендовавшие себя методики обучения технике игры и развития физических качеств, в том числе и ловкости (двигательно-координационных качеств) [4, 8, 9].

В среднем школьном возрасте акцентируется внимание на совершенствовании координационных качеств и двигательных способностей юных футболистов, что выражается в целенаправленном воздействии на технику владения мячом. Этот ведущий «методический вектор» спортивной тренировки позволяет сформировать у юного игрока устойчивый двигательный навык, позволяющий ему во время соревновательной игры в меньшей степени сосредотачивать внимание на самом мяче, а именно, на его «обработке» и сохранении.

В дальнейшем такое «техническое владение» базовыми приемами и способами ведения игры в футбол предоставляет юному игроку большее время уделить правильной оценке игровой ситуации на поле, как следствие, позволяет быстрое, четкое (ловкое), а главное, точное и результативное завершение тактической комбинации. В связи с этим, значительную часть тренировочного времени необходимо уделять именно технической подготовке юных игроков с целью доведения ведущих двигательных координаций, т.е. специальной ловкости в футболе, до степени устойчивых двигательных навыков (динамического стереотипа).

Вместе с тем, для достижения высоких спортивных результатов в юношеском футболе необходимо искать новые пути (методики, технологии) совершенствования физической и технико-тактической подготовленности юных футболистов. Поэтому, представляет определенный научно-практический интерес фактические результаты инновационных методик, которые позволяют оптимизировать педагогический процесс физической и технической подготовки, применительно к конкретному возрасту юных спортсменов.

**Цель исследования:** провести анализ методики совершенствования двигательных координационных качеств в юношеском футболе и осуществить контроль технической подготовленности юных футболистов.

**Методика и организация исследования.** В исследовании использовались следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания, методы математической статистики.

Педагогические контрольные испытания проводились в спортивной школе по футболу «Авангард» (г. Ульяновск). Для оценки точности выполнения двигательных действий с мячом у юных футболистов 15-16 лет применялись разновидности ударов по мячу ногой. Количество испытуемых – 12 человек «полевых» игроков юношеской команды.

В качестве контрольных упражнений нами были использованы следующие тесты:

– тест № 1 – это 10 ударов по неподвижному мячу ногой, с линии штрафной площади в заданную часть ворот (количество попаданий, раз);

– тест № 2 – это 5 ударов по мячу после ведения, с линии штрафной площади в заданную часть ворот (количество попаданий, раз);

– тест № 3 – это 5 ударов по мячу ногой на дальность и точность в заданный квадрат размерами 2 м на 2 м (количество попаданий, раз).

Результаты тестирования координационной точности ударов по мячу ногой дали возможность выявить степень технической подготовленности испытуемых (в % по параметрам результативности) путем сравнения фактических данных с программными нормативами по технической подготовке.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Использование ведущего метода исследования, как педагогическое наблюдение, позволили выявить содержание методики совершенствования двигательных координационных качеств в юношеском футболе. В частности, к числу основных методических положений, лежащих в основе технологии совершенствования координационных качеств (ловкости) юных футболистов, а именно, направленных на повышение точности двигательных действий с мячом, можно отнести следующие:

1. В ходе формирования двигательного навыка необходимо учитывать координационную сложность предлагаемого упражнения (задания), а оценку его выполнения осуществлять по критериям точности (результативности) и времени осуществления.

2. В юношеском футболе координационные качества (ловкость) необходимо тренировать, «упражнять» как в действиях с мячом, так и без мяча, но в постоянно меняющихся игровых ситуациях.

3. Особенности методики совершенствования координационных качеств в юношеском футболе являются:

– постепенность в выборе и дозировке упражнений на координацию;

– развитие ведущих двигательных координаций, специфичных в футболе;

– использование повторного, игрового и соревновательного методов;

– использование упражнений с дифференцировкой мышечных усилий.

4. Упражнения координационного характера подбираются в соответствии с техникой основных (базовых) движений в футболе и характеризуются:

– повторным методом серии движений на технику владения мячом, но с постепенным приближением к максимуму динамических усилий;

– продолжительность упражнений на координацию не должна «ломать» характерную пространственно-временную структуру движения на технику владения мячом;

– упражнения на координацию прекращаются при снижении скорости, согласованности и точности движений юного футболиста.

5. Улучшения в показателях проявления точности у юных футболистов, которые достигаются путем целенаправленной и систематичной «отработки» в тренировках структуры движений с мячом, могут наблюдаться только при выполнении тех конкретных приемов техники футбола, которые использовались.

6. Тренировка ловкости и точности предполагает формирование у юного футболиста устойчивого навыка выполнять игровые приемы в усложненной обстановке, т.е. в различных изменяющихся условиях, приближенных к соревновательной игре в футбол, а это, не что иное, как тренировка «пластичности», «гибкости» двигательного навыка.

7. Важнейшим фактором воздействия на динамику результативности юного футболиста является рационально построенная система подготовки, благодаря которой обеспечивается направленное формирование и совершенствование технических навыков, наряду с развитием индивидуального стиля игры.

8. В процессе совершенствования ловкости и точности в юношеском футболе вырабатываются специализированные приспособительные реакции, в виде подвижности двигательного динамического стереотипа.

Метод контрольных испытаний (тестирование) позволил выявить и оценить точность выполнения юными футболистами 15-16 лет базового технического приема игры – это удар по мячу ногой.

Анализ результатов тестирования выявил, что в количественных показателях ударов по мячу ногой у испытуемых имеются определенные различия в качестве (точности, результативности) их выполнения:

– тест № 1 – юные футболисты правильно и точно попали в цель (удар с линии штрафной площади в заданную часть ворот) в среднем 7,58 раз, что соответствует средней оценке в 4,3 балла, при показателе результативности в 76%;

– тест № 2 – игроки менее точно поражали ворота (удар в заданную часть ворот после ведения мяча), а именно в среднем 1,92 раза,

что соответствует оценке в 1,9 балла (показатель результативности 38%);

– тест № 3 – испытуемые более точно попадали в цель (удар-передача от углового флажка в квадрат размерами 2 м на 2 м), т.е. в среднем 3,58 раз, что соответствует оценке в 3,6 балла (показатель результативности 71%).

Результаты практических испытаний позволили высказать суждение, что используемая методика совершенствования двигательных действий с мячом (координационных качеств) в целом способствует улучшению технической подготовленности юных футболистов 15-16 лет. Тем не менее, выявленная относительно низкая результативность в тесте № 2 показывает, что необходим дальнейший поиск эффективных упражнений координационной направленности. Их системное и последовательное использование в тренировочном процессе будет являться основой роста спортивно-технического мастерства и успешности соревновательной деятельности в юношеском футболе.

#### **Выводы.**

1. Измерителями двигательных координационных качеств являются следующие критерии: координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения.

2. Степень проявления двигательных координационных качеств выражается в минимальном времени от момента изменения обстановки до начала ответного действия как в движениях с мячом, так и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях.

3. Средствами совершенствования двигательных координаций являются упражнения на ловкость, которые подбираются в соответствии с техникой основных, базовых движений в футболе.

4. Ведущий метод совершенствования двигательных координаций и формирования целевой точности у юных футболистов – это повторный, с дифференциацией нагрузки по степени координационной сложности.

#### **Список литературы**

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: ФиС, 1991. – 228 с.
2. Голомазов, С.В. Футбол. Становление технического мастерства. Метод. разработки для слушателей ВШТ и тренеров ДЮСШ. Выпуск 9 / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: РГАФК, 1999. – 87 с.

3. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2000. – 168 с.
4. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2008. – 208 с.
5. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
6. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
7. Никитин, С.Н. Ловкость – история, проблемы, перспективы: Монография / С.Н. Никитин. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 160 с.
8. Решитько, В.Л. Техническая подготовка юных футболистов: Методические рекомендации / В.Л. Решитько. – М.: ФиС, 1994. – 116 с.
9. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах / Под общ. ред. З.С. Хомутовского. – М.: РФС, 2014. – 55 с.

#### **References**

1. Bernstein, N.A. About agility and its development / N.A. Bernstein. - M.: FiS, 1991. -- 228 p.
2. Golomazov, S.V. Football. Formation of technical excellence. Method. development for students of the HST and trainers of the CYSS. Issue 9 / S.V. Golomazov, B.G. Chirva. - M.: RGAFK, 1999. -- 87 p.
3. Golomazov S.V. Football. Theoretical foundations and methods of control of technical skill / S.V. Golomazov, B.G. Chirva. - M.: SportAkademPress, 2000. -- 168 p.
4. Kuznetsov, A.A. Organizational and methodical structure of the educational and training process in the football school / A.A. Kuznetsov. - M.: Olympia, Man, 2008. -- 208 p.
5. Monakov, G.V. Training of football players. Theory and practice / G.V. Monakov. - M.: Soviet sport, 2007. -- 288 p.
6. Nazarenko, L. D. Means and methods of development of motor coordination / L.D. Nazarenko. - M.: Theory and practice of physical culture, 2003. - 259 p.
7. Nikitin, S.N. Agility - history, problems, prospects: Monograph / S.N. Nikitin. - SPb.: SPb GUFK im. P.F. Lesgaft, 2005. -- 160 p.
8. Reshitko, V.L. Technical training of young football players: Methodical recommendations / V.L. Reshitko. - M.: FiS, 1994. -- 116 p.
9. Football. Program and guidelines for educational and training work in sports schools / Under total. ed. Z.S. Khomutovsky. - M.: RFS, 2014. -- 55 p.

## ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Мохаммед Валид Хасан Хебах,*  
кандидат педагогических наук, университет физического воспитания и спорта, Исламская республика Йемен, г. Сана,  
*Элипханов Салман Байсултанович,*  
доктор педагогических наук, профессор,  
*Кайсаров Майрбек Тимурович,*  
студент 3 курса, факультет физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности учебно-тренировочной программы подготовки юных футболистов. Футбол стремительно развивается во всем мире. Этому свидетельствуют показатели и популярность игры на последних Чемпионатах мира и Европы, клубных соревнованиях УЕФА и на других первенствах. Уровень тренировок и совершенствования молодых футболистов достиг новых высот во многих странах. Цикл управления при подготовке спортсменов к высшим достижениям можно реализовать качественно, изменив структуру соревновательной деятельности, уровень специальной подготовки, и используя аппарат комплексного контроля спортсмена.

**Ключевые слова:** футбол, учебно-тренировочная программа, многолетняя подготовка, методика, особенности организации.

## FEATURES OF THE TRAINING PROGRAM OF TRAINING YOUNG FOOTBALL PLAYERS OF THE RUSSIAN FEDERATION

*Mohammed Walid Hassan Khebah,*  
*PhD, University of Physical Education and Sports,*  
*Islamic Republic of Yemen, Sana'a,*  
*Salman Baysultanovich Elipkhanov,*  
*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,*  
*Kaysarov Mayrbek Timurovich,*  
*3rd year student, Faculty of Physical Culture and Sports,*  
*Chechen State Pedagogical University,*  
*Grozny, Russia*



**Annotation.** The article discusses the features of the educational training program for the preparation of young football players. Football is developing rapidly all over the world. This is evidenced by the performance and popularity of the game at the latest World and European Championships, UEFA club competitions and other championships. The level of training and improvement of young footballers has reached new heights in many countries. The control cycle in the preparation of athletes for the highest achievements can be realized by qualitatively changing the structure of competitive activity, the level of special readiness and using the athlete's complex control apparatus.

**Keywords:** football, educational training program, long-term training, methodology, organization features.

**Ведение.** В недалеком прошлом многие дети обучались футболу во дворах, на улицах, с энтузиазмом гоня мяч по несколько часов в день. Многие известные мастера футбола в последствии 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 [1].

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.

Важное место в «Стратегии развития футбола в ведущих футбольных странах мира» занимает направление, связанное с подготовкой юных футболистов [5].

Опыт использования программ подготовки футболистов есть во многих футбольных державах, в том числе и Российской Федерации, однако единых программ с одинаковыми требованиями и дифференцированной формой подхода к каждому возрастному периоду в практике используется мало. На современном этапе развития теории и методики спортивной тренировки, в частности тех ее аспектов, которые связаны с теорией управления, операции будут адаптированы к целям этапного, текущего или оперативного управления, существенно отличающихся друг от друга. Так, например, на начальных этапах многолетней подготовки процесс управления направлен на последовательное формирование разносторонней, базовой подготовки, включая физическое развитие и усвоение основ техники и

тактики в избранных видах спорта. В ходе подготовки к высшим достижениям цели подчиняются обеспечению такого уровня подготовленности спортсмена, который позволяет ему достичь запланированного уровня спортивного мастерства. В этом случае реализуются операции этапного управления, одной из которых становится этапное программирование. Основные условия текущего управления направлены на обеспечение оптимального соотношения в циклах тренировки занятий с разными по объему.

Таким образом, управление программой подготовки юных футболистов должно осуществляться на основе последовательного решения задач базовой подготовки и поэтапной реализации формирования спортивно-технического мастерства.

Управление тренировочным процессом предполагает контроль хода тренировки и коррекцию тренировочных программ в больших, малых циклах и отдельных занятиях в связи с заранее сформулированными целями и реальным, объективным состоянием спортсменов. В этом случае программа тренировки должна включать конечную модель-цель и промежуточные контрольные нормативы, ориентация на которые в процессе подготовки спортсмена позволяет оперативно корректировать содержание программы, т. е. ее средства, методы, режимы нагрузок, отдыха и др.

Такое же мнение высказывается в ряде фундаментальных работ, развивающих основные положения общей теории спорта (Мищенко, Булатова, 1994; Булатова, 1997; Пшибыльский, 1998; и др.) [3,5].

Эффективность программирования в разных структурных образованиях учебно-тренировочного процесса находится в прямой зависимости от объективной и надежной информации о спортсмене. В условиях этапного, текущего и оперативного управления на основании соответствующей контрольной информации появляется возможность осуществлять, обозначить проблемные точки программированного обучения технике и тактике игры в футбол в целях дальнейшей коррекции процесса подготовки.

Особенности программирования тренировки футболистов, содержание проблемы программирования были рассмотрены в монографии Ю.В. Верхошанского (1985), где автор на одном из примеров текущего программирования раскрыл суть технологии этого процесса, показал целесообразность ежедневной коррекции программы нагрузок в микроциклах тренировки на основании результатов

текущего контроля, позволившего проследить повседневные изменения специальной работоспособности спортсменов. Этот пример раскрывает суть программирования, которая адекватна общим положениям управления тренировочным процессом.

Программирование можно рассматривать как связующее звено, позволяющее организовать учебно-тренировочный процесс с учетом основных положений теории управления в спорте (Верхошанский, 1985; Платонов, 1997) [2,4].

Эффективность программирования в футболе во многом зависит от ориентации на основные принципы и умение адаптировать последние к специфическим условиям подготовки игроков. К числу таких принципов можно отнести следующие:

- направленность на высшие достижения, которая основывается на ориентации подготовки футболистов в направлении использования основных закономерностей современного футбола;

- предусматривает ориентацию подготовки на достижение победы в играх;

- реализуется с помощью использования эффективных средств подготовки, одна из которых является соревновательная практика; включает опережающий характер развития методики подготовки футболистов в целях успешной реализации программы подготовки. Это связано с разработкой и внедрением новых элементов техники владения мячом, оригинальных тактических комбинаций, методов построения отдельных учебно-тренировочных занятий и других структурных образований процесса подготовки. Реализация этого принципа предусматривает индивидуализацию тренировочного процесса и соревновательной деятельности игроков в направлении успешного решения задач подготовки команды как единого механизма, где действия каждого игрока подчинены решению общей, главной стратегической задачи;

- единство общей и специальной подготовки, которое основывается на современных знаниях и опыте, свидетельствующих о необходимости приобретения общего физического развития на начальных этапах многолетней подготовки футболистов в детском и юношеском возрасте как фундамента, обеспечивающего возможности организма осваивать большие объемы специальных нагрузок в старшем возрасте. На этапе высшего спортивного мастерства средства специализированной подготовки футболистов расширяются и позволяют создавать уровень базовых качеств силы, быстроты,

выносливости и других в соответствии с требованиями ведения игры с высокой интенсивностью и эффективностью технико-тактических действий на поле;

– постепенность увеличения нагрузки в направлении ее максимальных значений, которая основывается на использовании естественно-биологических закономерностей протекания процессов адаптации организма игроков к тренировочным и соревновательным нагрузкам; предусматривает использование методов постепенного, непрерывного (от года к году, от цикла к циклу и т.д.), а также скачкообразного и волнообразного увеличения нагрузок. Ориентировочные максимальные тренировочные нагрузки в современных условиях спорта представлены в исследованиях В.Н. Платонова (1997) и могут использоваться при подготовке программ с учетом индивидуальных возможностей игроков;

– цикличность процесса подготовки, характеризующуюся систематическим повторением занятий, микроциклов и других структурных образований тренировочного процесса. Этот принцип позволяет систематически возвращаться к основным средствам и методам тренировки в связи с конкретными целями и задачами в разных структурных образованиях;

– углубленная специализация, целесообразность которой обусловлена общим высоким уровнем мастерства отдельных игроков и команд международного ранга. Это обстоятельство предъявляет высокие требования к основным системам организма игроков и лежит в основе отбора и селекции генетически одаренного контингента, а также индивидуального совершенствования в направлении развития природного дарования футболистов уже на начальных этапах многолетней подготовки. В условиях современного спорта этот принцип приобретает особую актуальность;

– непрерывность тренировочного процесса, предусматривающая круглогодичную, многолетнюю подготовку футболистов, подчиненную достижению максимальных спортивных результатов в условиях высоких требований современного футбола. Принцип предполагает кумулятивный эффект занятий, проводимых в разных режимах нагрузок и восстановительных процедур, включающая применение занятий с большими физическими и психическими нагрузками. В недельных микроциклах межигровых периодов количество таких занятий у футболистов старшего возраста и высокой квалификации должно достигать трех-четырех и более;

– единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности, которые основываются на направленности процесса подготовки футболистов в целях формирования оптимальной структуры соревновательной деятельности. Как отмечает В.Н. Платонов (1997), реализация этого принципа возможна при условии четких количественных и качественных характеристик соревновательной деятельности и информации об их взаимосвязях [4].

**Вывод.** Таким образом, цикл управления при подготовке спортсменов к высшим достижениям, сформулированный В.Н. Платоновым (1997), можно реализовать, количественно охарактеризовав структуру соревновательной деятельности и уровень специальной подготовленности спортсмена. Реализовать этот первый цикл операций можно, используя аппарат комплексного контроля, технология которого подробно описана в ряде научных публикаций (Булкин, 1987).

#### Список литературы

1. Андреев, С.Н., Киянченков В.Т. Организация подготовки спортивных резервов в футбольных клубах ГДЦ: Метод. рекоменд. — М 1986. — 42 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
3. Мищенко, В.С., Булатова М.М. Оценка функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов на основании учета структуры аэробной производительности // Наука в олимпийском спорте. - 1994. — N2 1. — С. 63-73.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. . Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. - 522 с.
5. Пшибыльский, В., Лисенчук, Г., Стула, А. Количественные и качественные критерии оценки специальной работоспособности футболистов в эргометрических тестах. Луцк, 1999. - С. 124-129.

#### References

1. Andreev, S.N., Kiyanchenkov, V.T. Organization of training of sports reserves in football clubs of the State Sports School: Method. recommend. - M. 1986. -- 42 p.
2. Verkhoshanskiy, Yu.V. Programming and organization of the training process. - M.: Physical culture and sport, 1985. -- 176 p.
3. Mishchenko, V.S., Bulatova, M.M. Assessment of the functional readiness of qualified athletes on the basis of taking into account the structure of aerobic performance. Nauka v Oitlpijskom sport.- 1994. - N2 1. - S. 63-73.
4. Platonov, V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications. - M.: Soviet sport, 2005. -- 522 p.

5. Przybylsky, V., Lisenchuk, G., Stula, A. Quantitative and qualitative criteria for assessing the special performance of football players in ergo metric tests. Lutsk, 1999. -- S. 124-129.

**УДК 796.342.082.1**

## **ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 9-11 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ ВНЕДРЕНИЯ АВТОРСКОГО ТРЕНАЖЕРА**

*Наговицын Роман Сергеевич,  
доктор педагогических наук, доцент,  
Игольницyna Кристина Анатольевна,  
инструктор, кафедра физической культуры, методики и спорта,  
Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г.  
Короленко,  
г. Глазов, Россия*

**Аннотация.** В статье поднята проблема развития ловкости юных спортсменов на основе внедрения нетрадиционных технологий в тренировочном процессе детской спортивной школы. Цель исследования – разработать и экспериментально доказать программу развития ловкости юных теннисистов 9-11 лет в спортивной школе на основе внедрения авторского тренажера. На первом этапе исследования разработан авторский тренажер, сделанный из подручных средств в домашних условиях. На втором этапе эксперимента создана специальная программа развития ловкости юных теннисистов на основе внедрения авторского тренажера для настольного тенниса. На третьем этапе исследования анализ полученных результатов показал значительную разницу в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой в накате справа, по сравнению с накатом слева, так как накат слева является более сложным техническим действием для овладения спортсменами данной возрастной категории. Разработанный комплекс упражнений по настольному теннису с помощью авторского тренажера может использоваться не только в системе дополнительного и спортивного образования, но и на уроках физической культуры в школе.

**Ключевые слова:** настольный теннис, юные спортсмены, ловкость, тренажер, комплекс упражнений.

# AGENCY DEVELOPMENT PROGRAM FOR YOUNG TENNIS PLAYERS 9-11 YEARS OLD IN A SPORTS SCHOOL BASED ON IMPLEMENTATION OF THE AUTHOR'S SIMULATOR

*Nagovitsyn Roman Sergeevich,  
Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Igolnitsyna Krestina Anatolyevna,  
instructor, Department of Physical Education, Methodology and  
Sports,  
Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko,  
Glazov, Russia*

**Annotation.** The article raises the problem of the development of young athletes' dexterity based on the introduction of non-traditional technologies in the training process of a children's sports school. The purpose of the research is to develop and experimentally prove a program for the development of agility of young tennis players 9 - 11 years old in a sports school based on the introduction of the author's simulator. At the first stage of the study, an author's simulator was developed, made from available tools at home. At the second stage of the experiment, a special program for the development of the dexterity of young tennis players was created on the basis of the introduction of the author's table tennis simulator. At the third stage of the study, the analysis of the results obtained showed a significant difference in the experimental group, in comparison with the control group, in the run on the right, in comparison with the run on the left, since the run on the left is a more difficult technical action for mastering by athletes of this age category. The developed set of table tennis exercises with the help of the author's simulator can be used not only in the system of additional and sports education, but also in physical education lessons at school.

**Keywords:** table tennis, young athletes, dexterity, simulator, set of exercises.

**Введение.** Среди спортивных игр настольный теннис занимает значимое место, ему присуща определенная эlegantность, которая отличает его от других игровых видов спорта, и в этом, вероятно, заключается его особая притягательная сила [6]. Растет популярность настольного тенниса, и теперь ему, как говорится, все возрасты покорны - от мала до велика [2].

В современном обществе неуклонно растут реальные возможности для гармоничного развития молодого поколения [4]. И для этого необходимо совершенствовать все физические качества, в

частности - ловкость, как важное, но и очень сложное для развития качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений [5].

Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями [1]. Быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями постоянно изменяющейся обстановки при реализации спортивного состязания [7]. В отдельных случаях ловкость рассматривается как физическое качество, зависящее, в основном, от комплексного развития силы, быстроты и выносливости, и одновременно психофизиологического состояния спортсмена [5]. И для развития ловкости необходимо учитывать психомоторные способности юных спортсменов в различных видах спорта [6].

Применение ловкости в спортивных играх, в частности при игре в настольный теннис, имеет значительную ценность для развития физических качеств. Помогает быстрее осваивать новые элементы, овладевать сложными техническими приемами, способствует повышению сознательности обучения и тренировки, создает условия для повышения моторной плотности тренировочных занятий по настольному теннису [2].

**Цель исследования:** разработать и экспериментально доказать программу развития ловкости юных теннисистов 9-11 лет в спортивной школе на основе внедрения авторского тренажера.

**Методика и организация исследования.** На первом этапе исследования разработан авторский тренажер, сделанный из подручных средств в домашних условиях, на базе ГГПИ им. В.Г. Короленко [3] для развития ловкости юных теннисистов в спортивной школе (рис. 1).

На втором этапе эксперимента создана специальная программа развития ловкости юных теннисистов на основе внедрения авторского тренажера для настольного тенниса. Авторская программа развития ловкости юных теннисистов 9-11 лет в спортивной школе на основе внедрения авторского тренажера проводилась в три этапа: с сентября 2019 г. по февраль 2020 г. в Якшур-Бодьинской ДЮСШ (Удмуртская Республика).

**Понедельник:** челночный бег на двух столах. Работа с пушкой и тренером. Выполняем накат справа с подачи пушки, затем повернуться назад добежать до стола, который находится на расстоянии 4-5 метров и выполнить с подачи тренера накат справа.





Рис. 1. Авторский тренажер для развития ловкости юных теннисистов

ния упражнения 30 сек. Комплекс упражнений выполняется в два подхода в течение одного часа.

Среда: выполняем упражнение с пушкой. Набивание наката справа с перемещением вдоль стола вперед и назад. Время выполнения упражнения 30 сек. Выполняем упражнение с пушкой. Набивание наката слева с перемещением вдоль стола вперед и назад. Время выполнения упражнения 30 сек. Выполняем упражнение с пушкой. Набивание наката слева и справа с чередованием [1]. Время выполнения упражнения 30 сек. Комплекс упражнений выполняется в два подхода в течение одного часа.

Пятница: челночный бег на двух столах. Работа с пушкой и тренером. Выполняем накат справа с подачи пушки, затем повернуться назад добежать до стола, который находится на расстоянии 2-х метров и выполнить с подачи тренера накат справа [1]. Время выполнения упражнения 30 сек. Челночный бег на двух столах. Работа с пушкой и тренером. Выполняем накат слева с подачи пушки, затем повернуться назад добежать до стола, который находится на расстоянии 2-х метров и выполнить с подачи тренера накат слева. Время

Время выполнения упражнения 30 сек. Челночный бег на двух столах [6]. Работа с пушкой и тренером. Выполняем накат слева с подачи пушки, затем повернуться назад добежать до стола, который находится на расстоянии 4-5 метров и выполнить с подачи тренера накат слева. Время выполнения упражнения 30 сек. Челночный бег на двух столах. Работа с пушкой и тренером. Выполняем накат справа и слева с подачи пушки, затем повернуться назад добежать до стола, который находится на расстоянии 4-5 метров и выполнить с подачи тренера накат справа, накат слева. Время выполнения

выполнения упражнения 30 сек. Челночный бег на двух столах. Работа с пушкой и тренером. Выполняем накат справа и слева с подачи пушки, затем повернуться назад добежать до стола, который находится на расстоянии 2-х метров и выполнить с подачи тренера накат справа, накат слева. Время выполнения упражнения 30 сек. Выполняем упражнение с пушкой. Топ-спин справа. Время выполнения упражнения 40 сек. Выполняем упражнение с пушкой. Топ-спин справа с перемещением. Время выполнения упражнения 40сек. Четвертое и пятое упражнений выполняется в два подхода.

На заключительном третьем этапе исследования экспериментально проверена эффективность программы для развития ловкости юных теннисистов на основе внедрения авторского тренажера для настольного тенниса.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных; тестирование; методы математико-статистической обработки материалов. Для сравнительного анализа использовались следующие физические тесты: челночный бег 3\*10 сек., накат ракеткой слева с доской отскока 20 раз на время (сек), накат ракеткой справа с доской отскока 20 раз на время (сек).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Занятия в экспериментальной группе (n=18) проводились 3 раза в неделю по одному часу с помощью тренажера по авторской программе. Занятия в контрольной группе (n=20) проводились 3 раза в неделю по одному часу по программе дополнительного образования настольного тенниса в ДЮСШ. Результаты экспериментальной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние результаты по группам до и после эксперимента

Группы	Челночный бег 3*10 сек.		Накат слева с доской отскока 20 раз на время(сек)		Накат справа с доской отскока 20 раз на время(сек)	
	Сентябрь	Февраль	Сентябрь	Февраль	Сентябрь	Февраль
ЭГ	9.44	9.23	25.5	24.7	25.4	23.6
КГ	9.39	9.35	25.9	25.5	25.4	24.7
t	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p<0.05	p>0.05	p<0.01

На основе анализа данных предварительного (сентябрь 2019) анализа динамики совершенствования физической нагрузки с помо-

щью метода математической статистики (t - критерии Стьюдента выявлено, что в челночном беге, накате справа, накате слева в (КГ) контрольной и (ЭГ) экспериментальных группах до эксперимента выявлено не достоверное различие при  $p > 0.05$ . В челночном беге после эксперимента (февраль 2020) выявлено недостоверность различия между ЭГ и КГ при  $p > 0.05$ . Однако наглядное сравнение показывает более высокий результат в челночном беге у ЭГ, по сравнению с КГ.

В накате слева статистический анализ данных показал достоверную значимость после эксперимента (Февраль 2020) между результатами КГ и ЭГ при  $p < 0.05$ . В накате справа статистический анализ данных показал достоверную значимость после эксперимента между результатами КГ и ЭГ при  $p < 0.01$ . На основе анализа полученных данных можно выявить, что внедрение программы на основе авторского тренажера эффективно в тренировочном процессе в спортивной школе. Также анализ полученных результатов показал значительную разницу в экспериментальной и контрольной группах в накате справа, по сравнению с накатом слева, так как накат слева является более сложным техническим действием для овладения спортсменами данной возрастной категории.

**Выводы.** Таким образом, внедрение в тренировочном процессе такого приспособления как авторский тренажёр, сделанный из подручных средств в домашних условиях, для развития ловкости, позволяет достоверно развивать координационные способности, внимание, технические элементы. С помощью такого оборудования можно выполнять различные упражнения, в различных комбинациях, тренажёр способствует более техничному выполнению элемента. Разработанный комплекс упражнений для развития ловкости на занятиях по настольному теннису с помощью авторского тренажера может использоваться не только в системе дополнительного и спортивного образования, но и на уроках физической культуры в школе.

#### Список литературы

1. Барчукова, Г.В. Техника настольного тенниса / Г.В. Барчукова. – М., 1989. – 37с.
2. Гримало, В.И. Коррекция уровня координационных способностей студентов, занимающихся настольным теннисом // Евразийский союз ученых. – 2015. – № 8–1. – С. 100–102.
3. Наговицын, Р.С., Замолоцких, Е.Г., Рассолова, Е.А., Фарниева, М.Г., Оборотова, С.А. Использование синектического метода как применение инноваций в образовательном процессе вуза // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. - 2018. - Т. 8. - № 3. - С. 7-22.

4. Наговицын, Р.С. Мониторинг формирования физической культуры студента в вузе // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2014. - Т. 2. - № 3. - С. 10-16.
5. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): автореф. дис. ... докт. пед. наук. - Москва, 2014. - 444 с.
6. Настольный теннис. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 1990. - 47 с.
7. Nagovitsyn, R.S., Volkov, P.B., Miroshnichenko, A.A., Tutolmin, A.A., Senator, S.Yu. The influence of special graduated weight load in greco-roman wrestling on the growth of students' sports results // Physical Education of Students. - 2017. - № 6. - С. 294-301.

### References

1. Barchukova, G.V. Table tennis technique / G.V. Barchukov. - M., 1989. -- 37p.
2. Grimalo, V.I. Correction of the level of coordination abilities of table tennis students // Eurasian Union of Scientists. - 2015. - No. 8-1. - S. 100-102.
3. Nagovitsyn, RS, Zamolotskikh, EG, Rassolova, EA, Farnieva, MG, Oborotova, SA The use of the synectic method as the application of innovations in the educational process of the university // Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University. - 2018. - Т. 8. - No. 3. - S. 7-22.
4. Nagovitsyn, R.S. Monitoring of the formation of student's physical culture at the university // Standards and monitoring in education. - 2014. - Т. 2. - No. 3. - S. 10-16.
5. Nagovitsyn, R.S. Formation of physical culture of students in the educational space of a humanitarian university (based on mobile learning): author. dis. ... doct. ped. sciences. - Moscow, 2014. -- 444 p.
6. Table tennis. Curriculum for CYSS and SDYUSHOR. - M.: Soviet sport, 1990. - 47 p.
7. Nagovitsyn, R.S., Volkov, P.B., Miroshnichenko, A.A., Tutolmin, A.A., Senator, S. Yu. The influence of special graduated weight load in greco-roman wrestling on the growth of students' sports results // Physical Education of Students. - 2017. - No. 6. - P. 294-301.

## **РАЗВИВАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ**

*Омаров Омаркады Магомедзагирович,  
кандидат педагогических наук, доцент,*

*Исмаилов Шарип Османович,  
кандидат педагогических наук, доцент,*

*Кашкаева Эминеханум Абакаровна,  
кандидат педагогических наук, профессор,  
Дагестанский государственный педагогический университет,  
Махачкала, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются возможности использования проблемного обучения в рамках решения задач формирования профессиональных компетенций выпускников физкультурных факультетов. Необходимость выделения и рассмотрения творческой учебно-познавательной деятельности студента в процессе профессиональной подготовки в вузе обусловлена необходимостью решения педагогических задач в специфических условиях его будущей физкультурно-спортивной деятельности, подразумевающая принятие оперативных, гибких и оригинальных решений в проблемных учебных ситуациях. Целью исследования является поиск наиболее эффективных путей внедрения и реализации проблемного обучения в процессе изучения спортивно-педагогических дисциплин в вузе. Полученные результаты свидетельствуют о эффективности предложенной технологии проблемного обучения, что позволяет рекомендовать ее к дальнейшему использованию в профессиональной подготовке бакалавров физкультурного профиля.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность, проблемное обучение, практико-ориентированные задачи с профессиональным уклоном.

## **DEVELOPING THE POTENTIAL OF PROBLEM-BASED LEARNING IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL CULTURE AND PEDAGOGICAL PERSONNEL**

*Omarov Omarkady Magomedzagirovich,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Ismailov Sharip Osmanovich,*  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*  
*Kashkayeva Eminekhanum Abakarovna,*  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Professor,*  
*Dagestan State Pedagogical University,*  
*Makhachkala, Russia*

**Annotation.** The article considers the possibilities of using problem-based education in the framework of solving the problems of forming professional competencies of graduates of physical education faculties. The need to identify and consider the creative educational and cognitive activity of the student in the process of professional training at the university is due to the need to solve pedagogical problems in the specific conditions of his future physical culture and sports activities, which implies the adoption of operational, flexible and original solutions in problematic educational situations. The aim of the study is to find the most effective ways to introduce and implement problem-based learning in the process of studying sports and pedagogical disciplines at the university. The results obtained indicate the effectiveness of the proposed technology of problem-based learning, which allows us to recommend it for further use in the professional training of bachelors of physical education.

**Keywords:** professional activity, problem-based training, practice-oriented tasks with a professional bias.

**Введение.** Важность осуществления ведущих профессионально-педагогических умений и навыков специалиста по физической культуре и спорту обуславливает необходимость их качественного формирования в процессе обучения в вузе. Основными критериями качества освоенных знаний выпускниками физкультурных факультетов являются успешность их применения при решении возникших профессиональных проблем на основе выявления сути основных структурных связей в проектируемом учебном процессе и прогнозирования результатов профессиональной деятельности. Владение умениями и навыками принимать нестандартные педагогические решения - импровизировать и быть гибким в профессиональных ситуациях вариантности (выбора оптимальных путей разрешения возникающих учебных проблем и готовности к преодолению возникающих трудностей); целенаправленно выбирать применяемые формы, методы и средства обучения по назначению [2-7, 12, 15].

Становление педагога нового типа – сложный и многоэтапный

процесс. При этом качество подготовки современных специалистов по физической культуре и спорту во многом определяется эффективностью преподавания профилирующих дисциплин – гимнастика, легкая атлетика, волейбол, баскетбол и т.д., в учебном процессе которых собственно и устанавливается «связь теории и практики» при выполнении практических заданий с использованием средств данной спортивной дисциплины.

Однако консервативный характер сложившейся системы физкультурно-педагогического образования, в рамках преподавания профилирующих дисциплин спортивно-педагогического цикла, вызывает определенные трудности в реализации компетентностного подхода к подготовке будущего педагога. В частности, практическая подготовка выпускников факультетов физической культуры признается рядом современных исследователей как одно из слабых звеньев в системе отечественного высшего физкультурного образования. В первую очередь по причине ее оторванности от профессиональной деятельности, разрыва между теоретическими и методическими знаниями студента с одной стороны, и умениями целенаправленно применять их при решении различных педагогических задач, проблемных учебных ситуаций с другой стороны [1, 14, 17].

Данная проблема, по-нашему мнению, связана с неадекватностью традиционных форм и методов преподавания, используемых в системе дисциплин спортивно-педагогического цикла и качества проведения учебной (педагогической) практики задачам подготовки современного педагога к профессиональной деятельности. Это означает, что целевые ориентиры образовательного процесса должны быть в большей степени направлены на формирование проектно-технологической компетентности будущего педагога ФК, способного самостоятельно ставить профессиональные задачи и эффективно решать их в достижении учебных целей [7, 12, 15].

Вследствие вышесказанного, в образовательном процессе спортивно-педагогических дисциплин, назрела необходимость обновления содержания и организации учебного процесса, применения новых технологий, способствующих совершенствованию, корректировке, дифференциации содержания обучения, применения системного подхода в обучении студентов. Важная роль в системе спортивно-педагогических дисциплин отводится предмету «Гимнастика», являющегося базовым учебным предметом в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры, который в

своей структуре включает значительный арсенал средств обучения - разнообразных физических упражнений.

Широкий спектр образовательных задач, которые можно решать с помощью гимнастических упражнений определяется их многоструктурностью и многофункциональностью. Эти свойства открывают широкие возможности для подбора средств обучения – физических упражнений и способов их использования в обучающих, воспитательных, оздоровительно-прикладных целях. В практике профессиональной подготовки физкультурных кадров гимнастические упражнения должны рассматриваться не как «набор» отдельных гимнастических элементов, а как система средств обучения (имеющие сложную биомеханическую и ритмическую структуры), применяемых студентами во всех компонентах учебной и профессиональной деятельности, в которой они совершенствуются.

Структура дидактического процесса по обучению спортивным двигательным действиям, где на первый план выдвигается задача создания управляемого учебного процесса, включает в себя ряд последовательных этапов, в соответствии с которыми мы выделяем отдельные проектировочно-дидактические действия. В частности, для успешного обучения спортивным двигательным действиям, будущий учитель физической культуры должен овладеть, следующими умениями, как совокупностью практических действий по решению обучающих задач в структуре дидактического процесса:

1. Аналитические умения: педагог владеет умением ориентироваться в различных сложившихся педагогических ситуациях.

2. Прогностические умения: педагог владеет умениями проектировать ход развития дидактического процесса (в конкретных проектируемых педагогических ситуациях), соотнося его с различными вариантами педагогических воздействий на учащихся.

3. Умения целеполагания: педагог владеет технологией целеполагания - умеет самостоятельно определять и формулировать обучающие цели, основываясь на результатах анализа и прогноза дидактического процесса.

4. Проектно-конструктивные умения: педагог владеет проективно-конструктивными умениями (исходя из поставленной цели обучения) планировать учебно-познавательную деятельность, т.е. определять частные задачи и процессуально-технологическую последовательность их реализации с учетом содержания и имеющихся средств, и методов обучения.



5. Управленческие умения: педагог владеет умениями реализовать проект учебного процесса в условиях реального дидактического процесса.

6. Контролирующие умения: педагог владеет умениями текущего и промежуточного контроля учебной деятельности обучающихся по ходу продвижения к цели обучения.

7. Корректировочные умения: педагог владеет умениями корректировать ход решения обучающей задачи, соотнося реальные промежуточные и конечные результаты учебного процесса с запланированными (проектируемыми).

Таким образом преподавателю необходимо уметь создать педагогические условия, когда профессиональная подготовка студента проявляется во всех компонентах управляемого дидактического процесса по овладению спортивной техникой программных упражнений, в процессе которого повышается эффективность освоения профессионально-предметных знаний, формируются творческое и профессиональное мышление, методические и проективно-технологические умения обучать школьников данным упражнениям с последующим их применением в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В современных условиях образовательного процесса в педагогическом вузе основным конкурентным ресурсом, обеспечивающий личностное развитие студента, выход за пределы нормативной профессиональной деятельности, является способность самостоятельной организации учебной деятельности [19]. Соответственно, важным компонентом в профессиональной подготовке будущего учителя физической культуры мы видим необходимость формирования умений самостоятельно приобретать и углублять свои профессиональные знания, а также стойкие познавательные мотивы и дидактические умения - практически оперировать освоенными дидактическими технологиями, операциональными процедурами на отдельных этапах дидактического процесса, выступающими в качестве средства решения профессиональных задач в вариативных условиях конкретных учебных ситуаций.

Решение данных задач на практических занятиях по дисциплине «Гимнастика» (бакалавры направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» и 44.03.05 Педагогическое образование, профили «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)» в

ФГБОУ ВО «ДГПУ» осуществляется в рамках обоснования разнообразных подходов к построению и совершенствованию учебного процесса: его организации, распределению программного материала и времени на освоение его разделов, использованию различных вариантов содержания учебных занятий, дидактических форм, средств и методов (методы преподавания и методы учения). В частности, с целью формирования готовности к инновационной деятельности (моделирование учебного процесса и педагогических ситуаций по предмету «Физическая культура», разработка и обоснование средств, методов и критериев оценивания образовательных достижений учащихся) в условиях общеобразовательной школы, центральным звеном в учебном процессе отводится методам проблемного обучения, которые позволяют нам приобщать студентов к творческой деятельности в обучении спортивным двигательным действиям, тем самым активизировать их учебно-познавательную деятельность.

**Цель исследования:** поиск наиболее эффективных путей внедрения и реализации проблемного обучения в процессе изучения спортивно-педагогических дисциплин (на примере дисциплины «Гимнастика») в вузе.

Для достижения поставленной цели сформированы **задачи:**

1. Анализ научно-методической литературы, регламентирующей использование проблемного обучения в структуре высшего физического образования на современном этапе.

2. Разработка, внедрение примерной модели реализации технологии проблемного обучения в содержании преподавания дисциплины «Гимнастика», с учетом ее применения для бакалавров физического профиля ФГБОУ ВО «ДГПУ».

3. Формулирование выводов по результатам исследования.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось со студентами факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ «ДГПУ». В соответствии с поставленными задачами в ходе исследования был проведен анализ современной научно-методической литературы. В учебном процессе по курсу «Гимнастика» был применен проблемный способ обучения. В решении задачи определения эффективности использования проблемного обучения нами были применены диагностические методы: беседы со студентами, проблемные практико-ориентированные задания.

В определении Г.К. Селевко, методы проблемного обучения это – «методы, основанные на создании проблемных ситуаций, активной познавательной деятельности учащихся, состоящей в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, анализа, умения видеть за отдельными фактами явление, закон» [17, с. 63]. Таким образом, из приведенной выше дефиниции очевидно, что в качестве существенного признака проблемных методов обучения автор выделяет особенности организации преподавателем учебно-познавательной деятельности учащихся.

Под активизацией учебно-познавательной деятельности мы рассматриваем профессиональную деятельность преподавателя, в которой акцентируется значение повышения качества дидактической культуры студента, как ориентира развития образовательной системы преподаваемых дисциплин спортивно-педагогического цикла, и которая включает в своей структуре [8, 11]:

- способность преподавателя воплотить в учебном процессе максимальный уровень дидактического познания студентами «педагогической действительности», создание среды сотворчества субъектов образовательного процесса – преподавателя и студентов;

- разработка и использование такого дидактического инструментария - форм, содержания, методов и средств обучения, которые способствуют повышению мотивации, самостоятельности, творческой активности студентов в усвоении знаний, овладению новыми способами профессиональной самореализации;

- формирование дидактической грамотности: готовности осуществлять обучающую деятельность, способности проектировать (конструировать) учебный процесс, педагогические ситуации и принимать самостоятельные результативно-целевые решения.

В основе создания условий, направленных на практическое освоение студентами различных видов педагогической деятельности, определяющие результативность по формированию профессиональных компетенций, опыта творческой деятельности в обучении спортивным двигательным действиям, заложено целенаправленное создание преподавателем проблемных ситуаций - креативной обстановки в форме системы последовательно усложняющихся профессионально-ориентированных проблемных заданий, с учетом уровня подготовленности обучаемых. В соответствии с конкретными в данный момент способами решения проблемных заданий, при котором преподавателем совместно со студентами задействуется арсенал

специальных методов и форм учебно-познавательной деятельности, в личности будущих педагогов постепенно формируются черты творческой деятельности, осуществляется организованное творческое усвоение знаний, что, в свою очередь, является условием формирования интереса, потребности в творческой профессиональной деятельности [9, 10, 13, 18].

Переходя к рассмотрению собственного опыта практики организации дидактического процесса профессионально-ориентированной направленности, применения проблемного обучения в учебном процессе на занятиях по дисциплине «Гимнастика», отметим, что это позволило нам решать двуединую задачу: активизировать познавательную деятельность студентов (учебное задание/задача) и готовить их к организации проблемного обучения в школе (профессиональная задача).

На первом этапе преподаватель конструирует систему профессиональной подготовки студентов-физкультурников на репродуктивном уровне: дидактический процесс основан на воспроизведении студентами практических действий, уже известных и осознанных благодаря информационно-рецептивному методу.

Второй этап – овладение опытом осуществления способов деятельности через систему упражнений в аналогичной (сходной) ситуации, с целью сформировать соответствующие умения и навыки мыслительной или практической деятельности: осуществлять критический анализ учебной ситуации; рефлексивные действия по поиску способов педагогических решений; логические выводы на основе собственного практического опыта, приобретенного в процессе учебной педагогической деятельности; конструирование собственных педагогических действий.

Следующий этап предусматривает расширение и углубление полученных знаний, доля самостоятельности студентов в решении проблемных задач (ситуаций) увеличивается. Преподаватель создает проблемную задачу и чаще всего формулирует учебную проблему (не сообщает знаний в готовом виде, а ставит перед студентами проблемные дидактические задачи, побуждая искать способы и средства их решения). В дальнейшем его роль сводится к управлению и контролю за процессом решения проблемы.

При традиционной стратегии обучения, с позиций - от знания к репродуктивному воспроизведению действий (применение способов дидактической деятельности по готовому образцу) – у студентов

практически не развиваются способности к педагогической импровизации, не вырабатываются навыки самостоятельного нахождения оптимальных вариантов деятельности, позволяющие активизировать их творческую активность и когнитивно-поисковые умения с целью самостоятельного решения профессиональных задач [1, 14, 16, 20]. Использование проблемного метода в контексте формирования готовности будущего учителя к обучению школьников спортивным двигательным действиям предполагает следующую организационную структуру: проблемная ситуация → постановка проблемной задачи → проектирование (конструирование) модели ее решения → практическая реализация проблемной задачи. Логика построения этапов в данной структуре выражает направленность творческих усилий студента, позволяет раскрыть его познавательный потенциал, развивать рефлексивно-дидактическое мышление, формировать черты (овладевать процедурами) творческой деятельности (рис. 1).

На предварительном этапе, в процессе разработки системы проблемных задач (заданий), обеспечивающих создание проблемной ситуации, мы исходили из содержания преподаваемой дисциплины, выделяя основные «единицы» учебного материала подлежащих к освоению студентами - соответствующих знаний и практических способов действий, в контексте профессионально-педагогической деятельности выпускников, анализа различных ситуаций реального дидактического процесса. Устанавливается порядок расположения проблемных практико-ориентированных задач/заданий в системе программного курса учебной дисциплины. В содержании задач/заданий выделяются структурные компоненты – условия задачи, объект, требования и конструкт ( типовые проектировочно-технологические схемы для решения задач).

Каждая проблемная задача – обучение гимнастическому упражнению на различных этапах его проектирования и осуществления, требует от студента выполнения комплекса профессионально значимых, целенаправленных, педагогически обоснованных практических действий в их целостной структуре: биомеханических и психолого-педагогических знаний, умений и навыков. При этом процесс обучения гимнастическим упражнениям рассматривается как управляемый дидактический процесс (включающий основные составные элементы управляемого обучения), в котором условием формирования дидактических операциональных умений является ориентировочная основа действий (ООД).

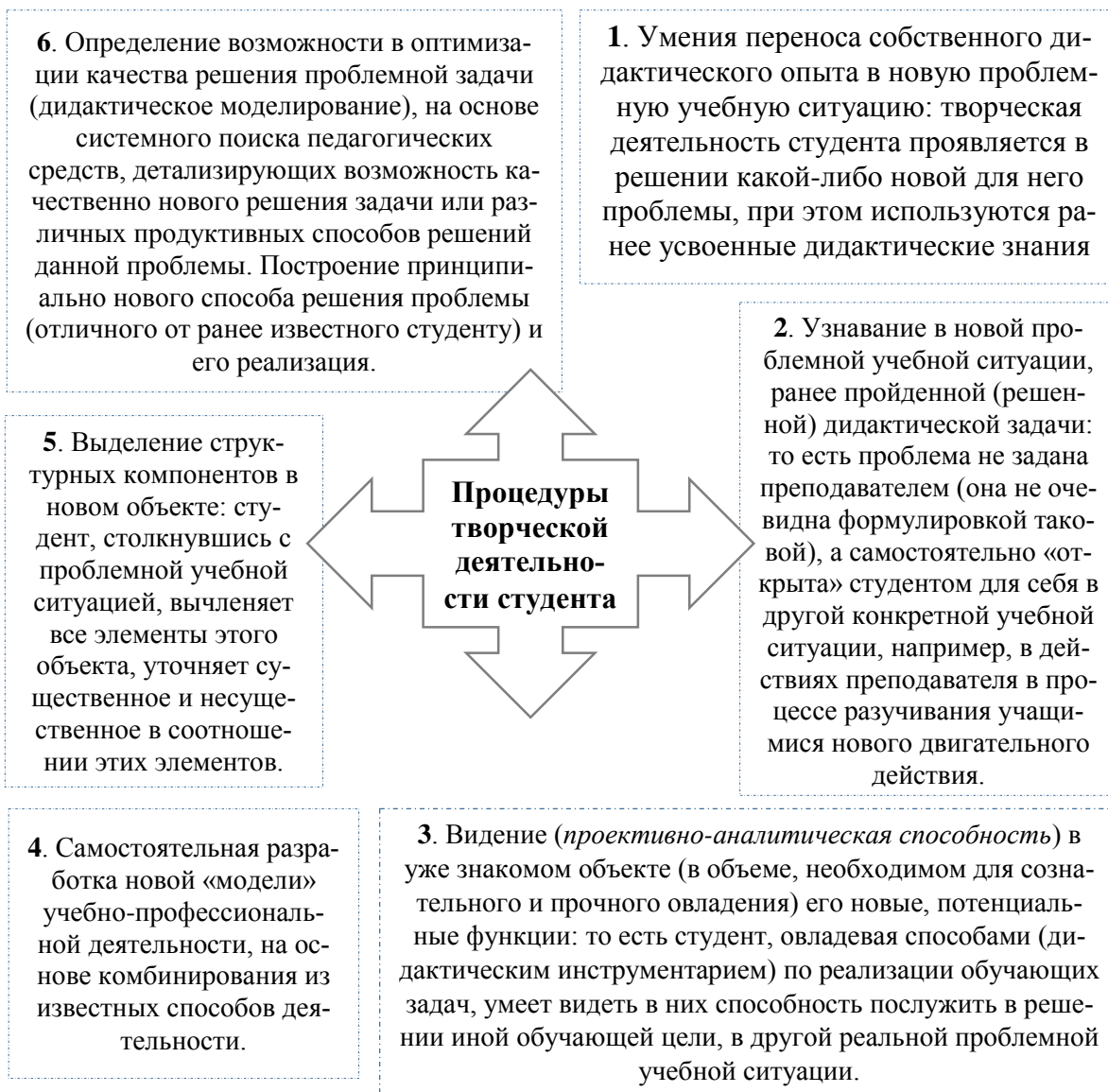


Рис. 1. Перечень процедур творческой деятельности в контексте решения проблемных дидактических задач – обучения двигательным действиям

Исходя из специфики педагогической деятельности учителя физической культуры, мы предлагаем студентам такие практико-ориентированные задания, которые доступны для решения и, в тоже время, составлены так, чтобы предоставить возможность их решения на разном качественном уровне готовности (репродуктивном, продуктивно-технологическом, творческом) к профессионально-педагогической деятельности, с последующим оцениванием проективно-конструктивных дидактических умений и навыков, рефлексивных умений будущего педагога. В частности, в нашем опыте работы на практических занятиях, где в определенной очередности студенты выступают в роли учителя физической культуры, а однокурсники

включены в процесс обучения в качестве учащихся, на основе специально разработанных критериев оцениваются:

- знания будущего учителя основ биомеханики разучиваемых гимнастических упражнений (их кинематической структуры: пространственные, временные и пространственно-временные характеристики);

- владение методикой обучения: отбор и использование в решении задач обучения гимнастическим упражнениям форм, методов и средств обучения;

- умения реализации технологий обучения: воспроизведение разнокачественных дидактических процедур как системы прописанных шагов деятельности с заранее заданными характеристиками для решения конкретных обучающих задач по этапам процесса обучения двигательному действию;

- обнаружение и идентификация допускаемых двигательных ошибок и их исправление в процессе обучения.

Кроме того, в качестве одного из критериев (обучаемость; время выполнения контрольного задания; интенсивность творческой деятельности; сформированные творческие умения) оценки творческих умений студентов, в рамках конкретного проблемного задания, служит показатель оригинальности разработанного проекта учебного процесса (теоретическая модель) по обучению гимнастическому упражнению, который позволяет преподавателю (как эксперту) выявлять на «теоретическом уровне» качество методических знаний обучаемого в организации учебного процесса, его конструктивно-технологические умения: определять цель и частные задачи, планировать состав, последовательность применения и количество повторов подводящих упражнений для их решения; использование дидактических методов и форм организации учебной деятельности учащихся по этапам обучения.

Для решения проблемных заданий различного типа профессионально-практической направленности, студентам предлагаются к использованию: обучающие алгоритмы; ориентировочные технологические карты-инструкции (продуктивно-технологический уровень), образовательная ценность которых заключается в том, что в основу их разработки положены операционально-деятельностные, личностно-мотивационные и оценочные компоненты деятельности, которые способствуют формированию умений творческого их при-

менения в разрешении проблемных ситуаций, возникающих в практике обучения.

За итоговый показатель в оценке качества готовности студентов к решению профессионально-ориентированных задач, проводимых, как было отмечено в форме системы последовательно усложняющихся заданий, принимается среднее значение всех выставленных преподавателем оценок в течение семестра (учебного года). При этом, преподаватель использует разработанные для каждого уровня (репродуктивного, продуктивно-технологического, творческого) владения способами решения задач обучения гимнастическим упражнениям критерии их оценивания.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обучение студентов решению проблемных задач, в особенности продуктивно-технологического и творческого уровня, является важным фактором в системе формирования предметных компетенций, и требует от преподавателя большого педагогического мастерства для создания атмосферы творческого поиска студентов. Выбирая методы работы на занятиях, следует исходить из назначения каждого метода проблемного обучения и уровня подготовленности студенческой группы. При этом должна преследоваться цель – обеспечение максимальной активности и самостоятельности студента на всех этапах мыслительного процесса. На данной основе происходит качественное изменение уровня проблемности практических занятий.

Большинство профессионально-ориентированных дидактических задач относится к дивергентным задачам (имеющим несколько вариантов правильного решения), по причине того, что обучающие задачи часто представляют собой сложные дидактические ситуации, которые не могут быть решены однозначно. В этом случае для развития профессионального мышления будущего педагога осуществлять творческую и исследовательскую деятельность можно рекомендовать преподавателю не навязывать свою точку зрения, предоставлять студенту право самостоятельно выбрать путь к решению данного задания, в связи с чем он получает возможность соотнести свои возможности и индивидуальный опыт (знания, умения и навыки) с требованиями профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры.

Необходимо стремиться к тому, чтобы обучающиеся научились предлагать свои варианты решений, первоначально анализировать



их, отбирать наиболее адекватные, учиться видеть пути их доказательства. При подобной практике подготовки бакалавров, их учебно-познавательная деятельность будет в большей степени нацелена на формирование профессионально-личностной рефлексии, креативного мышления, раскрытие творческих педагогических способностей.

Учебный курс дисциплины «Гимнастика» носит выраженную профессионально-ориентированную направленность, его освоение предполагает выполнение разноуровневых заданий различного типа: ознакомительных (выполняемых с целью закрепления и конкретизации изученного теоретического материала), аналитических (ставящих своей целью освоение новой информации) и творческих (связанных с получением новой информации посредством самостоятельно выбранных подходов к решению задач).

**Выводы.** Использование современных образовательных технологий в учебном процессе в настоящее время – одно из важнейших условий модернизации системы образования, в частности системы подготовки бакалавров в области высшего профессионального физкультурного образования.

Проведенные исследования выявили повышенную эффективность проблемного обучения по сравнению с традиционными методами обучения: полученные образовательные результаты при проведении практических занятий по дисциплине «Гимнастика» показали высокое качество сформированных у студентов дидактических профессиональных умений и навыков.

Проблемная организация практических занятий позволяет преподавателю создать такую образовательно-творческую среду для студентов, результатом которой выступают: мыслительная деятельность приобретает осознанность и целостность при изучении и решении проблемных обучающих задач; более качественное освоение содержания учебной дисциплины, переходящее в субъективный дидактический опыт студента, а в целом – прирост его профессионального уровня развития.

#### Список литературы

1. Алешина, Н.С. Проблема совершенствования подготовки педагогических кадров в системе высшего физкультурного образования / Н.С. Алешина, В.И. Афонский // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2014. - №24. - С. 8-9.
2. Анцыперов, В.В. Компетентностный подход в организации и проведении

- учебных занятий по избранному виду спорта (спортивная акробатика) / В.В. Анцыперов, Н.Л. Горячева // Инновации в образовании. - 2014. - №2. - С. 5-11.
3. Белобородова, М.Е. Обучение студентов рефлексии как инструменту контроля и оценки собственной учебной деятельности / М.Е. Белобородова // Образование личности. - 2019. - №2. - С. 105-112.
  4. Берекбусунова, Г. Эффективность профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры / Г. Берекбусунова, А. Кулбаев, Х. Унтаев, Г. Турарова, С. Тураров // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 7. - С. 10-12.
  5. Борлакова, Б.М. Проектирование в профессионально-педагогической деятельности современного учителя / Б.М. Борлакова // В сборнике: Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. - Махачкала: ДГПУ, 2019. - С. 22-26.
  6. Демченко, М.О. Дидактическое проектирование в профессиональной деятельности педагога / М.О. Демченко // Мир науки, культуры, образования. - 2017. - № 6 (67). - С. 208-210.
  7. Зорина, О.В. Профессиональная подготовка учителей физической культуры к инновационной учебной деятельности / О.В. Зорина // Проблемы современного педагогического образования. - 2016. - №50-1. - С. 91-97.
  8. Ильков, В.А. Проблемное обучение как средство развития педагогического профессионализма у будущих специалистов по физической культуре / В.А. Ильков, М.Г. Демиденко, Д.Г. Грицев // В сборнике: Наука - образованию, производству, экономике. Материалы XXII Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах. - Витебск, 2017. - С. 364-365.
  9. Логачев, Н.В. Анализ эффективности системы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, основанной на принципах проблемного обучения / Н.В. Логачев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - №1. - С. 71-73.
  10. Логачев, Н.В. Обоснование эффективности технологии проблемного обучения в физкультурно-спортивных вузах / Н.В. Логачев // Теория и практика физической культуры. - 2013. - №10. - С. 42-44.
  11. Мастеров, А.Г. Применение основных форм и методов проблемного обучения студентов вузов физической культуры / А.Г. Мастеров, Ю.А. Зубарев // Философия социальных коммуникаций. - 2009. - №2 (8). - С. 101-117.
  12. Омаров, О.М. Формирование готовности будущих педагогов к проектной деятельности: монография / О.М. Омаров, М.О. Демченко. - Махачкала: ДГПУ, 2019. - 166 с.
  13. Пестряева, Л.Ш. Влияние проблемного метода обучения на формирование активного отношения студентов к учебной деятельности / Л.Ш. Пестряева, Т.А. Щербакова, А.Н. Иванова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. - 2016. - №1 (89). - С. 132-138.

14. Поливаев, А.Г. Состояние и перспективы совершенствования качества подготовки физкультурных кадров в педагогическом вузе / А.Г. Поливаев // Педагогическое образование и наука. - 2014. - №4. - С. 125-129.
15. Поливаев, А.Г. Качество подготовки физкультурных кадров для общеобразовательной школы в педагогическом вузе: проблемы и перспективы / А.Г. Поливаев, А.В. Черемисов // Омский научный вестник. - 2014. - №3 (129). - С. 167-170.
16. Самойленко, Т.В. К вопросу о проблемах подготовки физкультурных кадров в высших учебных заведениях / Т.В. Самойленко, Н.Р. Рамашов, Л.Ю. Малай, А.М. Назарова, Н.В. Барбанова // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2017. - №1-2 (21). - С. 125-128.
17. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие / Г.К. Селевко. - М: Народное образование, 1998. - 256 с.
18. Столярова Е.П. Организация видов педагогического контроля с использованием методов проблемного обучения в рамках преподавания программного материала спортивно-педагогических дисциплин / Е.П. Столярова, Г.Н. Нижник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №2 (108). - С. 160-162.
19. Сыпко, Е.В. Изучение использования самостоятельной работы студентов с элементами проблемного обучения в учебном процессе вуза / Е.В. Сыпко, В.И. Власова, Н.Ю. Демченко // European Social Science Journal. - 2016. - №11. - С. 281-287.
20. Усцеломова, Н.А. Анализ состояния проблемы профессиональной подготовки физкультурных кадров в России / Н.А. Усцеломова, С.В. Усцеломов // Современные тенденции развития науки и технологий. - 2016. - №10-13. - С. 138-140.

### References

1. Aleshina, N. S. The problem of improving the training of pedagogical personnel in the system of higher physical education / N.S. Aleshina, V.I. Afonskiy // Physical culture, sport and health. - 2014. - No. 24. - S. 8-9.
2. Antsyperov, V.V. Competence-based approach in organizing and conducting training sessions in the chosen sport (sports acrobatics) / V.V. Antsyperov, N.L. Goryacheva // Innovations in education. - 2014. - No. 2. - S. 5-11.
3. Beloborodova, M.E. Teaching students reflection as a tool for monitoring and evaluating their own educational activities / M.E. Beloborodova // Personality Education. - 2019. - No. 2. - S. 105-112.
4. Berekbusunova, G. The effectiveness of professional training of future physical culture teachers / G. Berekbusunova, A. Kulbaev, H. Untaev, G. Turarova, S. Turarov // Theory and practice of physical culture. - 2019. - No. 7. - P. 10-12.
5. Borlakova, B. M. Designing in the professional and pedagogical activity of a modern teacher / B.M. Borlakova // In the collection: Problems of theory and practice of development of physical culture and sports at the present stage. Materials of the IX All-Russian Scientific and Practical Conference. - Makhachkala: DGPU, 2019. -- S. 22-26.

6. Demchenko, M.O. Didactic design in the teacher's professional activity / M.O. Demchenko // World of science, culture, education. - 2017. - No. 6 (67). - S. 208-210.
7. Zorina, O. V. Professional training of physical culture teachers for innovative educational activities / O.V. Zorina // Problems of modern pedagogical education. - 2016. - No. 50-1. - S. 91-97.
8. Ilkov, V.A. Problem teaching as a means of developing pedagogical professionalism among future specialists in physical culture / V.A. Ilkov, M.G. Demidenko, D.G. Gritsev // In the collection: Science - education, production, economy. Materials of the XXII Regional Scientific and Practical Conference of Teachers, Researchers and Postgraduates: in 2 volumes. - Vitebsk, 2017 .-- S. 364-365.
9. Logachev, N.V. Analysis of the effectiveness of the training system for specialists in the field of physical culture and sports, based on the principles of problem learning / N.V. Logachev // Physical culture: upbringing, education, training. - 2013. - No. 1. - S. 71-73.
10. Logachev, N.V. Substantiation of the effectiveness of the technology of problem learning in physical culture and sports universities / N.V. Logachev // Theory and practice of physical culture. - 2013. - No. 10. - S. 42-44.
11. Masters, A.G. Application of the main forms and methods of problem teaching of students of higher educational institutions of physical culture / A.G. Masterov, Yu.A. Zubarev // Philosophy of Social Communications. - 2009. - No. 2 (8). - S. 101-117.
12. Omarov, OM Formation of the readiness of future teachers for project activities: monograph / O.M. Omarov, M.O. Demchenko. - Ma-khachkala: DGPU, 2019 .- - 166 p.
13. Pestryaeva, L. Sh. The influence of the problematic method of teaching on the formation of an active attitude of students to educational activity / L.Sh. Pestryaeva, T.A. Shcherbakova, A.N. Ivanova // Bulletin of the Chuvash State Pedagogical University. AND I. Yakovleva. - 2016. - No. 1 (89). - S. 132-138.
14. Polivaev, A.G. State and prospects for improving the quality of training of physical culture personnel in a pedagogical university / A.G. Poli-vaev // Pedagogical education and science. - 2014. - No. 4. - S. 125-129.
15. Polivaev, A.G. The quality of training physical culture personnel for a general educational school in a pedagogical university: problems and prospects / A.G. Polivaev, A.V. Cheremisov // Omsk Scientific Bulletin. - 2014. - No. 3 (129). - S. 167-170.
16. Samoilenko, T.V. On the issue of the problems of training physical culture personnel in higher educational institutions / T.V. Samoilenko, N.R. Rama-shov, L.Yu. Malay, A.M. Nazarova, N.V. Barbanova // Actual scientific research in the modern world. - 2017. - No. 1-2 (21). - S. 125-128.
17. Selevko, G.K. Modern educational technologies. Study guide / G.K. Selevko. - M: Public education, 1998 .-- 256 p.
18. Stolyarova E.P. Organization of types of pedagogical control with the use of problem learning methods in the framework of teaching program material of

- sports and pedagogical disciplines / E.P. Stolyarova, G.N. Nizhnik // Scientific Notes of the University. P.F. Les-gafta. - 2014. - No. 2 (108). - S. 160-162.
19. Sypko, E.V. Study of the use of independent work of students with elements of problem learning in the educational process of the university / E.V. Sypko, V.I. Vlasova, N.Yu. Demchenko // European Social Science Journal. - 2016. - No. 11. - S. 281-287.
20. Uscelemova, N.A. Analysis of the state of the problem of professional training of physical culture personnel in Russia / N.A. Uscelemova, S.V. Usce-lemov // Modern trends in the development of science and technology. - 2016. - No. 10-13. - S. 138-140.

УДК: 796.015.2:325

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

*Оманова Севара Гайратуллаевна,  
магистрант, Узбекский государственный  
университет физической культуры и спорта  
г. Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные факторы, касающиеся такой стороны деятельности тренера, как планирование тренировочной нагрузки. Представлена значимость планирования нагрузки для подготовки спортсменов и дается анализ состояния этой проблемы в настоящий период времени. Описываются наиболее важные факторы, от которых зависит качество этого процесса, в частности, дифференциация и индивидуализация.

**Ключевые слова:** общая и специальная физическая подготовка, волейболисты, дифференциация нагрузки, планирование нагрузки.

## PLANNING OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN VOLLEYBALL

*Omanova Sevara Gairatullaevna,  
undergraduate, Uzbek State  
University of Physical Education and Sports  
Chirchik, Uzbekistan*

**Annotation.** The article discusses the main factors relating to such side of a coach activity as the planning of training load. The importance of load planning for athletes' training is presented and analysis of the state of this problem at present is given. The most important factors, on which the quality of this process depends, in particular, differentiation and individualization, are described.

**Keywords:** general and special physical training, volleyball players, load differentiation, load planning.

**Введение.** Изучение научной и учебно-методической литературы показывает, что планирование атлетической подготовки волейболистов, а практически во всех учебниках по специализации она рассматривается как физическая подготовка, не имеет единой четко обоснованной концептуальной основы, хотя опубликованных работ достаточно много. В источниках в основном приводятся данные, касающиеся наиболее важных характеристик нагрузки (объема, интенсивности, направленности) в разные периоды годового макроцикла, причем очень часто без четкого указания на возраст и уровень спортивного мастерства. Чаще всего акцент в таких работах делается лишь на развитие тех или иных качеств, специфических для определенного вида спорта [1].

Много работ посвящено средствам и методам развития физических качеств, необходимых для игры в волейбол [2]. Имеется ряд работ, где рассматривается развитие специальных физических качеств, которые должны быть присущи игрокам различных амплуа – связующих и нападающих. Отдельные исследования направлены на изучение процесса управления тренировочным процессом, в них определены наиболее эффективные варианты планирования микроциклов, мезоциклов, в годовом макроцикле и контроля тренировочной и соревновательной деятельности [3].

**Цель исследования:** повысить уровень общей и специальной физической подготовки волейболистов.

Многие тренеры недооценивают всю сложность планирования различных аспектов атлетической подготовки и поступают интуитивно, не обращая порой внимание на физическое и психическое состояние спортсменов. Для них важно формально выполнить рекомендованные различными программами объемы физической нагрузки, не принимая особо во внимание имеющийся или достигнутый на данный период времени уровень физического развития и физической

подготовленности спортсменов перед началом систематического учебно-тренировочного процесса [4, 5].

Выделить примерно одинаковые группы по уровню физического развития и подготовленности непростая задача, потому что у игроков те или иные физические качества могут быть развиты по-разному. У одних игроков будет гораздо выше уровень развития скоростно-силовых способностей, у других – скоростной выносливости, что не дает возможности тренеру объединить их в одну группу для развития этих качеств. В этом случае необходимо переходить на индивидуализацию процесса планирования нагрузки. При таких обстоятельствах значительно усложняется организация тренировочного процесса, поскольку тренеру в этом случае приходится держать на контроле нагрузку всех игроков в отдельности.

Кроме того, тренеру при планировании необходимо учитывать структуру подготовительного, соревновательного и переходного периодов, количество соревновательных игр сезона и распределить в связи с этим приоритеты важности и значимости этих матчей, чтобы к каждому из них или их серии подвести команду с определенной степенью физической готовности. [6].

Только качественно спланированная работа приносит пользу при долгосрочном построении тренировочного процесса спортсменов и команд.

Зависимость средств общей и специальной физической подготовки от квалификации волейболистов приведены в таблице 1 и соотношение указанных средств в различные периоды годичного макроцикла подготовки в таблице 2.

Таблица 1

Соотношение средств ОФП и СФП в зависимости от квалификации волейболистов (%)

Средства физической подготовки	Квалификация волейболист			
	III-II разряд	II-I разряд	I р - МС	МС-МСМК
Упражнения ОФП	70-80	50-60	30-40	20-30
Упражнения СФП	20-30	40-50	60-70	70 -80

Соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле подготовки квалифицированных волейболистов (%)

Средства физической подготовки	Периодизация годичного цикла		
	подготовительный период	соревновательный период	переходный период
Упражнения ОФП	50	30	70
Упражнения СФП	50	70	30

**Выводы.** Научно-обоснованное планирование подготовки команд и игроков – это многогранный процесс, требующий учета многих факторов: уровня развития физических качеств, уровня физической подготовленности спортсмена, дифференциации и индивидуализации при применении нагрузки и ее основных характеристик, морфофункциональных параметров организма спортсмена, психологических составляющих, структуры годичного макроцикла с использованием методологических принципов тренировочного процесса, а также соблюдения зависимостей и соотношений между средствами физической подготовки, квалификацией игроков в различные периоды годичного макроцикла.

#### Список литературы

1. Бабакин, В.Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения: методическое пособие /В.Н. Бабакин. – М. – Вып. №12. – 2012. – С. 7-9.
2. Волейбол: Учебник для институтов и академий физ. культуры /Под общ. ред. А.В. Беляева. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – С. 135.
3. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца: 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
4. Марков, К.К. Экспериментальные исследования оптимальных тренировочных нагрузок плиометрической прыжковой подготовки в волейболе / К.К. Марков, О.О. Николаева, М.Д. Кудрявцев //Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 4. – С. 174-178.
5. Фомин, Е.В. Общие основы силовой подготовки и их практическое приложение: Методические рекомендации /Е.В. Фомин. – Вып. № 7 – М., 2011. – 23 с.
6. Шарафеева, А.Б. Физическая подготовка волейболистов. Методические рекомендации / А.Б. Шарафеева. – Томск, 2008. – 54 с.

#### References

1. Babakin, V.N. Physical training of a top-level team in a sports season with a detailed indication of physical abilities: maximum strength, jumping ability,



- speed of movement: methodological manual / V.N. Babakin. - M. - Issue. No. 12. - 2012. -- S. 7-9.
2. Volleyball: Textbook for institutes and academies fiz. culture / Under the general. ed. A.V. Belyaeva. - M.: Physical culture, education and science, 2000. - P. 135.
  3. Volleyball: A textbook for inst. Nat. cult. / Ed. Yu.N. Klescheva, A.G. Ayriyants: 3rd ed., Rev., Add. - M.: Physical culture and sport, 1985. -- 270 p.
  4. Markov, K.K. Experimental research of optimal training loads of plyometric jumping training in volleyball / K.K. Markov, O.O. Nikolaeva, M.D. Kudryavtsev // Modern high technologies. - 2018. - No. 4. - S. 174-178.
  5. Fomin, E.V. General foundations of strength training and their practical application: Methodical recommendations / E.V. Fomin. - Issue. No. 7 - M., 2011. - 23 p.
  6. Sharafeeva, A.B. Physical training of volleyball players. Methodical recommendations / A.B. Sharafeev. - Tomsk, 2008. -- 54 p.

**УДК 796.015.5-053.9**

## **К ВОПРОСУ О РАССМОТРЕНИИ ОБЩИХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ И ПРИНЦИПОВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Папенко Денис,  
магистрант 2 курса,  
Коломийцева Наталья Сергеевна,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Манько Иван Николаевич,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Институт физической культуры и дзюдо Адыгейский государственный университет,  
г. Майкоп, Россия*

**Аннотация.** В настоящее время специалисты частично адаптировали методику силовой подготовки в спорте к условиям физического воспитания различных по возрасту и полу групп населения. Однако при организации процесса развития силы в такой специфической сфере, как силовая подготовка студентов вузов физической культуры при преподавании соответствующих учебных дисциплин, необходимо учитывать не только теорию и практику силовой подготовки в этом виде спорта, но и в спортивной практике в целом.

В статье анализируются физиологические механизмы, определя-

ющие силу мышечного сокращения, принципы и методы силовой подготовки.

Проведенные исследования, направленные на сравнение особенностей проявления силы спортсменами разной квалификации позволили на современном этапе разработать тренажёры, способные регулировать внешние усилия в соответствии со спецификой их проявления в соревновательном движении, которые активно используются при организации процесса силовой подготовки студентов Адыгейского государственного университета.

**Ключевые слова:** сила, двигательная единица, принципы и методы силовой подготовки, физиологические механизмы, определяющие силу мышечного сокращения.

## TO THE QUESTION OF CONSIDERATION OF GENERAL LAWS AND PRINCIPLES OF POWER TRAINING

*Papenko Denis,  
2nd year master's student,  
Kolomiytseva Natalia Sergeevna,  
candidate of pedagogical sciences, associate professor,  
Manko Ivan Nikolaevich,  
candidate of pedagogical sciences, associate professor,  
Institute of Physical Culture and Judo Adyghe State University,  
Maykop, Russia*

**Annotation.** Currently, specialists have partially adapted the methodology of strength training in sports to the conditions of physical education of different age and gender groups of the population. However, when organizing the process of strength development in such a specific area as strength training of students of higher educational institutions of physical culture when teaching relevant academic disciplines, it is necessary to take into account not only the theory and practice of strength training in this sport, but also in sports practice in general.

The article analyzes the physiological mechanisms that determine the strength of muscle contraction, the principles and methods of strength training.

The conducted studies aimed at comparing the features of the manifestation of strength by athletes of different qualifications made it possible at the present stage to develop simulators that can regulate external efforts in accordance with the specifics of their manifestation in competitive movement, which are actively used in organizing the process of strength training of students of the Adyghe State University.

**Keywords:** strength, motor unit, principles and methods of strength training, physiological mechanisms that determine the strength of muscle contraction.

Сила является одной из основных характеристик двигательных функций организма человека. Её дифференцирование среди других таких сторон двигательной функции (физические или двигательные качества) во многом условно, является следствием аналитического подхода в постижении действительности и осуществлено в связи с необходимостью более глубокого изучения, понимания и на этой основе совершенствования, в первую очередь, двигательной деятельности в спорте.

В последнее время учеными и практиками осуществлена адаптация методики силовой подготовки в спорте к условиям физического воспитания различных по возрасту и полу групп населения. Однако при организации процесса развития силы в такой специфической сфере, как силовая подготовка студентов вузов физической культуры в русле соответствующей дисциплины (при прохождении раздела "Пауэрлифтинг"), необходимо учитывать не только теорию и практику силовой подготовки в этом виде спорта и близкой к нему тяжёлой атлетике, но и в спорте в целом [1, 3].

Под силой в теории спортивной тренировки принято понимать способность человека преодолевать внешние сопротивления путём мышечных усилий. В связи с этим силу мышц во многом определяют физиологические механизмы мышечного сокращения и биомеханические свойства мышечно-связочного аппарата, которые, в свою очередь, реализуются в зависимости от условий, в которых проявляется сила.

Из физиологических механизмов, определяющих силу мышечного сокращения, важнейшими являются следующие:

- характер импульсации, приходящей к мышце от мотонейронов передних рогов головного мозга;
- характер ответа мышцы на определённый импульс («реактивность» мышцы).

Реактивность мышцы зависит от её физиологического поперечника, трофических влияний центральной нервной системы, осуществляемых через адренало-симпатическую систему, длины мышцы, скорости её сокращения или растяжения, типа рекрутируемых двигательных единиц (быстро или медленно сокращающихся: белых или красных) и других факторов.

Способность срочно изменять силу мышечного напряжения прямо определяется характером поступающих эффекторных импульсов. В этом смысле определяющими являются два фактора:

- включение различного количества двигательных единиц;
- изменение частоты поступающих импульсов (от 5-6 до 45-50 в секунду при максимальном напряжении).

При усилиях от 20 до 80 % от максимально возможного усилия регуляция происходит в основном путём включения разного числа двигательных единиц. Однако при предельных мышечных усилиях реализуется третий механизм регуляции – синхронизация активности двигательных единиц. При этом сила, проявляемая мышцей, не зависит от силы отдельных импульсов. Это связано с тем, что нервные волокна проводят только импульсы определённой силы, при этом сокращение двигательной единицы достигает максимума и при увеличении силы импульса не меняется (принцип «всё или ничего»). Некоторые авторы уточняют, что закону «всё или ничего» в большей степени подчиняются быстрые волокна скелетных мышц. Поэтому в силовой тренировке в видах спорта, связанных с предельными мышечными напряжениями, необходимо применение максимальных отягощений: проявление силы в двигательных действиях такого рода регулируется принципиально иными физиологическими механизмами, чем проявление силы до 80 % от максимальной. Подбор средств для развития силы зависит от того, какая же из силовых способностей определяет эффективность двигательной деятельности, которую предполагается совершенствовать.

Одним из важнейших факторов, определяющих специфику проявления силовых способностей (и, естественно, механизмов, обеспечивающих их), являются величины отягощений и скорости выполнения движений. Именно величины проявляемых силы и скорости в движениях определили первоначальное деление силовых способностей от собственно силовых (в статическом режиме и медленных движениях) до скоростно-силовых (динамическая сила в быстрых движениях). Скоростно-силовые способности, в свою очередь, подразделяются на преодолевающие и уступающие (амортизационная сила). Одними из проявлений скоростно-силовых способностей являются [2]:

- так называемая "взрывная" сила или способность проявлять большие величины силы в наименьшее время;
- силовая выносливость.

Условность разделения различных проявлений двигательной функции человека на составляющие подразумевалась ещё при зарождении концепции физических качеств. В основе каждого движения человека лежит проявление больших или меньших величин силы – это позволяет рассматривать движение с позиций физического качества «сила»; в зависимости от внешних условий движения (действие силы тяжести, противодействие соперника и т.п.) оно может производиться с большей или меньшей скоростью – это делает обоснованным рассматривать его и с позиций физического качества «быстрота»; наконец каждое движение длится некоторое время, в течение которого его эффективность не остаётся неизменной, что даёт основания для рассмотрения его с позиций физического качества «выносливость».

Если в медленных движениях проявление силы определяется описанными выше физиологическими механизмами мышечного сокращения, то с повышением скорости всё большее значение приобретает функция упругих компонентов мышечно-связочного аппарата. Это связано как с наличием у мышечно-связочного аппарата упругих свойств, позволяющих считать, что только трёхкомпонентная модель достаточно объективно отражает его свойства, так и с невозможностью эффективно реализовать механизмы мышечного сокращения ввиду малой длительности движений.

Для реализации функции упругих компонентов мышечно-связочного аппарата необходимо наличие в движении фазы, в которой мышца (группа мышц) растягивается, в противном случае максимальная скорость движения ниже, и осуществляется оно преимущественно за счёт сократительной функции мышц.

В литературе имеются сведения о наличии специфики в проявлении силы, определяемой степенью участия в движении как физиологических (число рекрутированных двигательных единиц и мышечная координация), так и биомеханических механизмов (преимущественное участие в осуществлении движения упругих и сократительных компонентов мышечно-связочного аппарата). Различие механизмов, обеспечивающих проявления силы в быстрых и медленных движениях обусловило специфичность соответствующих силовых способностей и различия методики их развития.

Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

- предельным увеличением внешнего отягощения;

– предельным увеличением числа повторений при непредельном отягощении;

– преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

В соответствии с этим выделяются следующие методы развития силы:

– метод максимальных усилий;

– метод повторных непредельных усилий;

– метод динамических усилий.

Метод максимальных усилий заключается в преодолении максимальных для занимающегося сопротивлений. Создание максимальных усилий возможно как в динамических, так и статических (изометрических) условиях мышечной деятельности.

Суть метода повторных усилий заключается в выполнении упражнения с отягощением, позволяющем выдерживать величину повторных максимумов в пределах 8-12 повторений. При этом обязательным условием является выполнение упражнения «до отказа», возможно выполнение последних 2-3 повторений с помощью партнёра. Следует отметить, что «до отказа» могут выполняться не все подходы. Так, один из основоположников этого метода, Де Лорм, рекомендовал в первом подходе выполнять 10 повторений с отягощением, равным  $1/2$  от отягощения при повторном максимуме (ПМ) 10, второй – с отягощением  $3/4$ , наконец, заключительный – с отягощением при повторном максимуме 10. А, например, в «Оксфордском методе» предусмотрено следующее чередование нагрузки в подходах с 10 повторениями: 10 ПМ, 75 % ПМ, 50 % ПМ. Эти два метода принято называть восходящей и нисходящей пирамидальной нагрузкой.

Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с отягощением около 30 % от максимально возможного с максимальной скоростью или темпом. Количество повторений в одном подходе составляет 15-25 раз, в каждом упражнении выполняется 3-5 серий с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Метод ударных усилий или "ударный" метод заключается в стимулировании мышцы перед сокращением энергией падающего груза или веса собственного тела. В этом случае мышца работает сначала в уступающем режиме (амортизация), а затем – в преодолевающем. Использование этого метода развития силы предъявляет чрезвычайно высокие требования к прочности мышечно-связочного аппарата, поэтому подразумевает наличие у занимающихся хорошей предварительной подготовки.

Кроме того, при помощи различных устройств, тренажёров учёным удалось создать режимы мышечного сокращения, не встречающиеся в чистом виде в обычных условиях, и обосновать соответствующие методы развития силы. К наиболее распространённым и известным методам из этой группы методов относится метод изокинетических усилий, при котором отношение вращающего момента мышцы к вращающему моменту, обусловленному нагрузкой, равно 1. Иными словами создаются такие условия, в которых скорость движения не меняется, занимающийся может проявить максимальные усилия по всей амплитуде движения. Этот метод широко распространён за рубежом, он эффективен как в спортивной тренировке, так и в реабилитации после травм: в этом случае усилия могут быть не максимальными, а постоянная скорость позволяет надёжно контролировать движение.

Кроме того, проведенные исследования [1, 2, 3], направленные на сравнение особенностей проявления силы спортсменами разной квалификации позволили разработать тренажёры, способные регулировать внешние усилия в соответствии со спецификой их проявления в соревновательном движении.

#### **Список литературы**

1. Киселева, Л.Е. Пауэрлифтинг как средство физического развития студенческой молодежи / Киселева Л.Е., Ищенко А.В. // В сборнике: Физическое воспитание и спорт: Актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. 2017. – С. 52-55.
2. Околелов, А.В. Пауэрлифтинг, как способ укрепления здоровья и развития физических качеств в физическом воспитании студентов / Околелов А.В. // В сборнике: Шаг в науку. Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской). 2020. – С. 179-182.
3. Развитие силовых качеств средствами пауэрлифтинга. Учебное пособие / Авторы – составители И.Н. Манько, В.И. Жуков, Н.С. Коломийцева. – Майкоп: Изд-во Адыгейского гос. университета, 2017. – 54 с.

#### **References**

1. Kiseleva, L.Ye. Powerlifting as a means of physical development of student youth / Kiseleva L.E., Ishchenko A.V. // In the collection: Physical education and sport: Actual problems of theory and practice. Collection of scientific papers of the participants of the All-Russian scientific-practical conference. 2017. -- S. 52-55.
2. Okolelov, A.V. Powerlifting as a way to strengthen health and develop physical qualities in physical education of students / Okolelov A.V. // In the collection: Step into science. Materials of the IV scientific-practical conference of young scientists (II All-Russian). 2020. -- S. 179-182.

3. Development of strength qualities by means of powerlifting. Textbook / Authors - compilers I.N. Manko and V.I. Zhukov, N.S. Kolomiytseva. - Maikop: Publishing house of the Adygei state. University, 2017. - 54 p.

УДК 796.332.012.2

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСБНОСТЕЙ В ФУТБОЛЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

*Петрова Татьяна Геннадьевна,  
кандидат биологических наук, доцент,  
Жуков Виктор Иванович,  
доктор педагогических наук, доцент,  
Манько Иван Николаевич,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедра биомеханики и медико-биологических дисциплин,  
Ашинов Тимур Азметович,  
студент,  
Адыгейский государственный университет,  
г. Майкоп, Россия*

**Аннотация.** Цель работы: провести сравнительный анализ представленных в литературных источниках методик развития координационных способностей футболистов на начальном этапе подготовки. Описаны методы, методические приемы, а также средства, которые могут быть использованы для развития координационных способностей начинающих футболистов. Значимость результатов исследования заключается в том, что их учет в учебно-тренировочном процессе юных футболистов позволит существенно повысить эффективность процесса развития координационных способностей и улучшить результативность соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** футбол, юные футболисты, координационные способности.

## **COMPARATIVE ANALYSIS OF METHODS FOR DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN FOOTBALL AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION**

*Petrova Tatiana Gennadievna,  
Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,*



*Zhukov Viktor Ivanovich,*  
*Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*  
*Manko Ivan Nikolaevich,*  
*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*  
*Department of Biomechanics and Biomedical Disciplines,*  
*Ashinov Timur Azmetovich,*  
*student,*  
*Adyghe State University,*  
*Maykop, Russia*

**Annotation.** Purpose of the work: to conduct a comparative analysis of the methods for the development of the coordination abilities of football players presented in the literature at the initial stage of training. Methods, methodological techniques, as well as means that can be used to develop the coordination abilities of novice footballers are described. The significance of the research results lies in the fact that taking them into account in the educational and training process of young football players will significantly increase the effectiveness of the process of developing coordination abilities and improve the effectiveness of competitive activity.

**Keywords:** football, young footballers, coordination abilities.

Современный футбол относится к тем видам спорта, где к игрокам предъявляются повышенные требования к координационным способностям. Игровые действия футболистов осуществляются в постоянно меняющихся условиях, которые требуют проявления скорости реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности. Эти характеристики связаны с проявлением координационных способностей. Поэтому они являются одними из ведущих в структуре физической подготовленности футболистов.

На сегодняшний день в литературе представлены общие рекомендации по вопросу выбора средств и методов развития общих и специфических координационных способностей. Так, Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов (2009) [8] считают, что на всех учебно-тренировочных занятиях необходимо придерживаться общеметодических принципов, как принцип сознательности и активности; принцип доступности и индивидуализации.

К. Бишопс и Х.В. Герардс (2003) [2] предлагают свою методику развития координационных способностей юных футболистов. В своих работах они представляют ряд рекомендаций по развитию координационных способностей:

- средства развития координационных способностей применять в каждой фазе подготовки игроков;
- упражнения должны соответствовать уровню физической подготовленности игроков;
- тренировочные занятия необходимо проводить в условиях, приближенных к реальным игровым ситуациям.

Ряд авторов [1, 5, 9] рекомендуют использовать следующие методы для развития координационных способностей:

- метод вариативного (переменного) упражнения, который является главным методом в развитии координационных способностей спортсмена;
- метод стандартно-повторного упражнения, который применяется при разучивании новых или в координационном отношении сложных двигательных действий;
- игровой метод открывает перед занимающимися широкие перспективы проявлять инициативу, самостоятельность, настойчивость, решительность и настойчивость, находчивость.
- соревновательный метод, который используется в контрольных, товарищеских и календарных играх.

А.Г. Карпеевым [3] предложены следующие методические приемы для развития координационных способностей детей школьного возраста:

- введение новых упражнений;
- усложнение ранее усвоенных упражнений новыми исходными положениями, увеличением темпа движений;
- ограничение пространства выполнения упражнений;
- жонглирование предметами;
- введение в упражнение нескольких мячей;
- зеркальное выполнение упражнений;
- варьирование тактических условий;
- использование инвентаря и площадок различного качества;
- создание необычной скорости выполнения с помощью тренажеров.

Все средства развития координационных способностей принято разделять на две группы: общие, с помощью которых развиваются общие компоненты координационных способностей и специальные, или специфические, способствующие развитию конкретных

координационных способностей, необходимых для управления специфическими движениями.

А.Г. Карпеев [3] предлагает соблюдать следующие требования при подборе средств развития координационных способностей: упражнения должны быть связаны с преодолением трудностей; при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий в постоянно меняющихся условиях упражнения необходимо выполнять правильно, быстро и рационально; упражнения должны быть новыми и необычными для исполнителя; упражнения могут быть привычными, однако выполняются либо при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий.

В.И. Лях [4, 5], в свою очередь, рекомендует использовать разнообразные двигательные действия: связанные с преодолением координационных трудностей, которые требуют проявления точности, рациональности, быстроты выполнения сложных в координационном плане двигательных действий; новые для исполнителя (обучение новому техническому элементу); хорошо освоенные, которые выполняют при изменении либо способа действия (временные, силовые и пространственные параметры движения), либо условий (передача мяча внутренней частью стопы с разной силой и на разное расстояние). Для развития способности к пространственной ориентации В.И. Лях предлагает использовать разные прыжки в определенные зоны, удары на точность, игровые упражнения с несколькими мячами и участниками, а также групповые и командные спортивно-игровые упражнения технико-тактического характера.

У футболистов 11 лет основу технической подготовки должны составлять упражнения в «связках» и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. При этом задания можно выполнять в облегченных условиях, но добиваться при этом точности выполнения, особенно передач мяча и ударов в ворота [9].

По мнению А.И. Тополя (2002) [7] при планировании работы со спортсменами игровых видов спорта, направленной на развитие координационных способностей, необходимо учитывать следующие компоненты нагрузки:

1. Сложность движений. Для развития координационных способностей используются упражнения разной степени сложности, однако наиболее эффективный вариант работы отмечается в диапазоне 75-90 % от максимального уровня. В этом случае обеспечивается выполнение достаточного большого суммарного объема работы, способствующей развитию координационных способностей. Для

юных спортсменов более эффективны задания относительно не высокой 40-60 % и умеренной 60-75 % координационной сложности.

2. Интенсивность работы. Для начальных этапов развития координационных способностей характерна низкая интенсивность по мере расширения технико-тактических возможностей спортсмена идет ее постепенное повышение.

3. Продолжительность упражнения. Данный компонент нагрузки зависит в основном от задачи, которая стоит перед футболистом. Если упражнение и интенсивность работы определены, то продолжительность такой работы обычно составляет 10-20 с и работа завершается до наступления утомления.

4. Количество повторений одного упражнения. При непродолжительной работе в каждом упражнении – от 6 до 10-12 повторений. При более продолжительных занятиях количество повторений уменьшается и может не превышать 2-3.

5. Продолжительность и характер пауз между упражнениями. При развитии координационных способностей паузы между упражнениями достаточно велики – от 1 до 2-3 минут. Они должны обеспечивать восстановление работоспособности, а также психологическую настройку занимающихся на эффективное выполнение последующего задания. В отдельных случаях паузы могут быть существенно сокращены. Это обеспечивает выполнение работы в условиях прогрессирующего утомления. Отдых между упражнениями может быть как пассивным, так и активным.

Ряд исследователей считают, что интенсивность выполнения координационных упражнений должна быть максимальной, а продолжительность выполнения одного упражнения составлять от 1 до 4 минут в зависимости от задач, которые стоят перед футболистами [1, 4, 5, 7, 9].

Отдых должен быть таким, чтобы юные футболисты могли полностью восстановиться и психологически настроиться на эффективное выполнение следующего задания. Характер отдыха должен быть пассивным. Количество повторений в упражнении варьируется в пределах от 4 до 12 раз, количество серий – от 1 до 6. Пульсовой режим колеблется в зависимости от степени сложности упражнения – 130-170 ударов в минуту.

Ряд авторов предлагают упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специфических координационных способностей в футболе [1, 4, 6, 8] (таб. 1).

Таблица 1

Специфические координационные способности футболистов и средства их развития

Специфические координационные способности	Средства развития
Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий	Удары и принятие мяча от стены, игра мячом для регби или на снежном поле, ведения мяча в ситуации неожиданных нападений сзади или сбоку; бег с ведением мяча, выполняемый вслед за партнером с изменением направлений и скорости; «салки» на ограниченном пространстве; обводка, отбор мяча в парах. По сигналу смена ролей, выполнение упражнений поочередно ведущей и неведущей ногой, выведение из равновесия в упоре лежа и др.
Способность к чувству ритма движений	Ведение мяча с изменением темпа и направления, прыжки между нерегулярно уложенными палками, ведение мяча слалом, бег через равноудаленные барьеры, бег с заданным временем пробегания отрезков 10, 20, 30 м; удары по мячу с полуполета после наброса партнера или отскока от стены и др.
Способность к равновесию в динамических и статистических условиях	Прокатывание мяча подошвой вперед и назад, жонглирование ногами стоя с переходом на другую позицию, жонглирование головой стоя на одной ноге, жонглирование с дополнительным упражнением, упражнения на узкой опоре, стойки на голове и на руках, ведение мяча по кругу, упражнения на неустойчивой опоре и др.
Способность к согласованию (соединению) движений	Круговые движения руками во время ведения мяча, удар по мячу во время прыжка через барьер, связь упражнений на общую и физическую подготовку с техническими элементами, ведение двух мячей одновременно и др.
Способность к кинестетическому дифференцированию движений (чувство мяча)	Жонглирование низко-высоко, жонглирование в парах с изменением расстояния между партнерами; жонглирование с мячом различного веса и размеров, теннисным мячом, воздушным шаром; удары мячом по объектам, расположенным на различных расстояниях; выполнение постоянных фрагментов игры с различных позиций, удары мяча в стену в одно касание и др.
Способность к пространственной ориентировке	Игры с футбольными элементами, удары по воротам после кувыркков вперед и назад, игры с двумя мячами, игры с численным перевесом противника; бег спиной вперед между стойками, игра с двумя мячами, игра в трое ворот и др.
Способность к быстрому реагированию	Старты с различных позиций по сигналу, удары по мячу в воздухе после опускания мяча из рук, игра в пас через стенку, подвижная игра «вызов номеров» с усложненным стартом, ловля мяча от нескольких партнеров (для вратарей), бег с изменением скорости, игра в пас с партнером с обязательным изменением бьющей ноги и др.

Таким образом, на основе анализа научно-методической литературы нами было изучено содержание современных методик развития координационных способностей в футболе и выявлены эффективные средства и методы их развития, а также компоненты нагрузки. Установлена эффективность применения в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов дифференцированного подхода, который повышает эффективность занятий, оптимизируя процесс обучения.

### Список литературы

1. Аверьянов, И.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет: автореферат дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2008. – 240 с.
2. Бишопс, К., Герардс, Х.В. Единоборство в футболе. Пер. с нем. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 167 с.
3. Карпеев, А.Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа. – Омск, 1999.
4. Лях, В.И., Витковски, З., Жмуда, В. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 4. – С. 21-25.
5. Лях, В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 44-46.
6. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов: Методика совершенствования. – Псков, 2009. – 200 с.
7. Тополь, А.И. Сопряжённая методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательных-координационных качеств юных спортсменов 12-13 лет [Текст] : автореф. дисс. канд.пед.наук. – М., 2002. – 24 с.
8. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.
9. Шамонин, А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет: автореферат дис. ... канд. пед. наук. – М., 2010. – 20 с.

### References

1. Averyanov, I.V. Methodology for improving the kinesthetic coordination abilities of 10-11 year old football players: abstract of thesis. ... Cand. ped. sciences. - Omsk, 2008.-- 240 p.
2. Bishops, K., Gerards, H.W. Combat in football. Per. with him. - M.: Terra-Sport, 2003.-- 167 p.
3. Karpeev, A.G. Human motor coordination in sports exercises of the ballistic type. - Omsk, 1999.

4. Lyakh, VI, Vitkovski, Z., Zhmuda, V. Specific coordination abilities as a criterion for predicting sports achievements of football players // Theory and practice of physical culture. - 2002. - No. 4. - S. 21-25.
5. Lyakh, V.I. The concept of "coordination abilities" and "dexterity" // Theory and practice of physical culture. - 2003. - No. 8. - S. 44-46.
6. Monakov, G.V. Training of football players: Methodology for improvement. - Pskov, 2009. -- 200 p.
7. Poplar, A.I. Conjugated training methodology aimed at the upbringing of speed-power and motor-coordinating qualities of young athletes 12-13 years old [Text]: author. diss. Candidate of Pedagogical Sciences. - M., 2002. -- 24 p.
8. Kholodov, Zh.K., Kuznetsov, V.S. Theory and methodology of physical education and sports. - M.: Publishing Center "Academy", 2009. - 480 p.
9. Shamonin, A.V. Improving technical training with the development of the ability to maintain the balance of young football players 7-11 years old: abstract of thesis. ... Cand. ped. sciences. - M., 2010. -- 20 p.

**УДК :796.015.132:325:2**

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО И МЕТОД РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

***Рахматова Дилноза Нигбаевна,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
**Каримова Хуррият Юлдашевна,**  
магистрант, *Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Чирчик, Узбекистан**

**Аннотация.** В статье отражены способы развития физических качеств юных волейболистов. Рассмотрен процесс начальной подготовки в спортивной практике, который является фундаментальным этапом многолетней спортивной подготовки, и правильное использование тренировочных методов и средств на данном этапе.

**Ключевые слова:** юные волейболисты, физические качества, подвижные игры.

## **MOVING GAMES AS A MEANS AND METHOD OF DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS**

***Rakhmatova Dilnoza Nigbaevna,**  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,*

*Karimova Khurriyat Yuldashevna,  
Master student, Uzbek State University  
Physical Culture and Sports,  
Chirchik, Uzbekistan*

**Annotation.** The article reflects the ways of development of physical qualities of young volleyball players. The process of initial training in sports practice, which is a fundamental stage of long-term sports training, and the correct use of training methods and means at this stage are considered.

**Keywords:** young volleyball players, physical qualities, outdoor games.

**Введение.** В настоящее время наше правительство и лично Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев уделяют большое внимание развитию массового спорта в стране, укреплению здоровья населения и детскому спорту. Одним из них является Постановление Мирзиёева от 24 января 2020 года № ПФ-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» [1].

Тренировка юных спортсменов - одна из важнейших составляющих спорта, процесс, направленный на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических возможностей и создание прочной функциональной базы для всех видов тренировок.

Процесс начальной подготовки в спортивной практике является фундаментальным этапом многолетней спортивной тренировки, и правильное использование тренировочных методов и средств на этом этапе позволяет эффективно развивать спортивные навыки на более поздних этапах.

Известно, что объем и интенсивность движений важны для здоровья человека, его физического и функционального формирования. Однако объем и интенсивность всех видов движений, включая физические и двигательные игры, выполняемые в спортивных клубах, должны быть учтены возможностями обучаемого или превышать их.

**Цель исследования:** разработать методы развития физических качеств юных волейболистов.

Спортсмены, которые начинают играть в волейбол с помощью подвижных игр, развивают типичные для этого вида спорта физические качества формирование дает хорошие результаты. Потому что эти игры повышают интерес ребенка к спорту, а также развивают моторику.



Использование подвижных игр в процессе тренировок приводит к полноценному развитию организма по всем параметрам. Другими словами, наряду с физическими, техническими и тактическими движениями они развиваются и психологически. Например, в процессе удара по мячу, приема мяча, обучения юных волейболистов различным технико-тактическим движениям на волейбольной площадке юных волейболистов «Четверка на поле», «Звонок с номером», «Борьба за мяч», «Капитану», «Замок». Целесообразно использовать подвижные игры, такие как «соревнование с мячом» [2,3].

Подбор подвижных игр осуществляется с учетом особенностей развития двигательных качеств в зависимости от направления.

Их содержание важно при выборе игр. В игры со сложными правилами, требующими большого внимания или переобучения, нельзя играть с технически сложными упражнениями, которые осваиваются или изучаются. В таких условиях важно выбирать привычные детям игры. При выборе игры для классных или внеклассных занятий следует учитывать следующее:

- педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр;
- место игры в занятии;
- основное действие, содержание игры;
- физическая нагрузка;
- с учетом возраста, пола и физической подготовленности детей;
- место игры и необходимые инструкции.

Такой подход делает игру интереснее и повышает активность участников. Мы видим все основные типы движений в играх: ходьба, бег, прыжки, атаки, удары по мячу, выполнение защитных движений, выполнение обманчивых движений. Во время игры дети очень активны и инициативны. Игры раскрывают положительные и отрицательные стороны поведения, что также важно для лучшего обучения детей. При правильной организации игр дети всегда могут выполнять столько различных движений, сколько они хотят, насколько это позволяют их индивидуальные особенности. [4].

В современном волейболе основными техническими и тактическими движениями являются приемы ударов по летящему мячу и ударов по мячу с одновременным отвлечением соперника в быстро меняющихся направлениях и поднятием его на пустое пространство поля соперника. Регулярное формирование таких движений с помо-

щью специализированных подвижных игр с последовательным содержанием улучшает навыки выполнения. Однако постоянное использование одного и того же контента и одного и того же порядка практики в таких играх не дает достаточных результатов. Поэтому необходимо постоянно обновлять их содержание и компоненты на основе научных и творческих подходов. В волейболе получение мяча и бросок его на площадку соперника чем выше скорость и техника выстрела, тем выше шансы забить.

**Выводы.** Активное использование двигательных игр в тренировочном процессе способствует развитию физических качеств юных волейболистов. Правильное использование подвижных игр и их адаптация к выбранному виду спорта поможет детям быстро освоить игровые навыки. В результате анализа научно-методической литературы по данной тематике следует отметить, что рекомендуемые нами подвижные игры определяют личностные возможности и интеллектуальный потенциал юных волейболистов.

#### **Список литературы**

1. Методическое пособие для учителей физического воспитания общеобразовательных школ.-Т. : «Экстремум-пресс», 2015.-424 с.
2. Указ Президента Республики Узбекистан № ПФ-5924 от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».
3. Фахриддин Ходжаев., Волейбол. Методическое пособие. Ташкент. "Тафаккур" 2015- 96 с.
4. Фахриддин Ходжаев., Национальные игры-действия для подростков. Учебник. Ташкент. «Тафаккур» 2015- 112 с.

#### **References**

1. Methodological manual for teachers of physical education in secondary schools. -T.: "Extremum-press", 2015.-424 p.
2. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PF-5924 dated January 24, 2020 "On measures to further improve physical culture and sports in the Republic of Uzbekistan."
3. Fakhriddin Khodzhaev., Volleyball. Toolkit. Tashkent. "Tafakkur" 2015 - 96 p.
4. Fakhriddin Khodjaev., National Action Games for Teenagers. Textbook. Tashkent. "Tafakkur" 2015 - 112 p.

## ТУРИЗМ КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ТЕРРИТОРИЙ В СФЕРЕ ЭКОНОМИКИ, СОЦИУМА, СПОРТА

*Саидов Адам Рустамович,  
студент 1 курса, факультет физической культуры и спорта,  
Батукаев Абу Абдулхамидович,  
кандидат педагогических наук, доцент, и.о. заведующего ка-  
федрой теории и методики преподавания физической культуры,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В статье говорится о туризме как об одном из наиболее перспективных направлений развития территорий, способствующем эффективному использованию богатейшего природного и культурно-исторического наследия.

**Ключевые слова:** туризм, экономика, туристы, государства, социум.

## TOURISM AS A FACTOR OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF TERRITORIES IN THE SPHERE OF ECONOMY, SOCIETY, AND SPORTS

*Saidov Adam Rustamovich,  
1st year student, Faculty of Physical Education and Sports,  
Batukaev Abu Abdulkhamidovich,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Acting Head of  
the Department of Theory and Methods of Teaching Physical Culture,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** The article speaks of tourism as one of the most promising areas of development of territories, contributing to the effective use of the richest natural, cultural and historical heritage.

**Keywords:** tourism, economy, tourists, states, society.

Сегодня туризм является одним из наиболее перспективных направлений развития территорий, способствующий эффективному использованию богатейшего природного и культурно-исторического наследия, присоединение к которому, с одной стороны, служит

повышению культурной компетентности, оздоровлению и отдыху граждан, с другой - экономическому развитию, решению проблемы занятости в малых городах и селах и привлечению дополнительных средств в экономику области. В современном мире туризм играет положительную роль не только в сотрудничестве, солидарности и культурном обмене между различными странами. Развитие туризма может не только удовлетворить рекреационные потребности населения, но и способствовать решению важнейших социально-экономических проблем как в промышленно развитых, так и в развивающихся странах. С помощью международного туризма происходит смещение потребления. Развитие туристического бизнеса требует объединения организаций, которые занимаются им не только в национальных рамках, но и в глобальном масштабе.

С развитием массового туризма в 20-21 вв. изменения природных экосистем и ландшафтов стали особенно заметными. Путешествие людей со средним или даже низким уровнем дохода заменяют путешествия имущих, развивается молодежный туризм: пешие и конные прогулки, альпинизм, катание на лыжах, рафтинг. Все это привело к возникновению туристической индустрии и ее дальнейшему стремительному росту. В туристическом бизнесе стал концентрироваться крупный капитал, произошла концентрация производства, были выделены гостиничные сети, крупные туроператоры и туристические консорциумы, построены турбазы. Большой капитал, вкладывающийся в развитие туризма, требовал максимальной прибыли и в кратчайшие сроки. При этом природный ландшафт и местное население учитывались только как предпосылки, как средство достижения цели. Такое одностороннее развитие туризма, получившее название «жесткий туризм», отрицательно сказалось на природной и социокультурной среде, на социальной структуре местного населения.

Туризм играет важную роль в экономике любой страны. Экономика туризма изучает поведение людей, которые производят, распределяют, обмениваются и потребляют туристический продукт на всех уровнях экономики для удовлетворения потребностей большей части населения в туристических услугах. Экономические функции туризма в первую очередь включают экономические выгоды, которые он обеспечивает. Да, туризм стимулирует развитие элементов инфраструктуры - гостиниц, ресторанов, торговых предприятий и тому подобное. Он предопределяет увеличение доходов бюджета за

счет налогов, которые могут быть прямыми (визовые сборы, таможенные пошлины) или косвенными (повышение заработной платы работников вызывает увеличение суммы подоходного налога, который они платят в бюджет). Кроме того, как отмечалось выше, туризм имеет большой потенциал для привлечения иностранной валюты и всевозможных инвестиций. Не менее важной экономической функцией туризма является диверсификация экономики, формирование отраслей, обслуживающих туристическую индустрию, обеспечивающих рост доходов населения и повышающих уровень благосостояния нации. Также влияние туризма на экономическое развитие проявляется в повышении деловой активности и расширении производства товаров и услуг в результате увеличения платежеспособного спроса. Во многих странах туризм входит в тройку ведущих национальных отраслей промышленности, быстро растет и играет важную социальную и экономическую роль, поскольку он:

- увеличивает местные доходы;
- создаёт новые рабочие места;
- развивает все отрасли, связанные с производством туристических услуг;
- развивает социальную и производственную инфраструктуры в туристических центрах;
- активизирует деятельность народных промыслов и развитие культуры;
- обеспечивает рост уровня жизни местного населения;
- экономическая и социальная эффективность туризма как на микроуровне, так и на макроуровне.

Различия в целях туризма и способах его организации привели к возникновению различных функций предприятий (гостиницы, туристические базы, мотели, пансионаты, дома отдыха и т.д.) и специализации туристических учреждений с учетом в программах обслуживания конкретных видов туризма, способов организации путешествия, возрастных, профессиональных и других характеристик клиентов. Туризм сегодня - это сфера социально-экономического комплекса, которая во многих странах превратилась в бурно развивающуюся отрасль. В настоящее время каждая 7-я работа в мире связана с туристическим бизнесом. Ежедневные расходы туристов, без учета авиаперелетов, вырастут до 5 миллиардов долларов в день. Во многих странах мира туризм является одной из наиболее приоритетных отраслей, вклад в валовой национальный доход которой составляет

20-45 %, а доходы от иностранного туризма являются основным источником иностранной валюты. Следовательно, индустрия туризма не только приносит значительную часть прибыли в бюджет туристско-развитых стран, но и является чрезвычайно перспективной и, несомненно, может стать одним из основных источников поступлений в государственный бюджет других стран. К туризму следует подходить как к крупному самостоятельному межотраслевому хозяйственному комплексу народного хозяйства, поскольку туристический сектор, объединяя различные отрасли, не лежит в привычной вертикальной плоскости, а охватывает определенное горизонтальное пространство, включающее предприятия и организации различной отраслевой принадлежности.

Туризм также влияет на жизнь местного населения, его материальную и духовную деятельность, систему ценностей, социальное поведение и интересы. В регионе, где наблюдается социально-культурная активность, где туризм является традиционным и количество туристов уступает местному населению, а их культурный уровень примерно одинаков, особого влияния туризма нет. Однако в ряде промышленно развитых регионов рост туризма может привести к значительным изменениям в социальной структуре, окружающей среде и местной культуре. Этот феномен стал основой для изучения проблемы социального взаимодействия, обусловленного контактом культур. Характер взаимоотношений между туристами и местным населением во многом определяется тем, что оба являются носителями разных культур, контакт между ними происходит в то время, когда туристы отдыхают, а местное население работает, и носит временный характер.

Влияние туризма на жизнь местного населения может быть, как положительным, так и отрицательным.

К положительным моментам относятся:

- создание рабочих мест;
- увеличение доходов, что приводит к повышению уровня жизни местного населения;
- ускорение процесса урбанизации, развитие городских служб, инфраструктуры, культурных организаций;
- ускорение социальных и культурных процессов;
- возрождение местных культурных ценностей, развитие народного творчества, традиций, обычаев, народных промыслов;

- повышенный спрос на сельскохозяйственную продукцию и товары местного производства;
- охрана и реставрация памятников местной культуры;
- расширение природных комплексов.

К негативным аспектам относятся:

- поляризация и коммерциализация интересов различных групп населения;
- увеличение доли неквалифицированного труда;
- увеличение числа отклонений от социальных норм поведения;
- "размывание" семьи (развод, легкое отношение молодежи к жизни);
- коммерциализация культуры;
- утрата идентичности конкретного туристического направления;
- конфликты между местным населением и туристами.

Негативное влияние туризма может быть вызвано прежде всего его стихийностью, отсутствием предварительной подготовки и контроля.

Примером негативного отношения к туристам может служить конфликт интересов: местные жители агрессивны настроены против приезжих, так как они "ловят свою рыбу, охотятся в своих лесах" и т. д. Возмущение местных жителей может быть вызвано разницей в их материальном положении, системе ценностей, ощущением социального неравенства и так называемой социальной дискриминацией. В некоторых странах доходы местных жителей, работающих в сфере туризма, значительно выше, чем у тех, кто работает в других областях. Например, турист может дать молодому посыльному доллар в качестве чаевых за доставку багажа, в то время как отец посыльного зарабатывает доллар тяжелым трудом в течение нескольких дней. Такая ситуация создает социальный конфликт, создает иллюзию "легких" денег. Как положительные, так и отрицательные стороны воздействия туризма на местное население проявляются на разных уровнях - национальном, местном или индивидуальном. Удовлетворение туристских потребностей не должно наносить ущерба социально-экономическим интересам населения регионов и стран посещения, культурно-историческим ценностям, окружающей среде, природным ресурсам. Большинство негативных аспектов можно избежать путем комплексного планирования развития туризма и внедрения современных методов управления этим процессом (усиление

контроля за использованием территорий и ресурсов, реализация политики просвещения местного населения), а также путем определения критериев его наиболее эффективных направлений, являющихся основой для их выбора и последовательного развития.

Современная роль туризма в конечном счете определяется эффективностью его воздействия на качество и продолжительность жизни людей. Поэтому в управлении туризмом используются понятия медико-биологической, экономической и социальной эффективности туризма. Под эффективностью медико-биологических средств понимается оценка влияния туризма на профилактику заболеваний населения. Одним из основных факторов риска, объясняющих рост заболеваемости населения и сокращение средней продолжительности жизни, является гиподинамия в сочетании со значительным эмоциональным стрессом. Туризм, благодаря своей высокой интенсивности, способности удовлетворять максимальные рекреационные потребности в единицу времени, обладает более высокой профилактической эффективностью, чем другие виды деятельности. При рациональной организации туризма можно снизить общую заболеваемость населения на 30%. Активные виды туризма отличаются от других видов спорта своей двигательной техникой. Ведь в настоящее время задача состоит в том, чтобы сохранить генетическую целостность и физические возможности человека, иначе бездействие и неблагоприятная среда могут уничтожить его как биологический вид.

В заключение следует отметить, что развитие туризма имеет как положительные, так и отрицательные стороны: он обеспечивает приток иностранной валюты, способствует решению местных проблем занятости населения, стимулирует развитие транспортной сети и инфраструктуры региона, рекреационного потенциала. В то же время стремительное развитие этой сферы услуг усугубляет противоречие между ее масштабами и наносимым ущербом: происходит определенное сокращение продовольственных ресурсов и водоснабжения местного населения, загрязняется окружающая среда. Поэтому при оптимизации развития этой сферы необходимо учитывать мировой опыт, использовать современные методы охраны окружающей среды и другие меры по сбалансированности экономики. Необходимо осмыслить все лучшее, что накоплено мировой практикой в этой области, выявить имеющиеся ресурсы и упорядочить нормативно-правовую базу развития туризма.



### Список литературы

1. Балабанов, И.Т. Экономика туризма: Учеб. пособие. М.: Финансы и статистика, 2003. 176 с.
2. Здоров, А.Б. Экономика туризма. – М.: Финансы и статистика, 2004. – 272 с.
3. Квартальнов, В.А. Туризм: теория и практика: избр. труды. – В 5 т. – Т. 3. Новые цели и функции туризма: экономика и управление / В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 1998.
4. Морозов, М.А. Экономика и предпринимательство в социально- культурном сервисе и туризме. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. С. 67.
5. Сфера услуг: проблемы и перспективы развития / под ред. акад. Ю.П. Свириденко – Т. 4. Туризм: методология, проблемы, перспективы. – М.: Кандид, 2001. – 360 с.

### References

1. Balabanov, I.T. Tourism Economics: Textbook. allowance. Moscow: Finance and Statistics, 2003.176 p.
2. Healthy, A.B. Tourism Economics. - M .: Finance and statistics, 2004 .-- 272 p.
3. Kvartalnov, V.A. Tourism: theory and practice: fav. works. - In 5 volumes - V. 3. New goals and functions of tourism: economics and management / V.A. Quarterly. - M .: Finance and Statistics, 1998.
4. Morozov, M.A. Economy and entrepreneurship in social and cultural services and tourism. - M .: Publishing Center "Academy", 2004. P. 67.
5. Service sector: problems and development prospects / ed. acad. Yu.P. Sviridenko - T. 4. Tourism: methodology, problems, prospects. - M .: Candide, 2001 .-- 360 p.

УДК 796.012.12 :853.23

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОК 15-16 ЛЕТ

*Узакбергенов Бахадир Еркибаевич,  
магистрант, Белорусско-Узбекский факультет  
физической культуры и спорта,  
Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности развития специальной выносливости юных дзюдоисток 15-16 лет. Изучены разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки.

**Ключевые слова:** юные дзюдоистки, специальная выносливость, методика.

## FEATURES OF DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE OF YOUNG JUDOISTS OF 15-16 YEARS

*Uzakbergenov Bakhadir Yerkibayevich,  
Master's student, Belarusian-Uzbek Faculty  
Physical Culture and Sports,  
Uzbek State University Physical Culture and Sports,  
Chirchik, Uzbekistan*

**Annotation.** The article deals with the peculiarities of the development of special endurance of young female judokas 15-16 years old. A variety of training methods have been studied, which can be divided into several groups: continuous and interval, as well as control (or competitive) training methods.

**Keywords:** young judokas, special endurance, technique.

**Актуальность.** Дзюдо - вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдом оказывают на воспитание личности дзюдоисток детско-юношеского возраста. Вопросы подготовки юных дзюдоисток в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. Отсюда рационально решаются вопросы тренировки в юном возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейшего роста спортивно-технического результата.

**Цель исследования:** разработать методику развития специальной выносливости юных дзюдоисток.

Выносливость – это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением. Выносливость спортсмена зависит от совершенства его техники, умения выполнять движения свободно, без излишних энергетических затрат, от уровня развития быстроты, силы и волевых качеств. [1].

Специальная (специфическая) выносливость – это способность обеспечивать продолжительность эффективного выполнения специ-

фической работы в течение длительного времени, в определённом виде спорта.

Выносливость борца – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований. Специальная выносливость проявляется в избранных видах спорта и формируется на базе общей выносливости.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольные (или соревновательные) методы тренировки. Варьируя видом упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения с отягощением или на снарядах, тренажерах и т.д.), их продолжительностью и интенсивностью (скоростью движений, мощностью работы, величиной отягощений), количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Задачи по воспитанию специальной выносливости дзюдоистов:

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.
2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.
3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

Основными методами развития специальной выносливости являются:

- методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- соревновательный и игровой методы.

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей [2, 3].

В методику развития специальной выносливости входят:

- специально подготовительные упражнения, которые максимально приближены к соревновательным упражнениям по форме,

структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма;

- специфические соревновательные упражнения;
- обще подготовительные средства.

**Выводы.** Таким образом, специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача; по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи.

#### **Список литературы**

1. Бойко, В.Ф., Данько, Г.В. Физическая подготовка борцов. – К.: Олимпийская литература, 2004 г.
2. Волков, В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка специальной подготовленности. - К.: Нора-принт, 2000 г.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высшего учебного заведения. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд.-М.: Изд. Центр «Академия», 2008 г.

#### **References**

1. Boyko, V.F., Danko, G.V. Physical training of fighters. - K.: Olympic literature, 2004
2. Volkov, V.L. Freestyle wrestling: a comprehensive assessment of special preparedness. - K.: Nora-print, 2000
3. Theory and methodology of physical education and sports: Textbook for students of higher educational institutions. J.C. Kholodov, V.S. Kuznetsov. - 6th ed.-M.: Ed. Center "Academy", 2008 r.

УДК 796

## **ТЕХНОЛОГИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРИЕМОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

*Умаров Асланбек Абдул-Керымович,  
магистрант 1 курса, факультет физической культуры и  
спорта*

*Ахмедов Беслан Сулимович,  
старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин и  
методики их преподавания,*

*Саадуллаев Халид Хабибулаевич,  
студент 1 курса, факультет физической культуры и спорта,*

*Идигов Альви Ахмедович,  
студент 4 курса,  
факультет физической культуры и спорта, Чеченский госу-  
дарственный педагогический университет, г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрена технология самостоятельной работы школьников в процессе изучения приемов игры в баскетбол на уроках физической культуры. Эффективным средством всестороннего воздействия на организм, развития основных физических качеств, улучшение физического развития и повышения уровня здоровья является баскетбол. Баскетбол - эффективное средство профессионального становления и формирования сознательных граждан государства.

**Ключевые слова:** самостоятельная работа, школьники, учащиеся, баскетбол, техника ведения мяча.

## **TECHNOLOGY OF SELF-STUDENT WORK IN THE PROCESS OF LEARNING THE TECHNIQUES OF THE GAME OF BASKETBALL**

*Umarov Aslanbek Abdul-Kerimovich,  
1st year Master's student, Faculty of Physical Culture and  
Sports*

*Akhmedov Bislan Sulimovich,  
Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines and  
Methods of their Teaching,*

**Khalid Khabibullaevich Saadulaev,**  
*1st year student, Faculty of Physical Culture and Sports,*  
**Idigov Alvi Akhmedovich,**  
*4th year student,*  
*Faculty of Physical Culture and Sports,*  
*Chechen State Pedagogical University,*  
*Grozny, Russia*

**Annotation.** The article deals with the technology of independent work of schoolchildren in the process of studying the techniques of playing basketball at physical education lessons. Basketball is an effective means of comprehensively influencing the body, developing basic physical qualities, improving physical development and improving health. Basketball is an effective means of professional development and the formation of conscious citizens of the state.

An analysis of the literature on this issue, school curricula and interviews with teachers led to the conclusion that all techniques can be studied according to a single technological scheme. According to this scheme, it is possible to control the independent work of students to master motor actions.

**Considering** all of the above, we set ourselves the goal of developing a technology for organizing students' independent work in the process of teaching basketball techniques.

The goal is achieved through the solution of the following tasks:

1. Determine the components of the technology of independent work.
2. Identify the relationships in which these components are located.
3. Theoretically substantiate the technology of independent work of schoolchildren in the process of studying the techniques of playing basketball.

*Research methods:* theoretical analysis and generalization of literary sources, documentary materials; modeling.

**Key words:** independent work, schoolchildren, students, basketball, ball dribbling technique.

**Актуальность.** Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями школьников способствует повышению их двигательной активности, рациональному проведению досуга и, как следствие, совершенствованию и закреплению учебного материала по физической культуре; воспитанию потребности в систематических занятиях физической культурой, положительно влияет на здоровье, физическое развитие, двигательную подготовленность детей.

Первым шагом к самостоятельным занятиям физическими упражнениями школьников, практическим приучением к ним есть домашние задания. Предмет "физическая культура" по сравнению с другими имеет такую особенность: если других уроках стремятся к максимальному сокращению домашних заданий, то в нашем предмете - наоборот. Через выполнение домашних заданий постепенно формируется привычка к систематическим занятиям, выполнение которых становится потребностью физического самосовершенствования [3].

**Результаты исследования.** Поскольку освоения игры в баскетбол предполагает овладение определенной совокупностью приемов игры, теоретическими знаниями, игровыми умениями, тактикой ведения игры, то можно было предположить, что и технология обучения игры в баскетбол соответствии должна состоять из «меньших» технологий, а именно обучение приемам игры в баскетбол, тактической, игровой подготовки и самостоятельной работы. Поэтому для лучшего толкования и понимания уровней технологий мы ввели понятие микро, мезо и макротехнологиями. Совокупность и определена последовательность микротехнологий формируют мезотехнологии, а совокупность мезотехнологий - макротехнологиями. В нашем исследовании технология обучения игры в баскетбол соответствует уровню макротехнологии, а технологии теоретической, физической, технической, тактической, игровой подготовки - мезотехнологии. Поэтому технологии обучения приемам игры в баскетбол и самостоятельной работы по их освоения - микротехнологий.

Предпосылки организации самостоятельной работы. Этот блок является отправным пунктом, с которого начинается весь процесс планирования и реализации самостоятельной работы. Основными предпосылками эффективной самостоятельной работы учащихся являются:

1. Настроенность и готовность учителя организовать и обеспечивать самостоятельную работу учащихся. Понимание того объема работы, который необходимо учителю выполнить для эффективной организации самостоятельной работы, требует от него настроенности на ее обеспечение. Чтобы быть готовым обеспечивать самостоятельную работу школьников учителю необходимо:

– "знать" теорию обучения и воспитания, предметы медико-биологического цикла, теорию и методику физического воспитания, методику применения ТСО, компьютерных технологий;

– "уметь" определять цели и задачи; проектировать деятельность учащихся по усвоению учебного материала; подбирать учебный материал, адекватные средства, методы и методические приемы, способы организации и формы учебной и тренировочной работы; дозировать нагрузку, учитывая индивидуальные особенности учащихся; корректировать задачи в соответствии с условиями деятельности; обеспечивать межпредметные связи; оценивать самостоятельную деятельность учащихся и их способность к самооценке и самоконтролю; стимулировать детскую инициативу и творчество.

2. Нацеленность педагогического коллектива обеспечивать межпредметные связи. Предмет "физическая культура" имеет тесные связи с другими школьными учебными предметами. Приобретенные знания, умения и навыки на других учебных предметах способствуют лучшему пониманию влияния занятий физическим упражнением на организм.

3. Взаимодействие с родителями в процессе организации самостоятельной работы. Успешное решение задач физического воспитания учащихся возможно лишь при условии совместных, согласованных действий школы и семьи.

4. Психологическая готовность учащихся и их убежденность и настрой на самостоятельную работу.

5. Целенаправленное формирование у школьников знаний и умений самопознания, саморазвития и повышения ресурсов своего здоровья средствами физической культуры [4].

6. Учет потребностей, интересов учащихся при формировании содержания самостоятельной работы на основе личностно-дифференцированного подхода [3, 4].

7. Посильность задач и постепенность в повышении нагрузок [3].

8. Материально-техническое и санитарно-гигиеническое обеспечение работы в школе и дома.

Все изложенное дает общее представление об основных предпосылках обеспечения эффективной самостоятельной работы школьников. Перечисленные предпосылки реализуются в тесной взаимосвязи в едином учебно-воспитательном процессе.

Подсистема средств самостоятельной работы содержит четыре группы (группа средств обязательного выполнения с правом выбора вариантов, группа средств на выбор, группа дополнительных средств для всестороннего развития и средства на каникулярное время). Она является определяющей, поскольку позволяет так подобрать средства, чтобы:



– успешно решить задачу стремительно-воспитательного процесса;

– удовлетворять стремление учащихся, их интересы и предпочтения;

– учитывать индивидуальные особенности детей при дозировке нагрузок;

– разносторонне влиять на организм;

– постепенно повышать требования к ученикам для прочного усвоения программного материала и обеспечивать непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Все перечисленные группы предусматривают:

– упражнения для развития физических качеств (опережающий и сопровождающий развитие физических качеств);

– подводные и специальные, способствуют технической подготовке;

– материал, обеспечивающий теоретическую подготовку;

– координационные упражнения (для повышения интереса детей к выполнению самостоятельных задач и развития координации движений);

– изготовление инвентаря и оборудования, способствует формированию у детей бережного отношения к инвентарю, развития творчества и прикладных навыков.

Подсистема средств контроля и самоконтроля самостоятельной работы служит источником информации об эффективности деятельности учащихся и позволяет при необходимости вносить соответствующие коррективы в программу действий; сравнивать и оценивать достижения учеников. Контроль за ходом учебно-воспитательного процесса осуществляется через подсистему средств контроля и самоконтроля самостоятельной работы, предусматривает:

– оценивания теоретических знаний, которое происходит путем устного и письменного опроса;

– контроль за выполнением технических приемов, происходит с помощью контрольных нормативов по оценке техники выполнения упражнений, их скорости и точности;

– оценивания качества выполнения координационных упражнений осуществляется путем воспроизведения новых координационных упражнений без подготовки и с предварительной подготовкой,

а также из-за способности формировать новые двигательные конструкции (сложность, целесообразность)

– контроль развития физических качеств с помощью тестирования физических качеств и оценки их прироста;

– оценивания качества изготовленного инвентаря и оборудования, своевременность практической значимости изготовленного.

Формы самостоятельной работы. Для успешной реализации средств самостоятельной работы в технологической схеме предусмотренные формы, создают благоприятные условия для воспитания привычки к систематическим занятиям, и как следствие способствуют внедрению физической культуры в быт.

Эти формы могут быть индивидуальными (выполнение индивидуальных заданий на уроке, выполнение домашних заданий; утренняя гимнастика, самостоятельные тренировки) и групповыми (все виды индивидуальных форм могут быть групповыми, а также посещение спортивных секций и кружков, участие в школьных и внешкольных спортивных мероприятиях; физкультпаузы; занятия в группах продленного дня).

На основе разработанной модели нами сформированы технологии самостоятельной работы в процессе обучения базовых приемов игры в баскетбол и экспериментально проверено их эффективность. Во время самостоятельной работы учащихся особое внимание уделяли подбору и дозировке физических упражнений, систематичности и безопасности их выполнения (подбирали упражнения различные по направленности и воздействием на организм, дозировка пытались проводить с учетом индивидуальных возможностей учащихся и с ориентацией на нормативы контрольных тестов; использовали упражнения, не требовали сложного инвентаря и оборудования, тем самым снижали уровень опасности и травматизма во время их выполнения).

Направленность заданий для самостоятельной работы была разной: воспитание физических качеств, усвоение техники движений, теоретическая подготовка и формирование прикладных навыков. Задания для развития физических качеств были направлены на укрепление основных мышечных групп, обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для выполнения приемов игры в баскетбол, формирование правильной осанки, повышение двигательной активности. Предлагали также прикладные задачи по изготовлению спортивного инвентаря (маленькие набивные мячи

для метаний, небольшие разноцветные флажки, рисунки эмблем для команд при подготовке к соревнованиям в классе и между классами). По продолжительности задачи были преимущественно оперативными (задание на следующий урок). Так, например, при изучении передачи мяча двумя руками от груди дети на одном уроке получали одни задачи (имитация выполнения передачи; передачи вверх над собой), а на следующем уроке - другие (передачи в мишень с расстояния 2-3 м; передачи в стенку с максимальной скоростью).

По учебной направленности использовали подготовительные, закрепляющие и совершенствую задачи. Содержание подготовительных задач составляли упражнения, формировали предпосылки для успешного выполнения упражнений, усваивались на следующих уроках. Усвоения учащимися базовых приемов игры в баскетбол, умение ими играть в двустороннюю игру в баскетбол показали эффективность разработанных микротехнологий самостоятельной работы.

### **Выводы:**

1. Каждый прием игры должен изучаться по четко сформированной микротехнологии, составляющей которой является самостоятельная работа учащихся. Самостоятельную работу надо рассматривать как систему, реализуется по соответствующей технологической схеме. Ее составляющими являются: предпосылки организации самостоятельной работы учащихся; средства самостоятельной работы, содержит четыре группы; средства контроля и самоконтроля; формы самостоятельной работы.

2. По предложенной технологической схеме может разворачиваться самостоятельная работа в процессе изучения других спортивных игр, учебного материала по легкой атлетике, гимнастике, туризму и тому подобное. Она пригодна для разработки технологии самостоятельной работы при изучении и совершенствовании двигательных действий детей разного возраста и пола.

3. Эффективность микротехнологий самостоятельной работы в процессе изучения приемов игры в баскетбол подтверждением показателями успеваемости учащихся по предмету физическая культура, качеством владения ими приемами игры в баскетбол и умением играть в баскетбол.

### **Список литературы**

1. Виндюк, А.В. Основы технологии самостоятельных занятий физическими упражнениями учеников младших классов: Дис ... канд. наук по

- физическому. Воспитанию и спорту: 24 00 02 / Гуманитарный ун-т "Запорожский институт гос. и муниципального управления». - Запорожье, 2002. - 193с.
2. Поплавский, Л.Ю. Футбол. Учебник для студентов и преподавателей ВФЗФВиС и ф-ов физ. вых., специалистов в области спорта. - К Олимпийская литература, 2004. - 448с.
  3. Шиян, Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников. Часть 1. - Тернополь: Учебная книга - Богдан, 2001. - 272с.
  4. Шиян, Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников. Часть 2. - Тернополь: Учебная книга - Богдан, 2002. - 247с.

### References

1. Vindyuk, A.V. Fundamentals of the technology of independent physical exercises for primary school students: Dis ... cand. physical sciences. Education and sports: 24 00 02 / Humanitarian University "Zaporozhye Institute of State and Municipal Management." - Zaporozhye, 2002. - 193p.
2. Poplavsky, L.Yu. Football. Textbook for students and teachers of VNZFViS and f-s nat. out., specialists in the field of sports. - K Olympic Literature, 2004. - 448p.
3. Shiyan, B.M. Theory and methodology of physical education of schoolchildren. Part 1. - Ternopil: Educational book - Bogdan, 2001. - 272s.
4. Shiyan, B.M. Theory and methodology of physical education of schoolchildren. Part 2. - Ternopil: Educational book - Bogdan, 2002. - 247s.

**УДК 796**

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ГЛАВНОЕ КАЧЕСТВО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ И ОСОБЕННОСТИ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

*Умаров Асланбек Абдул-Керымович,  
магистрант 1 курса, факультет физической культуры и  
спорта,*

*Дунаев Килаб Шамсудинович,  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой  
спортивных дисциплин и методики их преподавания,*

*Ибракова Джемилат Сайпудиновна,  
диспетчер, факультет физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрена выносливость, как главное качество здоровья спортсменов и особенности ее развития. Выносливость нужно развивать для того, чтобы обладать способностью к длительному переносу любых физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться.

**Ключевые слова:** выносливость, физического здоровье, выносливость спортсменов, здоровье, развитие выносливости.

## **ENDURANCE AS THE MAIN QUALITY OF ATHLETES'S HEALTH AND FEATURES OF ITS DEVELOPMENT**

*Umarov Aslanbek Abdul-Kerimovich,  
1st year undergraduate student, Faculty of Physical Culture and Sports,  
Dunaev Kilab Shamsudinovich,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of  
the Department of Sports Disciplines and Methods of Their Teaching,  
Ibrakova Dzhemilat Saypudinovna,  
dispatcher, Faculty of Physical Education and Sports,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** The article examines endurance as the main quality of health of athletes and features of its development. Endurance needs to be developed in order to be able to endure any physical activity for a long time, in general, so as not to get tired for as long as possible. The aim of the research is to theoretically substantiate the main ways of endurance development, as well as its influence on the health of athletes.

**Keywords:** endurance, physical health, endurance of athletes, health, development of endurance.

**Введение.** Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в его спортивной деятельности, так и в повседневной жизни. Выносливость – это как привычка тела к определенному количеству нагрузок и зависит от возраста человека, то есть с возрастом она меняется.

**Цель исследования:** теоретически обосновать основные пути развития выносливости, а также ее влияния на здоровье спортсменов.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить литературные источники по теме исследования.
2. Выявить основные направления развития выносливости у спортсменов.
3. Теоретически обосновать основные пути развития выносливости у спортсменов.

Будучи многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Как выяснилось, ведущая роль в появлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения-сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системы [4].

Выносливость проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления,
- в скорости работоспособности при наступлении утомления.

Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных ее компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов. Специальная выносливость делится на виды: сложнокоординационная; силовая; скоростно-силовая и гликолитическая анаэробная работа; статическая выносливость, связанная с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства; выносливость к длительному выполнению работы умеренной и малой мощности; выносливость к длительной работе переменной мощности; выносливость к работе в условиях гипоксии (нехватки кислорода); сенсорную выносливость - способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма.

Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надежности функционирования анализаторов: двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного, слухового.

Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифического проявления

работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности. Проще говоря, если человек повысит свои аэробные способности (они являются основой общей выносливости) в одном виде деятельности (например, в беге), то улучшения сказываются и в другом - в езде на велосипеде, в лыжах, и т.д. Общая выносливость — это основа высокой физической работоспособности, которая необходима для успешной профессиональной деятельности [1]. В зависимости от количества мышц, участвующих в работе, выносливость различается на глобальную (3/4 мышечной массы тела), региональную (от 1/4 до 3/4) и локальную (менее 1/4). Глобальная работа вызывает наибольшее усиление деятельности кардио-респираторных систем организма, в ее энергетическом обеспечении больше доля аэробных процессов. Региональная работа приводит к менее выраженным метаболическим сдвигам в организме, в ее обеспечении возрастает доля анаэробных процессов. Локальная работа не связана со значительными изменениями состояния организма в целом, но в работающих мышцах происходит существенное истощение энергетических субстратов, приводящее к локальному мышечному утомлению. Чем локальнее мышечная работа, тем больше в ней доля анаэробных процессов энергообеспечения при одинаковом объеме внешне выполненной физической работы. В.Н. Платонов отмечает, что многообразие факторов, определяющих уровень выносливости в различных видах мышечной деятельности, побудило специалистов классифицировать виды выносливости на основе использования различных признаков. Так, выносливость подразделяют на общую и специальную, тренировочную и соревновательную, локальную, региональную и глобальную, аэробную и анаэробную, мышечную и вегетативную, сенсорную и эмоциональную, статическую и динамическую, скоростную и силовую. Виды выносливости соответствуют характеру мышечной работы. Так, локальной, региональной и глобальной мышечной деятельности соответствует локальная, региональная и общая выносливость; статической и динамической мышечной работе — статическая и динамическая выносливость; работе в стационарном или нестационарном режиме — выносливость к равномерной или неравномерной мышечной деятельности и т.д. Разделение выносливости на упомянутые выше виды дает возможность в каждом конкретном случае анализировать факторы, определяющие проявление этого качества, и подбирать наиболее эффективную методику развития выносливости, но не обеспечивает в

должной степени соответствия выносливости специфическим требованиям тренировочной и соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Поэтому специфика развития выносливости в том или ином виде спорта исходит из анализа факторов, ограничивающих уровень проявления данного качества в соревновательной деятельности, свойственной конкретному виду спорта, и должна учитывать все многообразие двигательной деятельности и порождаемых ею требований к регуляторным и исполнительным органам [5]. Как считает В.Н. Платонов, общую выносливость следует определять, как способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, что оказывает положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические [5]. По мнению этого же автора, специальная выносливость — это способность к выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. По мнению Л.П. Матвеева, нужно различать специальную тренировочную выносливость и специальную соревновательную выносливость. Первая из них выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных циклах тренировочного процесса, вторая — оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий спортсмена и особенностей его психических проявлений в условиях соревнований [4]. При развитии общей выносливости, как отмечает тот же автор, решаются две основные задачи: создаются предпосылки для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам и осуществляется «перенос» выносливости на выбранные формы спортивных упражнений. Этим предусматриваются существенные различия в средствах и методах развития общей выносливости в зависимости от требований, которые продиктованы спецификой тех или иных видов спорта. Для достижения высокого уровня специальной выносливости спортсмену необходимо добиться комплексного проявления отдельных свойств и способностей в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности. Соревновательная схватка борцов представляет собой упражнение, для которого характерна глобальная мышечная деятельность продолжительностью 6 мин. характеризуется



неравномерной мышечной работой, близкой к зоне субмаксимальной мощности и выполняемой с большими перепадами интенсивности. Итак, как указывает Г.С. Туманян, борцам необходима глобальная выносливость до 6 - минутных соревновательных нагрузок субмаксимальной мощности и переменной интенсивности, до длительных, изо дня в день повторяющихся многократных тренировочных занятий с переменной интенсивностью нагрузки, а также региональная и локальная выносливость (например, для мышц-сгибателей кисти, утомляемость которых от высоких статических и динамических напряжений приводит к невозможности продолжать соревнования), статическая и динамическая мышечная выносливость. Показатели локальной статической выносливости и силы мышц взаимосвязаны: чем больше максимальная произвольная сила конкретной мышечной группы, тем выше ее абсолютная локальная статическая выносливость. В случаях использования дозированных (по максимальной силе мышц) нагрузок относительная локальная статическая выносливость практически одинакова у спортсменов с разным уровнем максимальной произвольной силы. Показатели динамической силовой выносливости не зависят от максимальных силовых возможностей человека. Г.С. Туманян, исходя из биомеханических позиций, констатирует, что в процессе тренировочной и соревновательной деятельности борцам приходится выполнять механическую работу, максимальные значения которой могут служить критерием выносливости спортсменов. Главный принцип развития общей выносливости борцов заключается в использовании наиболее широкого круга двигательных действий с постепенным увеличением продолжительности их выполнения, что способствует вовлечению в работу наибольшего количества мышечных групп спортсмена. В качестве средств развития общей выносливости этот автор называет ходьбу на лыжах, кроссы, бег и плавание в спокойном темпе. Автор отмечает, что для развития выносливости наиболее пригоден равномерный метод.

В первые годы занятий развитию общей выносливости стоит уделять наибольшее внимание, способствуя субъективному восприятию физической нагрузки. В период спортивного совершенствования занятия, направленные на повышение общей выносливости способствуют дальнейшему физическому развитию спортсмена и поддержанию на должном уровне его работоспособности. Спортсмену в первые годы занятий борьбой рекомендуется постепенно увеличивать длительность непрерывной работы — от нескольких минут до

одного часа, что позволяет выполнять большой объем работы, благодаря чему организм всесторонне приспособляется к физическим нагрузкам, налаживается координация всех его систем, а, следовательно, возрастает работоспособность и повышается способность к быстрому восстановлению после нагрузки. Волков Л.В. отмечает, что выносливость борца измеряется временем, в течение которого он может проводить прием, вести борьбу в высоком темпе, а также способностью сохранять работоспособность на протяжении всего соревнования и цикла соревнований. Поскольку в процессе борьбы спортсмену необходимо осуществлять большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности, выполнение этого требования зависит от того, насколько мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы борца способна длительное время выполнять большой объем работы и от умения спортсмена наиболее рационально расходовать свои силы как при выполнении отдельных движений, так и в течение схватки и соревнований. С учетом этого, при развитии общей выносливости борцу нужно использовать такие упражнения, которые воздействуя на организм, увеличивали бы функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем [2]. Увеличение жизненной емкости легких, силы дыхательных мышц и легочной вентиляции достигается спортсменом с помощью упражнений, при выполнении которых дыхание должно быть энергичным и глубоким. Разновидностями метода увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений являются интервальный и переменный (повторный) методы. Суть интервального метода заключается в том, что выносливость спортсмена повышается за счет уменьшения времени, уделяемого ему на восстановление. Борец выполняет тренировочные упражнения и ведет раунды с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами на отдых. Постепенно, от занятия к занятию, время, отводимое на восстановление, уменьшается, и в итоге паузы для отдыха вообще отменяются. Отмечается, что этот метод можно применять и для развития выносливости, необходимой борцу на соревнованиях. Переменный метод отличается от интервального тем, что в процессе выполнения упражнений спортсмен периодически отдыхает за счет снижения их интенсивности осуществляемой работы (то есть отдых в этом случае является активным). Время, в течение которого работа выполняется с малой интенсивностью, постепенно сокращается. Благодаря этому повышается нагрузка, следовательно, возрастают и требования, предъявляемые к разворачиванию

дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода. Метод увеличения нагрузки заключается в том, что сохраняется постоянным во время выполнения упражнений и остается неизменным количество их повторений, однако при этом борцу приходится преодолевать все большие нагрузки. Необходимо учесть, что повышение нагрузки требует от спортсмена больших затрат энергии и предъявляет более высокие требования к деятельности его дыхательной системы. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы осуществляется с помощью упражнений, приводящих к увеличению систолического объема сердца и силы сердечных сокращений. Отмечая, что работа сердца в режиме, близком к максимальному, позволяет увеличивать силу сердечной мышцы, что стоит давать спортсмену такую нагрузку, что заставляет сердце сокращаться с предельной силой.

В то же время подчеркивается, что при использовании таких упражнений нужно соблюдать осторожность, а после их выполнения — определенный период восстановления. Поскольку работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма тесно связана между собой, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы нужно осуществлять с помощью тех же методов, что используются и для развития функциональных возможностей дыхательной системы.

**Выводы.** В спортивной практике различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется способностью выполнять длительную физическую работу в основном умеренной интенсивности. Специальная выносливость проявляется в избранных видах спорта и формируется на базе общей выносливости. Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в использовании наиболее широкого круга двигательных действий с постепенным увеличением длительности их выполнения. Это способствует вовлечению в работу наибольшего количества мышечных групп спортсмена. Средствами воспитания общей выносливости служат ходьба на лыжах, кросс, бег и плавание в спокойном темпе. Равномерный метод-основой в воспитании выносливости. Разнообразие обстановки при занятиях на открытой местности (меняющийся пейзаж, различная твердость грунта, растительность, чистый воздух и др.) способствуют развитию общей выносливости спортсмена. Воспитанием и поддержанием общей выносливости спортсмен занимается на протяжении всего периода своей тренировочной деятельности.

### Список литературы

1. Бойко, В.Ф. Методика оценки и развития специальной выносливости у квалифицированных борцов вольного стиля: [Метод. разработки.] // В. Ф. Бойко — К.:, 1981. - 44 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. // Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 С.
3. Каплинский, В.С. Выносливость — важный показатель здоровья человека // В.С Каплинский // Физическая культура в школе. — 1989. — № 3. – 12 - 14.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. // Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 304 с.
5. Платонов, В.М. физическая подготовка спортсменов. // В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 319 с.

### References

1. Boyko, V.F. Methodology for assessing and developing special endurance among qualified freestyle wrestlers: [Method. development.] // VF Boyko - K.:, 1981. - 44 p.
2. Volkov, L.V. Theory and methodology of children and youth sports. // L.V. Volkov. - K.: Olympic Literature, 2002. -- 296 p.
3. Kaplinsky, V.S. Endurance is an important indicator of human health // V.S. Kaplinsky // Physical culture at school. - 1989. - No. 3. - 12 - 14.
4. Matveev, L. P. General theory of sports. // L.P. Matveev. - M.: Physical culture and sport, 1997. -- 304 p.
5. Platonov, V.M. physical training of athletes. // V.M. Platonov, M.M. Bulatov. - Kiev: Olympic Literature, 1995. -- 319 p.

**УДК 796**

## РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ

*Хамсуев Роман Нажмуддиевич,  
старший преподаватель, кафедра физического воспитания,  
Умаров Асланбек Абдул-Керымович,  
магистрант 1 курса, факультет физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия,  
Каримов Умид Мухторджанович,  
магистрант 2 курса, Белорусско-Узбекского факультета физической культуры и спорта,  
Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассмотрена взрывная сила прыгунов в высоту, а также основные пути ее развития. Прыжки в высоту – вид легкой атлетики, который характеризуется кратковременными мышечными усилиями взрывного характера. Прыжковые упражнения развивают мышцы поясничного отдела, спины и ног. Занятие скачками улучшают нервно-мышечную реакцию. С их помощью формируют умение мгновенно концентрировать усилия, ориентироваться в пространстве, развивать скорость, силу, ловкость и другие двигательные качества.

**Ключевые слова:** взрывная сила, спортивная тренировка, прыжки в высоту, скорость, сила, ловкость.

## **DEVELOPMENT OF THE EXPLOSIVE POWER OF JUMPERS IN HEIGHT**

***Khamsuev Roman Nazhmuddievich,***

*Senior Lecturer, Department of Physical Education,*

***Umarov Aslanbek Abdul-Kerimovich,***

*1st year master's student, Faculty of Physical Education and Dis-*  
*pute,*

*Chechen State Pedagogical University,*

*Grozny, Russia,*

***Karimov Umid Mukhtorjanovich,***

*2nd year master's student, Belarusian-Uzbek Faculty of Physical*  
*Culture and Sports, Uzbek State University Physical Culture and Sports,*  
*Chirchik, Uzbekistan*

**Annotation.** The article discusses the explosive power of the high jumpers, as well as the main ways of its development. High jump is a type of athletics, which is characterized by short-term muscular efforts of an explosive nature. Jumping exercises develop the muscles of the lumbar spine, back and legs. Horse racing improves the neuromuscular response. With their help, the ability to instantly concentrate efforts, to navigate in space, to develop speed, strength, agility and other motor qualities are formed.

**Keywords:** explosive strength, sports training, high jumps, speed, strength, agility.

**Актуальность.** Современная система подготовки прыгунов в высоту требует больших усилий, развивая все физические качества, тренер должен давать максимум нагрузок на развитие взрывной

силы, осуществляемой за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок [1].

Во время решения данного вопроса выделяют направление, которое связано с отбором эффективных тренировочных средств, обеспечивающих направление воздействия на нервно-мышечный аппарат (В.В. Кузнецов, И.П. Ратов, Л.П. Матвеев, Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, В.М. Платонов, Р.В. Жордочко, В.Д. Полищук и др.) [2].

Современная наука о спорте выявила основные тенденции, объективно существующие в спортивной деятельности, в системе подготовки спортсменов прыгунов в высоту. В связи с этим проблема рационализации системы развития взрывной силы прыгунов в высоту приобретает особую актуальность.

Взрывная сила — это способность к развитию максимального выброса силы за наименьший промежуток времени (наблюдается в первые 0,2-0,3 с). Современная техника прыжка в высоту представляет собой рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил, действующих на тело спортсмена, для достижения наибольшей высоты взлета, в условиях экономного использования своих возможностей. В прыжках в высоту все компоненты техники в конечном результате подчинены задаче придать телу прыгуна наибольшую начальную скорость вылета, а доминирующей в этом является взрывная сила.

Согласно современным представлениям (В.М. Дьячков; А.П. Стрижак), в технике прыжка в высоту выделяют три структурные фазы:

- разбег;
- отталкивание;
- фаза реализации взлета, то есть переход через планку.

Обобщая опыт значительного количества исследований и отталкиваясь от проанализированной литературы, мы пришли к выводу, что фаза «реализации взлета» считается важным критерием технического выполнения прыжка в высоту – для ее успешной реализации крайне необходимо сочетать умение выполнять прочное отталкивание (применяя взрывную силу) в сочетании с большой скоростью разбега и высокой траекторией взлета. Именно взрывная сила и скорость разбега используется для повышения взлетной скорости тела – от чего зависит сама высота взлета прыгуна [3].

В процессе реакции опоры закладывается динамическая основа

высоких спортивных результатов и образуются условия для эффективного взаимодействия внутренних и внешних сил, которые способствуют взлету прыгуна. Спортсмены, у которых хорошо развита взрывная сила преодолевают успешно фазу отталкивания в прыжках в высоту и достигают высоких результатов, и, как свидетельствуют наблюдения В.М. Дьячкова, не нарушают самой структуры прыжка.

Среди значительного разнообразия средств и методов развития взрывной силы специалисты по легкой атлетике акцентируют внимание на использовании следующих:

- упражнения с отягощениями массой собственного тела не требуют специального оборудования, не вызывают риска травм и перегрузок и поэтому широко используются в практике развития взрывной силы прыгунов в высоту на начальном этапе их силовой подготовки;

- упражнения с отягощением массой предметов позволяют дозировать величину усилий в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменов.

Большая разнообразие упражнений позволяет эффективно влиять на развитие различных мышечных групп:

- упражнения с отягощением, сопротивлением внешней среды. К ним относятся двигательные действия, в которых величина отягощения не лимитирована точно определенными границами (бег вверх, по песку, снегу, воде);

- упражнения в преодолении сопротивления партнера. Их особая ценность заключается в том, что, выполняя их спортсмены вынуждены проявлять значительные волевые усилия;

- упражнения в самоупоре. Их суть заключается в одновременном напряжении мышц синергистов и антагонистов определенного сустава. Они могут выполняться в режиме статического напряжения или в напряженном медленном движении по всей его амплитуде, когда одна группа мышц работает в преодолевающем, а противоположная в поступившем режимах. Эти упражнения способствуют росту мышечной и взрывной силы [5];

- упражнения с комбинированным отягощением. Данная группа средств позволяет достичь вариативности воздействия и этим повысить эффективность тренировок. С их помощью можно решать задачи специальной силовой подготовки. Например, прыжки с отягощением способствуют развитию взрывной силы в отталкивании. Та-

кое упражнение, в качестве выпрыгивания из полуприседа со штангой - выполняют 2-4 подхода. При выполнении наблюдается напряжение общего воздействия (напряжения разгибателей ног и туловища). Количество повторений в одном подходе от 3-4 до 8-10, а по продолжительности-5-10 с. Темп двигательных действий-70-100 % с конкретным отягощением, с акцентом на скорейшее выполнение рабочей (преодолевающей) фазы двигательного действия;

– упражнения на тренажерах. Современные тренажеры позволяют выполнять упражнения с точно дозированным сопротивлением как для отдельных групп мышц, так и общего воздействия и избирательно влиять на развитие определенной силовой способности. Также применение тренажеров повышает эмоциональный фон занятий;

– изометрические упражнения приобретают довольно широкое применение. В изометрических напряжениях можно достичь тренировочного эффекта при меньших, чем в динамических упражнениях, затратах энергии. Это позволяет использовать неисчерпанную энергию на решение других педагогических задач, или выполнить большее количество силовых упражнений. При использовании изометрических упражнений наибольший прирост силы мышц наблюдается лишь в тех положениях звеньев тела, в которых выполнялись изометрические напряжения [6].

**Выводы.** Суммируя все вышеизложенное отметим, что достигнуть развития взрывной силы прыгунов в высоту можно с использованием упражнений: с отягощением массой собственного тела, с отягощенной массой предметов; упражнения с сопротивлением внешней среды, в преодолении сопротивления партнера, в самоупоре; упражнения с комбинированным отягощением; упражнения на тренажерах и изометрические упражнения. Во время анализа научно-методической литературы мы определили, что лишь на основе применения комплекса с использованием таких упражнений на тренировках возможно развитие взрывной силы прыгунов в высоту, сам процесс качественного выполнения двигательного задания с достижением нужных характеристик будет облегчен за счет применения таких упражнений

#### Список литературы

1. Ахметов, Р.Ф. Использование возможности совершенствования ритмоструктурной структуры движений прыгунов в высоту с использованием нетра-



диционных средств // рефераты стендовых докладов конф. "Нетрадиционные средства подготовки спортсменов" / Р. Ф. Ахметов, В. Е. Меркулов. – М., 1977. – 13 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления тренировкой // автореф. дис. докт. пед. наук / Ю. В. Верхошанский – М. 1973. – 29 с.
3. Жордочко, Р.В. прыжок в высоту / Р. В. Жордочко, В. Д. Полищук-к.: Здоровье. – 1985. – 141 с.
4. Левитский, Н.Г. Прыжки в высоту с разбега // Легкая атлетика / М. Г. Левитский. - М.: Физкультура и спорт, 1961. – С. 32-51. 5. Новиков А. А. модельные характеристики спортивной деятельности / А. А. Новиков, В. В. Кузнецов, Б. М. Шустин – М.: Физкультура и Спорт, 1979. – 412 с.

### References

1. Akhmetov, R.F. Using the possibility of improving the rhythm-speed structure of high jumpers' movements using non-traditional means // abstracts of posters conf. "Non-traditional means of training athletes" / R.F. Akhmetov, V.E. Merkulov. - M., 1977 .-- 13 p.
2. Verkhoshansky, Yu.V. Investigation of the regularities of the process of formation of sportsmanship in connection with the problem of optimal control of training // author. dis. doct. ped. Sciences / Yu.V. Verkhoshansky - M. 1973 -- 29 p.
3. Zhordochko, R.V. high jump / RV Zhordochko, VD Polishchuk-k .: Health. - 1985 .-- 141 p.
4. Levitsky, N.G. High jumps from a run // Athletics / M.G. Levitsky. - M .: Physical culture and sport, 1961. - S. 32-51. 5. Novikov A.A. model characteristics of sports activity / A.A. Novikov, V.V. Kuznetsov, BM Shustin - M .: Physical culture and Sport, 1979. - 412 p.

УДК 796/799

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Хажмухамбетова Шумисат Жалаудиновна,  
старший преподаватель, кафедра физического воспитания,  
Дадаева Мадина Артуровна,  
студентка,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются психологические аспекты развития физической культуры и спорта. В ходе исследования были рассмотрены методы привлечения молодого поколения к занятиям физической культурой и спортом, их мотивация к двигательной деятельности и формированию осознанной необходимости к занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** спорт, ученики, физическая культура, педагогика, молодежь, воспитание, показатели, недостатки, развитие, здоровая молодежь.

## PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT

*Khazhmukhambetova Shumisat Zhalaudinovna,  
Senior Lecturer, Department of Physical Education,  
Dadaeva Madina Arturovna,  
student,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** The article deals with the psychological aspects of the development of physical culture and sports. In the course of the research, the methods of attracting the younger generation to physical culture and sports, their motivation for physical activity and the formation of a conscious need to engage in physical culture and sports were considered.

**Keywords:** sports, students, physical culture, pedagogy, youth, education, indicators, deficiencies, development, healthy youth.

**Введение.** Прежде всего, стоит определить тот факт, что спорт – это одно из самых важных эффективных средств для активного развития каждого из нас.

Занятие спортом, физической культурой помогает развивать нашу активность, способствует долгому сохранению молодости, и, конечно же, самое главное, спорт и физическая культура способствуют улучшению здоровья, а ведь нет ничего ценнее и важнее здоровья, особенно, в современном обществе.

Но стоит отметить еще главную особенность, которая связана с преподавателями в данной области. От них зависит физическое, психологическое здоровье любой личности. Стоит отметить основную

задачу любого учителя – сделать все возможное для развития ребенка, не только в физическом плане, но и в психологическом. При такой важной задаче необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому ученику, чтобы знать, как нужно действовать с каждой личностью, с чего следует начать, потому что все дети, абсолютно все специфичны, у каждого есть свои черты, которые отличаются от других, каждый уникален по-своему. Именно поэтому нужен нестандартный подход к детям. Помимо развития физических навыков и умений у детей, нужно еще совместно с этим, создавать положительную психологическую атмосферу для каждого, нужно подавлять их отрицательные качества, если они присутствуют. А это под силу только настоящему специалисту, поэтому любой воспитатель, иначе говоря, любой тренер (в нашем случае) должен стремиться к всестороннему совершенствованию, во всех смыслах этого слова. Как воспитатель проводит занятие, как он относится к своей работе, как он осуществляет свою педагогическую и воспитательную деятельность - от этого зависит физическая активность и психологическое здоровье любого ребенка. Чтобы ребенок начал активную деятельность, нужно тренеру сделать все, что в его силах, чтобы у занимающегося появилась мотивация, а чем сильнее мотивация и интерес, тем эффективнее будут занятия по физической культуре.

Если сравнить наше поколение с предыдущим, то мы менее активны. Информационные технологии настолько внедрились в нашу повседневную жизнь, что молодежь стала зависимой от всевозможных гаджетов. Именно поэтому, одна из самых основных задач современной системы образования – это увеличение привлекательности и эффективности физического воспитания.

Установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, также, повышается уверенность в поведении. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше опасаются критики.

К примеру, студенты старших курсов осознают ценность здоровья и здорового образа жизни, но пока они не готовы к активным действиям для сохранения своего здоровья. На это есть, соответственно, свои причины: они пока чувствуют себя здоровыми.

Участие человека в учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях ставят физическую культуру и особенно спорт на первое место среди средств снятия социально-психологической напряженности. Это очень важно.

В любой деятельности важно проявление активности в организуемой деятельности для эффективного развития и формирования личности.

Когда дети развивают двигательную активность, это сказывается положительно на их сознании и поведении, а также оказывается хорошее влияние на внутренний, иначе говоря, на духовный мир человека [4, с. 78-79].

Под влиянием физических упражнений может измениться характер деятельности всех органов и систем организма, развивая и улучшая их строение, также, повышается устойчивость к различным заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций - что является немаловажным фактором именно в современном обществе. Спорт укрепляет наше соматическое и психическое здоровье [2, с. 26].

На основе этого стоит уже сделать вывод о том, что с самого обучения в начальной школе необходимо способствовать тому, чтобы двигательная деятельность благоприятно воздействовала на психическое здоровье детей.

Важно отметить тот факт, что от отношений педагога и воспитанников зависит развитие обучающихся. Если эти отношения проникнуты взаимным уважением, доверием, демократизмом, если они носят гуманный характер, то воспитательное влияние педагога, как правило, будет вызывать у учащихся положительную реакцию и стимулировать их двигательную деятельность. Поэтому очень важен профессионализм педагога, очень важны педагогические аспекты развития физической культуры и спорта, в основу которых входит:

1. Учет возрастных и индивидуальных особенностей абсолютного каждого ребенка. Каждому обучающемуся нужен уникальный подход, ведь любой взятый ученик своеобразен. К каждому следует подойти специфично и с аккуратностью, учитывая, как индивидуальные, так и возрастные особенности ребенка.

2. Выявление положительных качеств учащихся и непосредственная опора на них. В силу каких-то различий и особенностей опыта прошлого в деятельности каждый ученик развивается по-своему. Осуждение недостатков учащихся сказывается отрицательным обра-

зом, это приводит к усугублению психологических негативных переживаний. Нужно акцентировать внимание именно на неотрицательных качествах личности, что способствует развитию у детей стремление улучшать свое поведение.

В тех же случаях, когда отношения между педагогом и воспитанником негативные, воспитательное влияние педагога вызовет у последнего отрицательные переживания и не будет иметь положительного воспитательного эффекта [3, с. 196].

Существенной особенностью воспитания в этом случае является то, что педагог должен заботиться об укреплении благожелательных отношений с учащимися, проявлять к ним искреннее уважение, педагогический такт, создавая условия для их благоприятного самочувствия, психологического комфорта и укрепления личного достоинства. В то же время необходимо предъявлять к учащимся высокие требования, побуждать к изменению их поведения только в лучшую сторону.

3. Открытие перед учащимися перспектив роста, помощь в достижении успеха. Способность видеть образовательную перспективу ученика проявляется созданием такого рода образовательного пространства, которое связано с жизненной ситуацией ученика и с его личным опытом. Если поставленные цели и намерения реализуются, тогда личность чувствует удовлетворение внутри себя, радость от достигнутых успехов. В тех же случаях, когда намеченные цели не реализуются, она испытывает внутреннее беспокойство, чувство неудовлетворенности и психического напряжения. Повторение неудач снижает активность личности. Для примера возьмем любого школьника, который отстал в учебе, из-за этого он совсем перестает учиться. Включая учащегося в разнообразные виды деятельности, стимулируя его активность, есть необходимость обеспечить условия успеха в этой деятельности, чтобы она вызывала у них лишь положительные эмоциональные переживания.

4. Личностный подход в воспитании. Личностный подход основывается на признании права каждого из участников образовательного процесса быть «личностью, способной к самоопределению, свободному выбору своего жизненного пути, умеющей воспользоваться правом на реализацию собственных мотивов и ценностей, правом на формирование собственного уникального отношения к себе и другим людям».

Эффект физического воспитания заключается именно в том,

что с помощью данного воспитания у человека развиваются здоровые привычки, тенденции к отказу от агрессивного поведения, развивается самоконтроль за стрессовыми ситуациями различного характера и готовность к избеганию агрессивных посягательств [1, с. 221].

В современном обществе востребован и необходим здоровый, социально-адаптированный и склонный к активной деятельности человек. Более, чем на половину это зависит от образа жизни, который ведёт каждый человек, здоровый стиль которого должен формироваться постоянно и в том числе, во время занятий активной деятельностью – физической культурой и спортом.

### Список литературы

1. Бараненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. /В. А. Бараненко, Л.А. Рапорт. -М.: Альфа – М., 2003. – 427с.
2. Вылканова, Я. Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук/Вылканова Янина Харитоновна - М., 2006. 27 с.
3. Гогунув, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. Пособие/ Е. Н. Гогунув, Б. И. Мартьянов. -М.: физкультура и спорт, 2000. – 265с.
4. Лазаренко, В.Г. К вопросу объективного распределения по группам для спортизированной воспитания в школе/В.Г. Лазаренко, А.В. Игнатъев // Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании: материалы Всеросс. науч.- правкт. конф. – Чайковский, 2011. – с. 78-79.
5. Ильина Т.А. Педагогика: курс лекций. учеб. пособие для студентов пед. интов. М. Просвещение, 1984-496 с.

### References

1. Baranenko, V.A. Health and physical culture of the student: textbook. manual. / V. A. Baranenko, L. A. Report. -M.: Alpha - M., 2003. - 427s.
2. Vylkanova, Ya. Kh. The influence of sports on the development of personal prerequisites for resistance to stress in adolescence: author. dis. ... Cand. psychol. Sciences / Yanina Kharitonovna Vylkanova - M., 2006.27 p.
3. Gogunov, EN Psychology of physical education and sport: textbook. Manual / E. N. Gogunov, B. I. Martyanov. -M.: physical culture and sport, 2000. - 265 p.
4. Lazarenko, V.G. On the issue of objective distribution in groups for sportized education at school / V.G. Lazarenko, A.V. Ignatiev // Modern physical culture and health technologies in physical education: materials of the All-Russian. scientific - edit. conf. - Tchaikovsky, 2011. -- p. 78-79.
5. Ilyina T.A. Pedagogy: a course of lectures. study. manual for students ped intov. M. Education, 1984-496 p.

## ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Хусейнова Раян Абдурахмановна,  
студентка 4 курса, факультет физической культуры и  
спорта,*

*Омархаджиева Фатима Сагаудиновна,  
кандидат биологических наук, доцент,  
кафедра теории и методики преподавания физической куль-  
туры,*

*Чеченский Государственный Педагогический Университет  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В статье освещается вопрос влияния подвижных игр на развитие двигательных способностей детей и значение подвижных игр в процессе обучения. Особое внимание уделяется естественной потребности ребенка в движении, удовлетворяется эта потребность в подвижных играх. Также подчеркивается, что подвижные игры влияют на здоровье ребенка, интеллект, фантазию, воображение, формирование социальных качеств ребенка.

**Ключевые слова:** физическое развитие, развитие детей, подвижные игры, движение, игровой метод, здоровье.

## THE INFLUENCE OF MOVING GAMES ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF YOUNGER SCHOOL CHILDREN

*Huseynova Ryan Abdurakhmanovna,  
4th year student, Faculty of Physical Education and Sports,*

*Omarkhadzhieva Fatima Sagaudinovna,  
Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,  
Department of Theory and Methods of Teaching Physical Culture,  
Chechen State Pedagogical University  
Grozny, Russia*

**Annotation.** The article highlights the issue of the influence of outdoor games on the development of children's motor abilities and the importance of outdoor games in the learning process. Particular attention is paid to the

child's natural need for movement, this need for outdoor games is satisfied. It is also emphasized that outdoor games affect the child's health, intellect, fantasy, imagination, and the formation of the child's social qualities.

**Keywords:** physical development, children's development, outdoor games, movement, game method, health.

**Введение.** Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность, связанная с обязательным соблюдением для всех играющих правилами. Подвижные игры приучают ребенка к активной двигательной жизни, положительно влияют на здоровье, развивают способность сравнивать, обобщать, анализировать и делать выводы.

В процессе игры у детей развивается способность действовать, что важно в повседневной деятельности, а также при занятиях физкультурой и спортом. Игра - одно из важнейших условий развития детской культуры. Она развивает интеллект, фантазию, воображение, формирует качества необходимые для социальной адаптации ребенка [1].

Сегодня существует много методической литературы, из которой можно узнать о подвижных играх и о методике проведения их в школе (В.И Семеренский, В.Г. Яковлев, В.Л. Строковская, И.В. Короткое, В.К. Шурухина, М.Н. Жуков, Е.М. Геллер, и др.).

**Цель исследования:** изучить влияние подвижных игр на процесс развития физических способностей младших школьников.

Подвижные игры проводятся фронтальным или групповым методом. В первом случае все играют в одну игру, разделенную на две-три группы.

Во втором случае игры используются для решения образовательных задач; в классе одновременно проходят не одна, а две-три игры. При проведении игр невозможно добиться достаточно эффективного воздействия на внутренние органы и мышцы обучаемых. Поэтому игры следует использовать в сочетании с другими средствами физического воспитания, особенно с гимнастикой.

Подвижные игры можно проводить в любой части урока. Основная задача игр в подготовительной части - это организация внимания, подготовка организма. В основной части урока игры решают различные педагогические задачи, связанные с развитием моторики. В заключительной части проводятся игры, не требующие напряжения и азарта, так как основная задача этой части - привести организм в относительно спокойное состояние [2].



Для маленьких детей с плохим физическим развитием требуется более тщательный контроль нагрузки. Если подвижные игры хорошо разучиваются и проводятся на уроках, то они быстро становятся достоянием детей в повседневной жизни, а это очень важно в работе по физическому воспитанию школьников.

В школьном педагогическом процессе важно не только проявление самой игры, но и организация всего урока физкультуры, предварительный выбор игры, ее назначение и сочетание с программным материалом. Игра может составлять часть урока, а также его основное содержание. К уроку физкультуры, включая подвижную игру, предъявляются обычные требования [4]. Для более эффективной реализации задуманного содержания такого занятия нужно тщательно продумать условия его проведения:

- с учетом расстановки и передвижения игроков во время игры;
- создание гигиенических условий.

Программа физического воспитания (В.И. Лях; 2014) предлагает учащимся I-III классов игры, которые помогут им овладеть начальными навыками правильного бега (умение поднимать колени, правильно ставить ноги, при движении координировать работу рук). Игры, в том числе с речитативом, носят характер коротких перебежек; в других играх умение бегать сочетается с ловкостью. Эти игры учат детей внимательно прислушиваться к сигналу и быстро стартовать.

**Игры с прыжками.** Как и бег, прыжки - одна из естественных форм движения. Рекомендуемые программой подвижные игры должны способствовать развитию общей прыгучести, умения правильно отталкиваться и приземляться. Игры с прыжковыми элементами связаны со значительной нагрузкой на организм, активно влияют на все его функции.

**Игры с метанием на дальность и в цель.** Метание - это прикладная форма физических упражнений. Предлагаемые для изучения в младших классах игры содержат все основные виды метания - на дальность, в неподвижную и в движущуюся цель. Метание маленькими и большими мячами рекомендуется для укрепления суставов мышц и рук, также для улучшения координации движений. Это важно для повседневной деятельности, занятий спортом и особенно в спортивных играх [5].

В методической литературе, к сожалению, еще недостаточно раскрыты возможности игрового метода развития физических

способностей школьников. Однако практика работы учителей, показывает, что при правильном использовании этого метода дети всегда полны энтузиазма, внутренне здоровы. Такое отношение объясняется тем, что в игре каждый переживает за свой успех и успех своей команды. Соревновательная сторона игрового метода увлекает учащихся, заставляет их максимизировать свои физические и умственные силы в борьбе за чемпионство, за достижение победы.

Подвижные игры на уроках физкультуры планируются на весь учебный год с учетом сезона и задач, поставленных в каждой учебной четверти. Методика подвижных игр на уроках физкультуры подчиняется общим требованиям, хотя имеет свою специфику, которая связана с необходимостью поддержания постоянной плотности занятия. Это диктует эффективность, четкую продуманность методических приемов, необходимость того, чтобы все дети, участвующие в играх, получали примерно равную нагрузку. Учитель должен создать условия для активного участия в игре всех учеников.

**Выводы.** Игра является неотъемлемой частью жизни человека и используется для развития и воспитания подрастающего поколения. Использование подвижных игр на уроках способствует развитию таких физических качеств, как скорость, сила, выносливость, гибкость и, что немаловажно, эти физические качества развиваются комплексно. Захватывающий сюжет игры вызывает у школьников положительные эмоции и побуждает их неустанно преодолевать определенные трудности. При этом проявлять необходимые волевые качества и физические способности. Соревновательный характер коллективных подвижных игр активизирует действия игроков, вызывает проявление целеустремленности, смелости и упорства в достижении цели.

Кроме того, игры развивают координированные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и упорство. Именно использование игровых технологий на уроке физкультуры может изменить в лучшую сторону то безразличное, и даже негативное отношение к физической культуре, которое иногда бывает у школьников.

#### **Список литературы**

1. Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 8–10.

2. Бандаков, М. П. Индивидуализация средств и методических подходов на уроках физической культуры как условие эффективного развития физических качеств и психических процессов школьников: дис. ... канд. пед. наук / М. П. Бандаков. – СПб., 1980. – 211 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Былеева, Л.В /- М, АСТ, 1982. - 300 с.
4. Лях, В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Е. Садовский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – No 5. – С. 40–46.
5. Люкшинов, Н.М. Спортивные и подвижные игры / Н. М. Люкшинов. –М. Владос, 2007. – 128 с.
6. Яковлев, В.Г. Игры для детей / Яковлев М.: Физкультура и спорт, 1975, - 158с.

### References

1. Balsevich, V.K. Development of speed and coordination of movements in children / V.K.Balsevich // Theory and practice of physical culture. - 1986. - No 10. - P. 8-10.
2. Bandakov, MP Individualization of means and methodological approaches at physical education lessons as a condition for effective development of physical qualities and mental processes of schoolchildren: dis. ... Cand. ped. Sciences / M.P.Bandakov. - SPb., 1980. -- 211 p.
3. Byleeva, L.V. Outdoor games / Beleeva, L.V / - M, AST, 1982.- 300 p.
4. Lyakh, V.I. About concepts, tasks, place and basic provisions of coordination training in sport / V. I. Lyakh, E. Sadovsky // Theory and practice of physical culture. - 1999. - No 5. - S. 40–46.
5. Lyukshinov, N.M. Sports and outdoor games / N. M. Lyukshinov. –M. Vlados, 2007. -- 128 p.
6. Yakovlev, V.G. Games for children / Yakovlev M.: Physical culture and sport, 1975, - 158s.

**УДК 796.01**

## **МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЯ АЭРОБНОЙ МОЩНОСТИ В СИСТЕМЕ МОНИТОРИНГА РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

***Шиян Виктор Владимирович,**  
доктор педагогических наук, профессор,  
Россия, Москва*

**Аннотация.** В системе научного сопровождения подготовки дзюдоистов было предложено два подхода к интерпретации значений

показателей, характеризующих уровень развития аэробной мощности спортсменов:

для оценки биоэнергетических потенциалов спортсмена – шкала нормативных значений с ориентацией на максимальные значения этого показателя у борцов различных групп весовых категорий (легковесов, средневесов, тяжеловесов);

для оценки специфических особенностей динамики специальной выносливости – диапазоны должных значений показателя МПК, характерных для отдельных этапов подготовки к ответственным соревнованиям.

**Ключевые слова:** специальная выносливость, аэробные возможности, модельные характеристики, дзюдо.

## MODEL CHARACTERISTICS OF THE AEROBIC POWER INDICATOR IN THE ATHLETES' PERFORMANCE MONITORING SYSTEM

*Shiyan Viktor Vladimirovich,  
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Russia, Moscow*

**Annotation.** In the system of scientific support for the training of judokas, two approaches were proposed to the interpretation of the values of indicators characterizing the level of development of aerobic power of athletes:

to assess the bioenergetic potential of an athlete - a scale of normative values with a focus on the maximum values of this indicator among wrestlers of various groups of weight categories (lightweights, middleweights, heavyweights);

to assess the specific features of the dynamics of special endurance - the ranges of the proper values of the IPC indicator, typical for individual stages of preparation for important competitions.

**Keywords:** special endurance, aerobic capabilities, model characteristics, judo.

В практике научного обеспечения подготовки дзюдоистов принято оценивать эффективность применения различных средств и методов тренировки по темпам прироста показателей, характеризующих работоспособность спортсменов [2,5,6,9]. Наиболее часто используются прямые или косвенные процедуры оценки аэробных возможностей спортсменов [1,3,4,14].

Интерпретация полученных данных проводится, как правило, по принципу чем выше значение показателя – тем лучше спортсмен подготовлен к условиям соревновательной деятельности.

Такой подход может привести к ошибочным выводам и рекомендациям по программе тренировки спортсменов. Это объясняется тем, не все показатели работоспособности имеют одинаково высокий вклад в уровень развития специальной выносливости спортсменов [1,7,11].

Прежде всего это относится к показателям, характеризующим уровень развития аэробной мощности, оцениваемой по показателю максимального потребления кислорода (МПК).

Результаты независимых научных исследований показали, что у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в видах единоборств и спортивных игр, достижение пика спортивной формы отмечается на фоне снижения индивидуальных значений показателя МПК [3,7,13].

Такой характер адаптации связан с интенсификацией учебно-тренировочного процесса на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Характерной чертой такой тренировочной работы является применение тренировочных нагрузок гликолитического анаэробного характера при одновременном снижении доли тренировочных воздействий, совершенствующих аэробные возможности спортсменов [7,8,12].

Для определения оптимальных диапазонов показателя МПК на различных этапах подготовки к соревнованиям было проведено специальное исследование по оценке взаимосвязи между значениями показателей специальной выносливости дзюдоистов (КСВ) и соответствующими им величинами максимального потребления кислорода.

Обобщение экспериментальных данных, представленных в форме корреляционных полей, характеризующих взаимосвязь показателей КСВ и МПК в группах дзюдоистов с различным уровнем специальной выносливости позволило нам представить результаты этого исследования в качестве обобщенной модели, представленной на рис.1.

Результаты проведенного исследования показали, что показатель МПК не является информативным критерием, определяющим достижение пика спортивной формы у высококвалифицированных

дзюдоистов. Для оценки эффективности специализированной тренировки дзюдоистов необходимо ориентироваться на диапазоны значений этого показателя, характерные для различных этапов тренировки спортсменов.

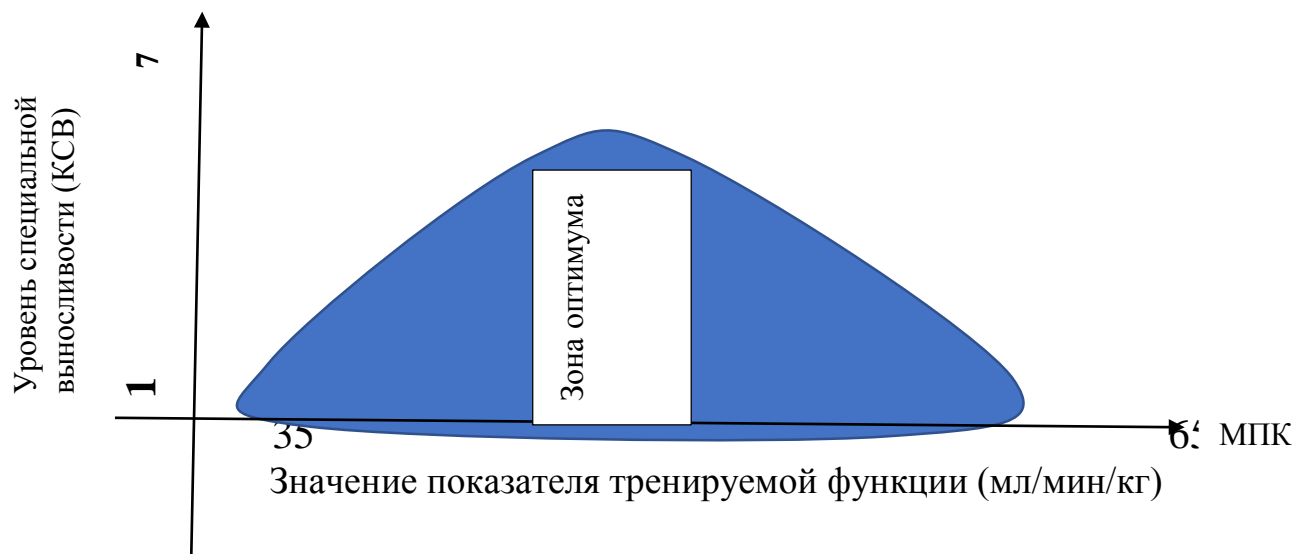


Рис. 1. Принципиальная модель нормирования значений показателя аэробной мощности у высококвалифицированных дзюдоистов с различным уровнем специальной выносливости.

По нашим данным максимальный уровень специальной выносливости дзюдоистов был зарегистрирован при невысоких значениях МПК в диапазоне от 42 до 52 мл/мин/кг.

В ходе динамических наблюдений было обнаружено, что максимальные темпы повышения специальной выносливости дзюдоистов происходят на фоне снижения абсолютных значений МПК на 15-20% от исходных значений.

Суммируя результаты проведенных исследований можно определить оптимальный уровень развития этого качества, характерный для завершающего этапа базовой предсоревновательной подготовки на уровне значений МПК в диапазоне от 60 до 70 мл/мин/кг.

Для оценки биоэнергетических потенций спортсмена (без привязки к этапу подготовки) можно использовать шкалу нормативных значений этого показателя у борцов различных весовых категорий (легковесов, средневесов, тяжеловесов) разработанную ранее [7,11] и представленную в таблице 1.

Таблица 1

**Нормативные значения показателей аэробных возможностей  
высококвалифицированных дзюдоистов**

	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
Легковесы	< 45	> 45 < 50	> 50 < 60	> 60 < 65	≥65
Средневесы	< 42	>42 < 47	>47 < 57	>57 < 62	≥62
Тяжеловесы	< 35	>35 < 40	>40 < 50	>50 <55	≥55

### Выводы

1. При организации программы лабораторной оценки аэробных возможностей высококвалифицированных дзюдоистов необходимо учитывать этап подготовки спортсменов к соревнованиям.

2. Высокие значения показателя МПК не определяют уровень специальной выносливости дзюдоистов и не являются критерием достижения пика спортивной формы в этом виде спорта.

3. На заключительном этапе предсоревновательной подготовки дзюдоистов максимальный уровень специальной выносливости достигается при невысоких значениях МПК в диапазоне от 42 до 52 мл/мин/кг.

### Список литературы

1. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов. Автореферат дис. ... доктора биол. наук, М., 1990. – 101 с.
2. Грузных Г.М. Экспериментальное исследование выносливости и методов ее совершенствования у спортсменов. Автореферат дис. ... канд. пед. наук М., 1972 – 23 с.
3. Сариев К.С. Планирование предсоревновательного этапа подготовки квалифицированных дзюдоистов... Автореферат дис. ... канд. пед. наук, М., 1991 – 21 с.
4. Селуянов В.Н. Роль аэробного механизма энергообеспечения в борьбе. В кн.: Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития. М., 2001 – С.160 – 164
5. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. Киев, 1997–503 с.
6. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов М., ФиС, 1979, 127 с.
7. Шиян В.В., Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: Автореферат дис. ... доктора пед. наук. – М., 1998. - 41
8. Callister R., et al. Physiological characteristics of elite judo athletes. International Journal Sports Medicine, 1991, 12 (2), P/ 196-203.
9. Fox E., Mathews D. The physiological basis of physical education and athletics, Philadelphia, Pa.: Saunders College, 1981, 677 p.

10. Pulkkinen W. The sport science of elite judo athletes, Pulkinetics, 2001, 93p.
11. Shiyany V.V. Bioenergetic factors determining the development of special endurance of wrestlers/ International Journal of wrestling science, 2012, Vol. 2 Issue 1, P.17 – 20
12. Shiyany V.V. A method for estimating special endurance in wrestlers/ International Journal of wrestling science, 2011, Vol. 1 Issue 1, P. 24 –27
13. Shiyany Victor V. Dynamic changes of body metabolism of 8 top judo athletes with different body weight in the same pre-competition training program. Journal of Capital University of Physical Education and Sports. Vol. 32, № 1, Jan 2020 (ISSN 1009-783X) P. 1-3
14. Volkov N.I. Bioenergetics of sports activities - Moscow, 2010.- 141 p.

### References

1. Volkov N. I. Bioenergetics of tense muscular activity of a person and ways to improve the performance of athletes. Abstract of the dis. ... doctor of Biological sciences, Moscow, 1990. - 101 p.
2. Gruznykh G. M. Experimental study of endurance and methods of its improvement in athletes. Abstract of the dis. ... candidate of Pedagogical Sciences M., 1972-23 p.
3. Sariyev K. S. Planning of the pre-competition stage of training qualified judoists... Abstract of the dis. ... candidate of Pedagogical Sciences, Moscow, 1991-21 p.
4. Seluyanov V. N. The role of the aerobic mechanism of energy supply in the fight. In the book: Sports martial arts at the turn of the century: ways and prospects of development. Moscow, 2001-p. 160-164
5. Wilmore J., Costill D. Physiology of sports and motor activity. Kiev, 1997-503 p.
6. Shepilov A. A., Klimin V. P. Endurance of wrestlers M., FiS, 1979, 127 p.
7. Shiyany V. V., Theoretical and methodological foundations of the education of special endurance of highly qualified wrestlers: Abstract of the dissertation... doctor of Pedagogical Sciences – - M., 1998. – 41
8. Callister R., et al. Physiological characteristics of elite judo athletes. International Journal Sports Medicine, 1991, 12 (2), P/ 196-203.
9. Fox E., Mathews D. The physiological basis of physical education and athletics, Philadelphia, Pa.: Saunders College, 1981, 677 p.
10. Pulkkinen W. The sport science of elite judo athletes, Pulkinetics, 2001, 93p.
11. Shiyany V.V. Bioenergetic factors determining the development of special endurance of wrestlers/ International Journal of wrestling science, 2012, Vol. 2 Issue 1, P.17 – 20
12. Shiyany V.V. A method for estimating special endurance in wrestlers/ International Journal of wrestling science, 2011, Vol. 1 Issue 1, P. 24 –27
13. Shiyany Victor V. Dynamic changes of body metabolism of 8 top judo athletes with different body weight in the same pre-competition training program. Journal of Capital University of Physical Education and Sports. Vol. 32, № 1, Jan 2020 (ISSN 1009-783X) P. 1-3
14. Volkov N.I. Bioenergetics of sports activities - Moscow, 2010.- 141 p.



## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ

*Элипханов Салман Байсултанович,  
доктор педагогических наук, профессор,  
Хажмухамбетова Шумисат Жалаудиновна,  
старший преподаватель, кафедра физического воспитания,  
Ахмадова Раяна Хасановна,  
студентка 4 курса, факультет физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
Грозный, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос влияния физической активности на жизнь трудных подростков. Спорт - очень хороший, а иногда и единственный возможный способ воспитать подростков с девиантным поведением. Также обращено внимание на психологические составляющие, показания и противопоказания для занятий спортом. Роль тренера и ответственность велика: он должен формировать личностную физическую культуру с учетом индивидуальных особенностей, заблокировать негативные моменты, научить подростка контролировать свое поведение в обществе.

**Ключевые слова:** трудные подростки, воспитание, спорт, физическая культура, здоровье, воспитание.

## PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF SPORT AND ITS INFLUENCE ON DIFFICULT TEENAGERS

*Salman Baysultanovich Elipkhanov,  
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Khazhmukhambetova Shumisat Zhalaudinovna,  
Senior Lecturer, Department of Physical Education,  
Rayana Khasanovna Akhmadova,  
4th year student of the Faculty of Physical Culture and Sports,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** This article examines the impact of physical activity on the life of difficult teenagers. Sport is a very good and sometimes the only

possible way to educate adolescents with deviant behavior. Also, attention is paid to the psychological components, indications and contraindications for sports. The role of a coach and responsibility is great: he must form personal physical culture, taking into account individual characteristics, block negative moments, teach a teenager to control his behavior in society.

**Keywords:** difficult teenagers, upbringing, sports, physical culture, health, upbringing.

Всем известно, что дети по своей сути не рождаются «трудными», это может стать процессом воздействия на них в различных аспектах. Если ребенок рождается физически и психически здоровым, нужно приложить немало усилий, чтобы не дать ребенку развить «сложные» черты характера.

Вырастить ребенка недостаточно, важную роль играют его родители. Самое важное значение имеет педагогическое воспитание, в котором основная роль отводится школе и дополнительному образованию. Именно в наших силах не допустить того, чтобы ребенок стал трудным.

Процесс социализации играет важную роль в воспитании детей и подростков. Труднее всего это делать в подростковом возрасте, так как происходят большие физические и психологические изменения. Чтобы переходный период прошел с наименьшими потерями, подросткам необходимо соблюдать режим дня, правильно питаться и быть физически активными.

В ходе занятий физической культурой и спортом развивается умение усваивать правила и нормы социального поведения, а также формирует характер подростка, меняя его в лучшую сторону. Помимо этого, из-за тренировок развивается воля, стремление выигрывать, умение до последнего бороться и конечно же не бояться.

Спортивные тренировки полезны для любого человека, они помогают преодолеть себя, собственную слабость, физическую отсталость, развивают в себе не только силу, но и волевые качества. «В 21 веке физическая культура -это не только интересное хобби, источник здоровья и хорошего настроения, но и неотъемлемая часть жизни, влияющая на создание образа человека, также это один из факторов, определяющих успех, благополучие и качество жизни» [1].

Ежегодно увеличивается количество детей с девиантным поведением. В таком поведении часто можно заметить критику, замечания педагогов, грубость, нарушение дисциплины и отсутствие на уроке.

Целью данной работы является выявление причин девиантного поведения у трудных подростков, а также способы исправить поведение во время спортивных занятий.

Польза регулярной физической активности заключается в изучении влияния физической культуры и спорта для трудных подростков. Приводятся обоснования почему стоит уделять большое внимание физической культуре, как предмету воспитания трудных подростков, а также чему должны обучать методы физического воспитания.

Спорт для трудных подростков. Занятия спортом - это очень хороший, а порой и единственно возможный способ найти подход к трудному подростку. «Спорт требует, чтобы человек старался изо всех сил. Кроме того - это отличный способ снизить уровень агрессии трудных подростков: во время тренировок и соревнований скрытая агрессия проявляется и выходит наружу» [2].

Подростку, если он хочет выиграть необходимо контролировать свою агрессивность, развивая силу воли и обращая внимание на моральные аспекты спорта. Наиболее важной представляется во всем этом роль тренера, потому что физические нагрузки должны быть дозированными для каждого индивидуально.

В ходе нескольких исследований было отмечено, что у трудных подростков, которые активно были вовлечены в занятия спортом и физической культурой есть два типа риска:

1. Оценка собственных физических возможностей подростка, желание и неспособность уменьшить нагрузки. В результате возникает перегрузка организма (в том числе системная), что крайне отрицательно сказывается на физическом развитии растущего организма.

2. Моральные и этические риски. Подростки, бросающие вызов командным видам спорта, часто становятся руководителями команд. Однако в присутствии другого лидера «трудный подросток» будет жестоко «бороться за лидерство», что негативно скажется как на командном климате, так и на здоровье двух подростков. В индивидуальном виде спорта энергичный подросток, добившийся определенных достижений, часто чувствует себя «всемогущим» и принижает других подростков, которые не занимаются спортом или имеют более скромные результаты. Примечательно, что не только молодые люди, но и девушки-подростки очень уязвимы перед слабыми спортсменами. В этом случае тренер должен своевременно замечать

такие события и объяснять юному спортсмену, что наличие физической силы далеко не самое главное в современном мире.

Трудные подростки часто становятся, как уже говорилось выше, руководителями команд, показывающих высокие результаты в спорте. Спорт - отличный и зачастую единственный метод реализовать себя. Детям с девиантным поведением очень важна похвала тренера, диплом и медаль.

«Основной задачей привлечения трудновоспитуемых подростков является, привлекать их к интересным занятиям, а именно: спорту и единоборствам» [3].

Для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту в работе с трудными подростками важен учет личностных и физических особенностей подростков, подбор средств и методов, способствующих формированию у подростков интереса к систематическим занятиям физической культурой и тренировкам. Обратим внимание, очень многие исследователи придерживаются мнения, что правильно подобранные средства и методы физического воспитания в сочетании с педагогическими приемами позволяют изменить как физическое, так и психическое здоровье трудного подростка и причем только в положительную сторону. Главное для трудного подростка – найти вид спорта или комплекс упражнений, который доставлял бы удовольствие.

Таким образом, спорт — это средство самореализации трудных подростков. При работе с такими подростками ответственность тренера очень велика: он должен сформулировать физическую активность с учетом индивидуальной специфики, заблокировать негативные моменты в отношениях, научить подростка контролировать собственное состояние (физическое и психическое). Для трудных подростков физическая культура становится способом организации свободного времени, а спорт - важным средством самореализации.

#### **Список литературы**

1. Кириллова, О.В. Воспитательная работа с трудными подростками: Учеб. пособие. – Чебоксары: ЧГУ, 2003. – 79 с.
2. Кочетов, А.И., Вереницкая, Н.Н. Работа с трудными детьми: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 2008. – 160 с.
3. Лихачев, Б.Т. Общие проблемы воспитания школьников: [Учебное пособие по спецкурсу для пед. ин-тов]. - М.: Просвещение, 2001. – 168 с.
4. Наталов, Г.Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Хрестоматия. Том 2 / – Краснодар: КНУФКСТ, 2005. – 221 с.

5. Элипханов, С.Б. Определение уровня знаний по основным понятиям физического воспитания / С.Б. Элипханов, А.А. Батукаев, А.Х. Мамадиев // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 8 (150). 2017. – С. 133 - 136.

#### References

1. Kirillova, O.V. Educational work with difficult adolescents: Textbook. Allowance. - Cheboksary: ChGU, 2003. -- 79 p.
2. Kochetov, A.I., Verenitskaya, N.N Working with difficult children: Book. for the teacher. - M.: Education, 2008. -- 160 p.
3. Likhachev, B.T. General problems of upbringing schoolchildren: [Textbook for a special course for ped. in-tov]. - M.: Education, 2001. -- 168 p.
4. Natalov, G.G. Modern problems of the development of physical culture and sports in the Russian Federation. Reader. Volume 2 / - Krasnodar: KNUFKST, 2005. -- 221 p.
5. Elipkhanov, S.B. Determination of the level of knowledge on the basic concepts of physical education / S.B. Elipkhanov, A.A. Batukaev, A.Kh. Mamadiev // Scientific Notes of the University. P.F. Lesgaft. - No. 8 (150). 2017. - S. 133 - 136.

**УДК 338.48**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ В ПОВЫШЕНИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РЕГИОНА**

*Эниев Мовсар Магомедович,  
старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин и  
методики их преподавания,  
Алсултанов Идрис Маликович,  
студент 3 курса,  
Бедарев Владимир Игоревич  
магистрант 2 курса,  
факультет физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** Роль туризма в мировой экономике очень велика, что, в свою очередь, обуславливает необходимость обстоятельного изучения не только практических аспектов его функционирования в условиях мировой экономики, но и особенностей становления и базовых характеристик самого туризма как научной категории. Автор в статье выявляет особенности использования туристских ресурсов и

повышение конкурентоспособности южных регионов России. Также статья будет полезна для преподавателей, для студентов.

**Ключевые слова:** туристские ресурсы, эффективное использование, экономическая значимость, рациональное использование.

## USE OF TOURIST RESOURCES IN INCREASING THE REGION'S COMPETITIVENESS

*Eniev Movsar Magomedovich,*

*Senior Lecturer, Department of Sports and*

*Teaching Methods,*

*Alsultanov Idris Malikovich,*

*3rd year student,*

*Bedarev Vladimir Igorevich*

*2nd year master's student,*

*Faculty of Physical Education and Sports,*

*Chechen State Pedagogical University,*

*Grozny, Russia*

**Annotation.** The role of tourism in the world economy is very great, which, in turn, necessitates a thorough study of not only the practical aspects of its functioning in the world economy, but also the peculiarities of the formation and basic characteristics of tourism itself as a scientific category. The author in the article reveals the features of the use of tourist resources and the increase in the competitiveness of the southern regions of Russia. Also, the article will be useful for teachers, for students.

**Keywords:** tourist resources, efficient use, economic significance, rational use.

Социально-экономическая политика в России характеризуется выраженным акцентом на развитии человеческого капитала, являющегося одним из основных факторов дальнейшего развития страны и ее экономического благополучия. Главным направлением является формирование конкурентоспособных отраслей на основе эффективного использования имеющихся рекреационных ресурсов, играющих существенную роль в социально-экономическом развитии в масштабах отдельных территорий и национального хозяйства в целом.

Туристские ресурсы, по определению М. Б. Биржакова, — это природно-климатические, социокультурные, исторические, архитек-

турные и археологические, культовые, зрелищные, научные и промышленные и иные объекты и явления, способные удовлетворять потребности человека в процессе путешествия и в целях туризма. Среди природных объектов туристский интерес вызывают ландшафты и пейзажи тундры, тайги, степи, пустыни, морей и озер; геологические и гидрологические объекты — вулканы, скалы, группы камней, отдельные валуны (мегалиты), пещеры, фьорды; ледники, реки и озера, речные пороги и водопады, гейзеры, родники и др.

В данной связи, конечно, важную роль для конкурентоспособности максимально использовать все туристические ресурсы региона, приобретая изыскание неосвоенных рекреационных ресурсов и резервов повышения эффективности и их рационального использования и обеспечивающих восстановление человеческого капитала. В настоящее время, на фоне интенсивного использования сырьевых ресурсов, наблюдается значительное отставание в развитии туристской базы во многих регионах Российской Федерации.

И в то же время, освоение и эффективное использование туристических ресурсов способно обеспечить оздоровление населения, необходимое для эффективного воспроизводства человеческого капитала. Важно отметить также тот факт, что использование туристских ресурсов способно увеличить экономическую эффективность хозяйственной системы региона через интенсивное потребление продукции и услуг многочисленных участников рынка, таких как гостиницы, транспортные компании, предприятия сферы обслуживания, строительства, телекоммуникационной инфраструктуры, фирмы-туроператоры, организации отрасли культуры и развлечений, учреждения здравоохранения, образования и т.д.

Поэтому, эффективное и рациональное использование туристических ресурсов способно повысить конкурентоспособность региона за счет притока денежных средств от туристических, оздоровительных и рекреационных услуг для внешних и внутренних потребителей и восстановление и обеспечение условий для успешного развития человеческого капитала. Все это порождает необходимость исследования направлений рационального использования рекреационных ресурсов, выявления условий их трансформации в конкурентное преимущество региона, анализ которых представляет значительный научный и практический интерес.

Вместе с тем, многие актуальные проблемы государственного регулирования и использования туристских ресурсов на уровне региона в настоящее время остаются нерешенными, в частности:

1. Не существует адекватного административно-территориального деления и зонирования природно-ресурсного комплекса, отвечающего современным требованиям, не выработана эффективная нормативно-правовая база, регламентирующая развитие отраслей, использующих туристский потенциал.

2. Отсутствует адекватная система государственного мониторинга.

3. Не выработаны меры по рациональному территориальному размещению туристских ресурсов и продвижению рекреационных услуг на региональном уровне.

Решение данных и других не менее важных вопросов требует совершенствования механизма регулирования и устойчивого развития рекреационной сферы региона, позволяющего существенно повысить эффективность использования рекреационных ресурсов и конкурентоспособность региона в целом.

Для выявления особенностей и разработки направлений эффективного использования туристских ресурсов территорий, обеспечивающих повышение конкурентоспособности региона, было обусловлено следующее:

1. Определить место туристских ресурсов в хозяйственной системе региона и их роль в формировании его конкурентоспособности.

2. Выявить условия и факторы, оказывающие влияние на процесс эффективного использования туристских ресурсов на уровне региона.

3. Исследовать состояние рекреационной сферы, выявить наличие и специфику освоения рекреационных ресурсов отдельных регионов юга России.

4. Проанализировать инфраструктуру, обеспечивающую эффективное использование ресурсов для развития туризма регионов юга России.

5. Разработать модель организации рационального использования ресурсов для развития туризма и повышения конкурентоспособности регионов юга России на основе комплекса специализированных объектов.

6. Обосновать направления регулирования территориального комплекса, обеспечивающие рациональное использование ресурсов региона для развития туризма.

Природно-ресурсное и экономическое состояние регионов юга России подтверждает существование значительного потенциала для



использования рекреационных ресурсов макрорегиона, вовлечение которых в хозяйственный оборот способно существенно повысить эффективность его хозяйственной системы. Условиями, определяющими особенности использования рекреационных ресурсов, являются: географическое положение, уровень социально-экономического развития, историко-культурное наследие республик, краев и областей. Развитие рекреационной сферы в регионах юга России безусловно является одним из перспективных направлений региональной специализации.

Эффективное использование туристических ресурсов в регионах зависит от следующей группы факторов

- наличие количественно и качественно соответствующего потребностям региона природно-ресурсного потенциала;
- инфраструктурное, в том числе методико-организационное;
- нормативно-правовое и информационное обеспечение;
- кадровый потенциал;
- политический климат;
- инвестиционный климат.

Достижение приемлемого уровня развития всей совокупности данных факторов является необходимым условием вовлечения рекреационных ресурсов в хозяйственный оборот. Большинство регионов юга России характеризуются выгодным для развития рекреационной сферы природно-географическим положением, ресурсным потенциалом. Расширение направлений использования рекреационных ресурсов за счет строительства объектов культуры и отдыха, создания дополнительных рабочих мест, увеличения доходов от реализации туристско-рекреационных услуг, предоставления новых видов данных услуг населению обеспечивает рост уровня и качества жизни населения региона, развитие человеческого капитала, и, в конечном итоге, выступает фактором повышения конкурентоспособности региона в целом. Однако, данные рекреационные ресурсы регионов юга России в настоящее время осваиваются менее интенсивно по сравнению с другими ресурсами региональной экономики. Основными факторами, сдерживающими развитие рекреационной сферы макрорегиона, выступают деградация ее материально-технической базы, отсутствие действенных механизмов и программ стимулирования развития рекреационной сферы и отрасли туризма.

Развитие туристской сферы невозможно без адекватной инфраструктуры, которые связаны между собой и со многими другими

отраслями по принципу дополнительности. Эти связи между ними должны носить кооперационно-профессиональный характер, что определяет их большую тесноту и взаимообусловленность. Поэтому для ряда регионов юга России недостаточный уровень развития инфраструктуры является основным ограничивающим фактором, несмотря на наличие туристских ресурсов и разнообразие возможностей использования туристско-рекреационных объектов. Характеристики туристско-рекреационных зон при их различии должны быть дополнены хотя бы такими сведениями, как степень охвата природных условий рекреационно-туристического назначения объектами инфраструктуры, то есть нести не только качественную оценку, но и количественные показатели, свидетельствующие о наличии и степени использования туристического потенциала, разделяя последний на курортно-бальнеологический, рекреационно-туристический, спортивно-туристический, культурно-исторический, деловой.

Действие туристской сферы будет более эффективным при ее организации как целостной совокупности связей, отношений и взаимообусловленных действий, сформированной в виде многоотраслевой системы, обеспечивающей развитие туристско-рекреационной базы макрорегиона.

В данной системе возможно привести в порядок отношения между субъектами туристско-рекреационной сферы в каждом регионе, а также между субъектами Федерации, для достижения максимального совокупного результата и включения эффекта содействия. Группировка множества объектов региональных структур туристско-рекреационного хозяйства способна, как показывает отечественный и зарубежный опыт, при сохранении конкуренции между экономически самостоятельными субъектами, за счет сотрудничества посредством формальных и неформальных институтов и институций, создания организаций, отстаивающих интересы каждого субъекта кластера, обеспечить достижение общей цели развитие туристской сферы и превращение ее в одно из конкурентных преимуществ региона.

#### **Список литературы**

1. Потапов, П. Развитие туризма - важный резерв повышения конкурентоспособности региона [Текст] / А.Л. Потапов, И.М. Шабунина // Известия Волгоградского государственного технического университета. - 2005. - № 5 (14).

2. Потапов, А.П. Механизм совершенствования системы управления туризмом в регионах России [Текст] / АЛ. Потапов // Экономический вестник Ростовского государственного университета. - 2007. - . 5. - № 4.
3. Потапов, А.П. Возможности повышения конкурентоспособности региона за счет развития туризма [Текст] / АЛ. Потапов // Ломоносов-2005: Международная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых, МГУ им. М.В. Ломоносова, 12-15 апреля 2005 г. Сборник тезисов. Том II Гл. ред. В.Н. Сидоренко. -М.: Издательство МГУ, 2005.
4. Потапов, А.П. Доходность региона за счет интенсификации сферы туризма в регионах России [Текст] / АЛ. Потапов // Молодежь и экономика: новые идеи и решения. 1 Васюнинские чтения: материалы межвузовской научной конференции аспирантов и студентов, г. Волгоград, 24-26 мая 2005 г. - Волгоград: Изд-во ВГСХА, 2006.
5. Потапов, П. Развитие туризма - важный резерв повышения конкурентоспособности региона [Текст] / АЛ. Потапов // Материалы XIII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых Ломоносов». Том VI. - М.: Изд-во МГУ, 2006.
6. Потапов, А.П. Экономическое развитие регионов за счет совершенствования 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.
7. Потапов, А.П. Обеспечение функционирования сферы туризма как фактор экономического развития регионов Российской Федерации [Текст] / АЛ. Потапов // X Региональная конференция молодых исследователей Волгоградской области, 8-11 ноября 2005 г. Вып. 1. Экономика и финансы: тез. Докл. -Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2006.

### References

1. Potapov, P. Development of tourism - an important reserve for increasing the competitiveness of the region [Text] / AL. Potapov, I.M. Shabunina // Bulletin of the Volgograd State Technical University. - 2005. - No. 5 (14).
2. Potapov, A.P. The mechanism for improving the tourism management system in the regions of Russia [Text] / AL. Potapov // Economic Bulletin of Rostov State University. - 2007. - . 5. - No. 4.
3. Potapov, A.P. Possibilities of increasing the competitiveness of the region through the development of tourism [Text] / AL. Potapov // Lomonosov-2005: International conference of students, graduate students and young scientists, Moscow State University. M.V. Lomonosov, April 12-15, 2005. Collection of abstracts. Volume P Ch. ed. V.N. Sidorenko. -M.: Publishing house of Moscow State University, 2005.
4. Potapov, A.P. Profitability of the region due to the intensification of tourism in the regions of Russia [Text] / AL. Potapov // Youth and Economy: New Ideas

- and Solutions. 1 Vasyuninskie readings: materials of the interuniversity scientific conference of graduate students and students, Volgograd, May 24-26, 2005 - Volgograd: Publishing house of the All-Russian State Agricultural Academy, 2006.
5. Potapov, P. Development of tourism - an important reserve for increasing the competitiveness of the region [Text] / AL. Potapov // Materials of the XIII International Conference of Students, Postgraduates and Young Scientists Lomonosov. Volume VI. - M.: Publishing house of Moscow State University, 2006.
  6. Potapov, A.P. Economic development of regions by improving tourism [Text] / AL. Potapov // Creativity of young people - to the region: results and prospects: materials of P Mezhregion. scientific practical. conf ". Volgograd, March 2006. / VolSU; editorial board: OI Sgibneva (editor-in-chief) [and others]; foreword Dr. econ. Sciences, prof. O. V. Inshakova. - Volgograd: VolGU Publishing House, 2006.
  7. Potapov, A.P. Ensuring the functioning of the tourism sector as a factor in the economic development of the regions of the Russian Federation [Text] / AL. Potapov // X Regional Conference of Young Researchers of the Volgograd Region, November 8-11, 2005. 1. Economics and Finance: abstracts. Dokl. - Volgograd: VolGU Publishing House, 2006.

**УДК 379.85**

## **РАЗВИТИЕ ДЕТСКОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

*Эниев Мовсар Магомедович,  
старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин и  
методики их преподавания,  
Матаева Ризама Султановна,  
студентка 1 курса,  
Давлетова Инара Рустямовна,  
студентка 2 курса, факультет физической культуры и  
спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются проблемы развития детско-юношеского туризма на территории Российской Федерации. Особое внимание уделяется сокращению профильных туристско-краеведческих учреждений, сокращению численности детей, принимающих участие в походах, экскурсиях и общественно-полезной деятель-

ности. Затрагиваются вопросы недостатка финансирования. Обращается внимание на положительные тенденции развития детского туризма. Также отмечается важность и необходимость развития детского туризма в Российской Федерации.

**Ключевые слова:** детский туризм, виды детского туризма, рекреационные ресурсы, положительная динамика развития детского туризма.

## DEVELOPMENT OF CHILDREN'S TOURISM IN THE RUSSIAN FEDERATION

*Eniev Movsar Magomedovich,*

*Senior Lecturer, Department of Sports and  
Teaching Methods,*

*Mataeva Rizama Sultanovna,*

*1st year student,*

*Davletova Inara Rustyamovna,*

*2nd year student, Faculty of Physical Education and Sports,  
Chechen State Pedagogical University,*

*Grozny, Russia*

**Annotation.** This article examines the problems of development of youth tourism in the territory of the Russian Federation. Particular attention is paid to the reduction of specialized tourism and local lore institutions, a reduction in the number of children taking part in hiking, excursions and socially useful activities. The issues of lack of funding are touched upon. Attention is drawn to the positive trends in the development of children's tourism. The importance and necessity of the development of children's tourism in the Russian Federation is also noted.

**Keywords:** children's tourism, types of children's tourism, recreational resources, positive dynamics of the development of children's tourism.

Детский туризм – одно из наиболее популярных туристических направлений сегодня. В преддверии летних каникул многие родители начинают задумываться о том, куда отправить детей отдохнуть и как правильно подобрать детский лагерь.

В этой статье мы расскажем о том, что представляет собой детский туризм, и какие виды детского туризма существуют.

Детский туризм – это вид туризма, деятельность которого

направлена на отдых детей, их развитие и укрепление их здоровья. Детский туризм зародился еще в конце XIX века в Швейцарии, где для организации детского отдыха пастором Бионом было куплено поместье, куда приехало отдыхать 68 детей.

В России детский туризм появился приблизительно в 1910 году. Организованный детский отдых пришел на смену летней работе школьников и существовал в виде экскурсий. Позже самыми популярным детским отдыхом вплоть до 90-х годов были пионерские лагеря.

Сегодня детский туризм в России имеет огромное количество предложений на рынке. Дети могут отдыхать не только на территории России, но и отправляться в другие страны мира.

В настоящее время в России и в мире существует множество видов детского туризма.

**Познавательный туризм.** Одним из популярных направлений детского отдыха является познавательный туризм. Данный вид детского туризма позволяет совместить отдых ребенка с получением новых знаний. Познавательный туризм существует в виде экскурсий по музеям и достопримечательностям, а также в виде поездок в другие страны с целью изучения иностранных языков.

**Спортивный отдых.** Спортивный отдых также является одним из видов детского туризма. Он отлично подходит для активных детей. Существуют специальные спортивные лагеря и всевозможные походы по горам и лесам.

**Развлекательный туризм.** Сегодня также популярен такой вид детского туризма, как развлекательный туризм. Специально для детей существуют целые развлекательные парки, как Леголенд или Диснейленд. Таких парков в мире существует огромное множество.

**Оздоровительный отдых.** Нельзя также не упомянуть об оздоровительном отдыхе для детей, который сочетает в себе не только развлекательные программы, но и процедуры, направленные на укрепление здоровья детей. Данные программы включают в себя лечебные массажи, правильное питание и спортивные упражнения.

Все перечисленные виды детского туризма пользуются большой популярностью и позволяют подобрать отдых для каждого ребенка.

Развитие детского туризма как одного из ключевых элементов социального туризма является значимым направлением деятельности в России. Его ключевым отличием от оказания и реализации

туристских услуг и продуктов с целью развлечения и отдыха является направленность на решение государственных задач гражданско-патриотического, духовно-нравственного воспитания, оздоровления и физического развития подрастающего поколения.

На сегодняшний день значительную роль в развитии детского туризма играют профильные организации дополнительного образования детей туристско - краеведческой направленности. Часть туристской работы с детьми реализуют общеобразовательные организации. При этом можно выделить три ключевых направления работы данных организаций: экскурсионное, которое включает в себя образовательную, культурно - познавательную деятельность; активно-спортивное, которое характеризуется походным туризмом и участием в экспедициях; краеведческо - исследовательское, военно-патриотическое.

В своей деятельности Минобрнауки России рассматривает детский туризм как одну из наиболее перспективных форм организации образовательного процесса. Так, путешествие по родному краю, посещение памятников культуры, музеев, выставок, обладает значительным образовательным потенциалом, позволяет визуализировать образовательный процесс, мотивировать обучающихся к изучению нового, а также использовать возможности досуговой деятельности с познавательными целями. Большим потенциалом, развивающим кругозор и способствующим приобретению новых навыков у обучающихся, обладают походы и экспедиции. Ежегодно в походах участвует более 800 тысяч детей, из которых примерно половина - учащиеся системы дополнительного образования детей туристско - краеведческой направленности, а другая половина - учащиеся общеобразовательных организаций, совершающие походы со своими педагогами и родителями с рекреационными, образовательными и досуговыми целями.

Также осуществляется методическая работа и популяризация детского туризма, регулярно проводятся массовые мероприятия.

В частности, проводятся мероприятия по спортивному туризму, ориентированию, краеведению. В целом было проведено более 20 мероприятий всероссийского уровня с общим охватом на всех этапах более 1 миллиона 500 тысяч обучающихся. Наиболее важные из них: Туристский слет учащихся Союзного государства; Всероссийский слет туристов-краеведов; Всероссийский конкурс краеведческих исследовательских работ учащихся «Отечество»; Всерос-

сийский туристский слет педагогов. Каждое из вышеуказанных мероприятий представляет собой определенный завершающий этап системной работы по данному направлению за год. Получила популярность такая форма организации состязательного процесса как «слет», которая наряду со спортивной составляющей предусматривает возможность для проявления творческой активности участников.

Также, организована работа по подготовке туристских кадров по программе «Инструктор детско-юношеского туризма».

Следует отметить, что принятие Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также принятие федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС) начального, основного и среднего (полного) общего образования, которые ориентированы не только на получение знаний, но и на развитие и становление личностных качеств обучающегося, существенно расширили возможности детского туризма в системе образования. В соответствии с ФГОС нового поколения, образовательная программа разрабатывается и реализуется образовательными организациями через урочную и внеурочную деятельность. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное), в том числе через такую форму как экскурсия.

Мониторинг состояния развития детского туризма, проведенный Министерством, свидетельствует о том, что в тех субъектах Российской Федерации, где есть профильные организации туристско-краеведческой направленности, показатели развития детского туризма, как правило, на порядок выше, чем в субъектах, где указанные организации отсутствуют. Учитывая изложенное, Минобрнауки России в рамках мониторинга состояния детского туризма предложило субъектам Российской Федерации определить организации, ответственные за координацию развития детского туризма в регионе. С указанными организациями подведомственным Минобрнауки России и ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» организована совместная работа по совершенствованию туристско-краеведческой деятельности с обучающимися.

В настоящее время Минобрнауки России совместно с Минкультуры России, Минтранс России, Минспортом России и Ростуризмом ведет работу по совершенствованию нормативно-правового



регулирования в сфере детского туризма, в том числе в части устранения избыточных ограничений в указанной деятельности.

В настоящее время Минобрнауки России существенно усилило внимание вопросам формирования детских туристских маршрутов. В 2014-2020 гг. образовательными организациями разработано более 5-ти тысяч туристских маршрутов.

Также ежегодно проводится Всероссийский конкурс походов. Большинство из представляемых работ имеют значительную практическую ценность. Наличие разработанных маршрутов существенно повышает безопасность их прохождения, позволяет выбрать наиболее интересные и оптимальные пути движения. Разработана программа обеспечения с использованием геоинформационных технологий, которое позволяет разработчикам маршрута заносить его непосредственно на геопортал, и после проверки специалистами предложенный маршрут будет размещен в открытом доступе. В числе обязательных дополнительных сведений должны будут указываться аварийные пути выхода, координаты пунктов питания, источников воды, туристских стоянок, объектов культурного наследия с краткой информацией о них. Также реализуется программа разработки маршрутов как для активного туризма, так и краеведческих, экскурсионных. Крайне перспективным направлением является деятельность по обновлению и созданию современных экскурсионных образовательных программ. Данная работа в том числе ведется в рамках ежегодно проводимых Всероссийских конкурсов по краеведческой тематике, где предусмотрена отдельная номинация «Экскурсовод».

В 2014 году Минобрнауки России заключило соглашение о взаимодействии с Русским географическим обществом (далее - РГО). В настоящее время в рамках реализации соглашения ведется работа по формированию на базе организаций дополнительного образования детей туристско - краеведческой направленности представительств РГО, что будет способствовать дальнейшей популяризации детского туризма, особенно в части Арктического региона России.

Таким образом, системная работа по развитию детско-юношеского туризма позволила переломить наблюдавшуюся в последнее десятилетие тенденцию снижения количества обучающихся, занимающихся в системе дополнительного образования туристско-краеведческой направленности.

В настоящее время наблюдался рост количества занимающихся по данному профилю.

### Список литературы

1. Аигина, Е.В., Тульская, Н.И. Современное состояние и развитие детского туризма в Российской Федерации // Современные исследования социальных проблем. 2015. №10 (54). С. 506-518.
2. Беськаев, А.А. Детский экологический туризм как одно из приоритетных направлений развития туризма в Республике Хакасия // Экология Южной Сибири и сопредельных территорий. В 2 книгах. 2015. С. 14-15.
3. Голикова, О.М. Исследование основных направлений детского туризма // Сервис+. 2013. №1. С. 62-66.
4. Детский и юношеский туризм на сельских территориях / Под ред. Е.Е. Ша-рафановой, Е.В. Печерицы. СПб., 2015.
5. Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <https://glonasstravel.com/destination/vidy-semejnego-turizma/detskij-turizm/>
6. Константинов, Ю.С. «Детско-юношеский туризм». Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с.
7. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С., Дрогов, И.А. «Полевые туристские ла-герь: Учебно-методическое пособие.» – М.: «ВЛАДОС». – 160 с.: ил. Ф. 60x90 1/16.
8. Чаплыгина М.Г., Воинова, Н.Е. Проблемы и тенденции развития детско-юношеского туризма в России // Актуальные исследования. 2020. №5 (8). С. 59-62. URL: <https://apni.ru/article/380-problemi-i-tendentsii-razvitiya>
9. [https://ria.ru/sn\\_childhood/20171107/1507999034.html](https://ria.ru/sn_childhood/20171107/1507999034.html) (дата доступа 04.04.2021).

### References

1. Aigina, E.V., Tulskaaya, N.I. The current state and development of children's tourism in the Russian Federation // Modern studies of social problems. 2015. No. 10 (54). S. 506-518.
2. Beskaev, A.A. Children's ecological tourism as one of the priority directions of tourism development in the Republic of Khakassia // Ecology of Southern Siberia and adjacent territories. In 2 books. 2015.S. 14-15.
3. Golikova, OM Research of the main directions of children's tourism // Service+. 2013. No. 1. S. 62-66.
4. Children and youth tourism in rural areas / Ed. HER. Sharafanova, E.V. Peppers. SPb., 2015.
5. For the preparation of this work were used materials from the site <https://glonasstravel.com/destination/vidy-semejnego-turizma/detskij-turizm/>
6. Konstantinov, Yu.S. "Children and youth tourism". Study guide. 2nd ed., Stereotype. - M.: FTsDYuTiK, 2008 - 600 p.
7. Maslov, A.G., Konstantinov, Yu.S., Drogov, I.A. "Field tourist camps: Study guide." - M.: "VLADOS". - 160 p.: ill. F. 60x90 1/16.
8. Chaplygina M.G., Voinova, N.E. Problems and Trends in the Development of Children and Youth Tourism in Russia // Actual Research. 2020. No. 5 (8). S. 59-62. URL: <https://apni.ru/article/380-problemi-i-tendentsii-razvitiya>
9. [10.https://ria.ru/sn\\_childhood/20171107/1507999034.html](https://ria.ru/sn_childhood/20171107/1507999034.html) (access date 04.04.2021).

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Юсупова Мавлуда Юлдошевна,  
магистрант, Узбекский государственный  
университет физической культуры и спорта,  
г. Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье приведены пути совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоисток. Чтобы добиться высоких спортивных результатов и показателей технико-тактических действий в дзюдо, необходимо владеть оптимальным объемом разнообразных приемов техники и тактики, эффективным броском.

**Ключевые слова:** технико-тактическая подготовленность, методика, средства подготовки, женское дзюдо, совершенствование.

## IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPARATION OF JUDO STUDENTS AT THE STAGE OF SPORTS PERFORMANCE

*Yusupova Mavluda Yuldoshevna,  
undergraduate, Uzbek State  
University of Physical Education and Sports,  
Chirchik, Uzbekistan*

**Annotation.** The article describes the ways of improving the technical and tactical training of female judokas. To achieve high sports results and indicators of technical and tactical actions in judo, it is necessary to master the optimal volume of various techniques and tactics, an effective throw.

**Keywords:** technical and tactical readiness, methodology, means of training, female judo, improvement.

**Введение.** Специфическая система спортивной подготовки женщин в дзюдо, пока несовершенна и носит фрагментарный характер. Стихийный перенос методики подготовки и совершенствования техники и тактики борцов-мужчин на методику тренировки женщин

приводит к ошибкам в построении учебно-тренировочного процесса и неизбежным потерям в виде снижения массовости, неоправданного отсева и возможного травматизма. [1, 2, 3].

Процесс совершенствования дзюдоисток должен базироваться и реализовываться с учетом комплекса различных аспектов теории женского спорта. Для учебно-тренировочной работы с женщинами важен фактор соблюдения индивидуального подхода как в плане требования к усвоению учебного материала, так и в плане периодизации функциональных нагрузок.

Индивидуальное мастерство с широким применением техники в женском дзюдо закладывает база соревновательной подготовки, когда реализуются двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства. Поэтому при оценке эффективности тренировочного процесса спортсменок основным критерием должна быть техническая подготовленность, а не результат, который достигается, иногда, за счет опережения в биологическом развитии либо преимущества физических качеств. Мнение многих специалистов сводится к тому, что основное внимание следует уделять совершенствованию того приема, который наиболее чаще применяется в условиях соревнований или учебных схватках и корректировать его в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса, так как именно на его основе и формируется индивидуальный комплекс технико-тактических действий.

Чтобы добиться высоких спортивных результатов и показателей технико-тактических действий в дзюдо, необходимо владеть необходимым объемом разнообразных приемов техники и тактики, иметь эффективный бросок и уметь его применять в борьбе с противниками.

У большинства спортсменок имеется бросок, приносящий наилучший результат в поединках, который необходимо, тем не менее, улучшать на всех уровнях технической подготовки. Многие тренеры считают, что сам бросок - самая простая часть приема. В теории это верно, но на деле не всегда так. Бросок должен быть быстрым и контролируемым. По вопросу определения показателей активности и результативности технико-тактических действий квалифицированных дзюдоисток бросок «подхват бедром под две ноги» является одним из эффективных и результативных в женском дзюдо. Для разнообразия учебно-тренировочного процесса и моделирования отдельных фрагментов поединка очень актуальна проблема

использования различных средств технико-тактической подготовки дзюдоисток [4, 5].

Применение спортивных резиновых жгутов вносит разнообразие и большую эффективность в учебно-тренировочный процесс. Инновация Чемпиона мира и Олимпийских игр В.М. Невзорова, заключается в том, чтобы вместо крепления резины к твердой основе она закреплялась к поясу противника, а атакующий прикладывал усилия к противнику.

Суть методики была такова: «Тори» берет двойной захват на «уке» - одновременно и за кимоно, и за закреплённый резиновый жгут обеими руками. Благодаря этому движения атакующего более реальны, поскольку смещение центров масс тела противника происходит без сбивающих помех со стороны резины. Три раза в неделю на тренировке по технике дзюдоистки выполняли это упражнение пять минут по 5-6 повторений. Пауза для отдыха до 10 минут – это равномерный бег, упражнения на гибкость и на восстановление дыхания. Упражнение выполняли в зависимости от этапов подготовки:

- равномерное выполнение упражнения;
- 20 – равномерно, 10 ускоренно;
- 15 сек. равномерное выполнение, 15 сек. в ускоренном темпе.

Использование резиновых жгутов в тренировочном процессе позволило не только улучшить технику броска подхват бедром под две ноги, но и внести разнообразие в тренировку, это говорит о том, что – это эффективный способ достигнуть совершенства в технике броска на данном этапе подготовки. Перед тем, как провести педагогический эксперимент, была проведена экспертная оценка техники броска «подхват бедром под две ноги» в группе дзюдоисток высшего спортивного мастерства. Обычно такая оценка производится до внедрения экспериментальной методики обучения и сразу после завершения эксперимента.

Таким образом, использованная нами методика тренировки со спортивным жгутом способствовала формированию и совершенствованию технико-тактических действий дзюдоисток на этапе высшего спортивного мастерства.

#### **Список литературы**

1. Анцыперов, В.В. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе юных дзюдоистов / В.В. Анцыперов, М.В. Филиппов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 3. – С. 43.

2. Байсаров, Б.М. Совершенствование соревновательной надежности дзюдоистов юниоров средствами физической подготовки / Б.М.
3. Вершинин, М.А. Использование индивидуализированного подхода в процессе технической подготовки юных высококвалифицированных дзюдоистов / М.А. Вершинин, Д.Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 1 (7). – С. 9-13.
4. Нетрадиционные подходы в совершенствовании технико-физической подготовки дзюдоистов / Е.А. Масловский [и др.] // Здоровье для всех. – 2013. – № 1. – С. 34-38.
5. Элипханов, С.Б. Многолетняя силовая подготовка дзюдоисток / С.Б. Элипханов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 78-81.

### References

1. Antsyperov, V.V. Acrobatic training in the training process of young judokas / V.V. Antsyperov, M.V. Filippov // Physical culture: upbringing, education, training. - 2016. - No. 3. - P. 43.
2. Baysarov, B.M. Improvement of competitive reliability of junior judokas by means of physical training / B.M.
3. Vershinin, M.A. Using an individualized approach in the process of technical training of young highly qualified judokas / M.A. Vershinin, D.L. Novikov // Physical education and sports training. - 2014. - No. 1 (7). - S. 9-13.
4. Non-traditional approaches to improving the technical and physical training of judokas / E.A. Maslovsky [et al.] // Health for all. - 2013. - No. 1. - S. 34-38.
2. Elipkhanov, S.B. Long-term strength training of female judokas / S.B. Elipkhanov // Theory and practice of physical culture. - 2013. - No. 8. - S. 78-81.

**УДК 77.01.21**

## ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Юсупова Роза Ярагиевна,  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики,  
Хажмухамбетова Иман Шариповна,  
студентка 2 курса, факультет физической культуры и спорта,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены основные проблемы физического воспитания учеников младшего звена, рассматривается тенденция снижения уровня физической подготовленности школьни-

ков. Проанализированы способы и средства повышения эффективности физической деятельности, влияние двигательной активности на улучшение физического здоровья детей.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физическое воспитание, двигательные навыки и умения. выносливость.

## PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION YOUNGER SCHOOL CHILDREN

*Yusupova Roza Yaragievna,  
Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor of the Department of Pedagogy,  
Khazhmukhambetova Iman Sharipovna,  
2nd year student, Faculty of Physical Education and Sports,  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*

**Annotation.** This article discusses the main problems of physical education of junior schoolchildren, considers the tendency of reducing the level of physical fitness of schoolchildren. The methods and means of increasing the efficiency of physical activity, the influence of physical activity on improving the physical health of children are analyzed.

**Keywords:** physical culture, sports, physical education, motor skills and abilities. endurance.

За последнее время в России установлено значительное ухудшение физического здоровья школьников, снижение работоспособности, в особенности младших школьников 1-4 классы. Это прослеживается по тому, как несмотря на успешное владение научными и гуманитарными знаниями, они физически слабо развиты. По данным Министерства здравоохранения и социального развития установлен факт ухудшения состояния здоровья детей в процессе учебной деятельности. За время обучения в 5 раз возросло количество нарушений осанки, зрения, почти в 4 раза увеличилось количество психических нарушений [3, с. 67].

С начала обучения в школе почти в два раза снижается двигательная активность детей, в три раза увеличивается количество детей с проблемой органов пищеварения, что в свою очередь приводит к проблемам с сердечной-сосудистой системой, к патологиям костно-мышечной системы, увеличение травм. Также низкий уровень

здоровья негативно сказывается на успеваемости и на процессе адаптации к учебной деятельности. Советский педагог В.А. Сухомлинский писал, что 85 % причиной отставания детей от своих сверстников связано не с ленью или нерадивостью, а наличием физических недугов, болезней, что негативно отражается на ребёнке [3, с. 58.]. К сожалению, во многих школах, качество физического воспитания не соответствует современным требованиям, потребностям и интересам учеников. И исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что в физическом воспитании школьников есть следующие проблемы: низкий уровень здоровья детей; низкий уровень проведения уроков физической культуры; отсутствие пропаганды ценностей физической культуры, здорового образа жизни; крайне низкий уровень технического и методического оснащения, отсутствие физического воспитания в семье [5, с.100.]. Данная тенденция требует применение радикальных мер, изменений и внимания к физическому здоровью обучающихся младших классов. Повышение эффективности физического воспитания является ключевой проблемой и основной задачей развития физической культуры. Необходимо в корне изменить подходы в физическом воспитании учащихся и развитию спорта в образовательных учреждениях. В процессе физического воспитания школьников, необходимо учесть уровень здоровья, физической подготовки и выносливости каждого ребёнка [1, с. 24.]. Нужно учитывать тот факт, что каждый ребёнок перед учителем раскрывает себя как личность, проявляет различные положительные качества, способности и задатки присущие ему. А задачей и основной целью учителя является - найти в ученике и раскрыть потенциал, то, чего не видят другие и тем самым помочь ему их развивать. Также необходимо максимально вовлечь учащихся в физкультурно-спортивную деятельность. Во время занятий физической культурой можно устранить эти недостатки, при условии, что особое внимание будет уделяться развитию моторики ребёнка, также его природную предрасположенность к определенному виду физической деятельности [4, с. 45.]. Важным условием повышения эффективности физического воспитания младших школьников является изменение содержания занятий физической культурой, сделав эти занятия более интересными, разнообразными, доступными и привлекательным для детей, используя средства для развития физических способностей, формирования двигательных навыков и умений, приучение детей к самостоятельному выполнению физических упражнений.



Таким образом, можно сделать вывод, что, если во время уроков физической культуры и обучения школьников использовать современные технологии физического воспитания, учитывая при этом особенности каждого ученика, это будет способствовать повышению интереса к двигательной активности у учащихся, улучшению и укреплению здоровья, выносливости, активности, успеваемости.

#### Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Теория и практика физ. культуры и спорта, 2016. -111 с.
2. Карпов, В.Ю. Потребностно-мотивационные характеристики физической культуры младших школьников новых типов учебных заведений / В.Ю. Карпов, Г.А. Абрамишвили // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. - 2013. - № 2 (16). - С. 141-143.
3. Лубышева, Л. И. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры — 2016. — № 4 — С. 56-59.
4. Министерство спорта. [Электронный ресурс] //URL: <http://www.minstm.gov.ru>. Интернет-сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. /Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года.
5. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

#### References

1. Balsevich, V.K. Theory and practice of physical. culture and sport, 2016.-111 p.
2. Karpov, V.Yu. Necessity-motivational characteristics of physical culture of junior schoolchildren of new types of educational institutions / V.Yu. Karpov, G.A. Abramishvili // Bulletin of the Sochi State University of Tourism and Resort Business. - 2013. - No. 2 (16). - S. 141-143.
3. Lubysheva, LI New vectors of modernization of the systems of mass physical education of children and adolescents in secondary schools // Theory and practice of physical culture - 2016. - No. 4 - P. 56-59.
4. Ministry of Sports. [Electronic resource] // URL: <http://www.minstm.gov.ru>. Website of the Ministry of Sports, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation. / Strategy for the development of physical culture and sports until 2020.
5. Lyakh, V.I. Physical education. Grades 1-4: Textbook for general education. organizations / V. I. Lyakh. - 6th ed. - M .: Education, 2019 .-- 176 p.

## ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОГО ТУРИЗМА

*Юшаева Разет Сайд-Эмиевна*

*кандидат экономических наук, доцент,*

*Кукаева Малика Ханпашаевна*

*студент 3 курса, факультет технологии и менеджмента в образовании, Чеченский государственный педагогический университет, г. Грозный, Россия*

**Аннотация:** В статье раскрывается понятие устойчивого туризма, рассматриваются его принципы. Также рассматриваются технологии гостеприимства, которые будут наиболее востребованы в будущем. Авторами подчеркивается необходимость устойчивого развития в туризме для достижения глобальных экологических целей.

**Ключевые слова:** экология, туризм, устойчивый туризм, зеленая экономика, экономический рост, экономика.

## SUSTAINABLE TOURISM DEVELOPMENT TRENDS

*Yushaeva Razet Sayd-Emiyevna,*

*Candidate of Economic Sciences, Associate Professor,*

*Kukaeva Malika Khanpashaevna,*

*3rd year student, Faculty of Technology and Management in Education, Chechen State Pedagogical University, Grozny, Russia*

**Annotation.** The article reveals the concept of sustainable tourism, examines its principles. The article also discusses hospitality technologies that will be most in demand in the future. The authors emphasize the need for sustainable development in tourism to achieve global environmental goals.

**Keywords:** ecology, tourism, sustainable tourism, green economy, economic growth, economy.

Проблема изменения климата затрагивает всех людей во всем мире. Мерой по борьбе с изменением климата является переход к возобновляемым источникам энергии. Именно экологические проекты могут стать одним из локомотивов в строительстве экономики нового типа [2]. Люди должны не только использовать природные ресурсы, но и беречь и сохранять их для достижения процветающего и устойчивого климата будущего для всех.

Одно из действий, которое каждая семья может предпринять, чтобы помочь в этом - это управлять своими собственными и семейными моделями потребления и отходов. Это уменьшение расточительности потребления, будь то вода, электричество, продукты питания и т.д. Осознанный выбор всех предметов потребления. Сортировка и управление отходами - еще один из способов вести более экологичный образ жизни. Это демонстрирует наши действия на благо планеты!

На сегодняшний день человечество столкнулось с пандемией, экономическим кризисом и экологической катастрофой. Массовое распространение в мире коронавирусной инфекции Covid-19 стало вызовом для властей, меры по противодействию заболеванию создали серьезные проблемы бизнесе. Закрытие границ, переход на удаленную работу, запрет массовых мероприятий поставили под удар целые индустрии [1]. Сейчас у правительств есть уникальный шанс вывести свои страны на устойчивые траектории, в которых приоритет отдается экономическим возможностям, сокращению бедности и здоровью планеты одновременно.

Зеленая экономика является альтернативой доминирующей сегодня экономической модели, которая порождает риски для окружающей среды и здоровья, поощряет расточительное потребление и производство, ведет к экологической катастрофе и нехватке ресурсов и приводит к неравенству их распределения [3]. «Зеленое» восстановление может способствовать более сильному экономическому росту, а также способствовать достижению глобальных экологических целей и устранению структурного неравенства, которое проявилось в результате пандемии.

Для этого необходимо использовать инструменты для перехода к более устойчивому и инклюзивному восстановлению.

Цели в области устойчивого развития являются своеобразным призывом к действию, исходящим от всех стран — бедных, богатых и среднеразвитых. Они нацелены на улучшение благосостояния и защиту нашей планеты.

Необходимость устойчивого развития все отчетливее ощущают все отрасли. Туризм — не исключение. Туризм всегда был и остается важнейшей сферой, так или иначе касающейся большинства людей. Она объединяет экономическое, культурное, спортивное, экологическое и историческое направления развития нашей страны.

В частности, к развитию в этом направлении отрасли толкает потребитель. Вопросы социальной ответственности бизнеса в сфере гостеприимства и устойчивого развития туризма являются актуальными сегодня во всем мире.

В России тема устойчивого развития начала обсуждаться в 2010 году. Министерство экономического развития создало соответствующую подкомиссию в своем ведомстве. В то же время данный вопрос относительно туристической индустрии начал возникать в теории, но на практике им стали заниматься только сейчас.

Комитет по развитию устойчивого туризма Российского союза туристической индустрии совсем молодой – он был создан в сентябре 2020 года. Его основные задачи: повышение социальной ответственности бизнеса в сфере гостеприимства, популяризация принципов устойчивого туризма и бережливого производства, обучение методам управления и пропаганда ответственных путешествий.

Что же подразумевается под понятием «устойчивый туризм»? В первую очередь это стремление обеспечить увлекательный и познавательный отдых, полезный и выгодный для принимающей стороны, не наносящий ущерба местной окружающей среде и обществу. Как правило, когда люди слышат термин «устойчивый туризм», они сразу вспоминают про экотуризм. Но это направление – лишь часть большой системы.

Устойчивый туризм подразумевает создание турпродукта, который опирается на четыре столпа:

- социальная значимость;
- экологичность;
- экономическая выгода;
- удовлетворение запросов потребителя.

Безусловно, каждая из этих составляющих предполагает постоянную работу над качеством.

Что означает это понятие в контексте туризма? Можно сказать, что это совокупность требований к продукции, обуславливающих ее способность удовлетворять определенные потребности клиента. Что же понимают под качеством сами путешественники?

Недавно, известный бизнес-тренер Владимир Соловьев провел опрос среди двухсот активных путешественников. Все они должны были назвать слова или фразы, ассоциирующиеся у них с понятием «выдающийся сервис». Приоритеты были расставлены следующим образом:

– первое место: забота, гостеприимство, эмоции, впечатления, комфорт;

– второе место: безопасность, вовлеченность.

Результаты этого небольшого опроса и серьезных международных исследований о турпродукте будущего должны лечь в основу того набора услуг, который представители туристической индустрии будут предлагать потребителю в ближайшее время.

Еще в 2011 году туркомпании вкладывали средства в цифровизацию. Тогда это были технологии, направленные на продажу продукта. В 2016-м предприниматели отдали приоритет технологиям заботы и гостеприимства.

В данном аспекте гостеприимство – это синоним заботы о гостях; процесс формирования турпродукта с позиции управления впечатлениями.

Рассмотрим технологии гостеприимства, которые будут востребованы в ближайшее десятилетие.

Нативность – привычное, естественное поведение человека. Речь о тех услугах, которые не заставляют туриста делать лишние телодвижения. Например, ключ от гостиничного номера в телефоне и другие удобства. Так, в Китае тестируют систему допуска к жилью через распознавание лица. А в 2018 году в отелях Marriott были установлены «умные» зеркала, через которые в процессе умывания или нанесения макияжа можно послушать прогноз погоды и новости. Постепенно обостряется конкуренция между «человеческим» и автоматизированным сервисами. Но несмотря на то, что Минэкономразвития РФ активно предлагает развивать систему роботизированных отелей, в сфере гостеприимства эта реальность придет не скоро: чистота в гостинице и создание атмосферы уюта роботам пока неподвластны.

Гибкость бизнеса. Период самоизоляции с марта по июль 2020 года показал, насколько туристическая индустрия может быть адаптивной и креативной. Одни придумывали новые проекты для запуска после снятия ограничительных мер, другие проводили внутренний аудит и исправляли ошибки, третьи внедряли нововведения, не дожидаясь массового перезапуска туристической сферы. Например, рестораны организовали доставку еды по городу; отели сформировали на своей базе коворкинги и предлагали помещения для съемок клипов и фотосессий. В это же время стали развиваться глэмпинги, поскольку запрос потребителя на комфортный, уединенный экоотдых сейчас является абсолютным трендом.

Акцент на эмоциях. Требования туристов к месту отдыха становятся все обширнее. Теперь основная задача туристической индустрии – не просто помочь гостю выспаться и вкусно поесть, а получить уникальное впечатление и опыт от поездки, потому что именно эмоции будут ассоциироваться у человека с конкретным местом и побуждать туда вернуться.

Интерактивность и осознанность. Турист нового поколения обращает внимание на систему устойчивости, выстроенную в предполагаемом месте проведения отдыха. Но, например, руководство многих отелей до сих пор считает, что это дорого, хотя мировой опыт говорит об обратном. Так, в Нью-Йорке зафиксирован случай, когда в гостинице внедрили систему умных термостатов. Когда гость уходил, отопление выключалось, когда приходил – включалось. Потребление энергии снизилось на 24 %, что позволило отелю экономить более 100 тыс. долларов ежегодно. Также многие руководители гостиничного бизнеса при пошиве формы для персонала используют переработанный пластик, что увеличивает срок годности одежды и позволяет реже пользоваться химчисткой.

Современный турист не хочет быть просто потребителем; ему важно быть вовлеченным в полезный и важный процесс.

Поэтому вопрос: «что изменится в моей жизни или в жизни общества, если я приобрету тот или иной товар или услугу?» – становится все более распространенным.

Актуальность этой тенденции подтверждают данные опроса, который провел «Райффайзенбанк». Более тысячи российских путешественников отвечали на вопрос, важна ли для них экологичность места, в котором они размещаются: 69,9 % опрошенных от 18 до 35 лет ответили, что для них крайне важно внимание отеля к эконаправлению. «Скорее да» – так проголосовали 46% респондентов в возрасте до 55 лет

Турбизнес строится на трех основных понятиях: гости, персонал и туристические объекты. Все они образуют некую замкнутую экосистему, которая в идеале должна иметь свою концепцию.

В современных условиях наличие грамотной концепции турпродукта является своеобразным гарантом его качества для туристов. Она должна отражать цели, задачи и направления развития рассматриваемого туристического объекта.

Наличие концепции, следование мировым трендам, ориентир на качество, конкурентоспособность – все это критерии некой

«взрослости», которой достигли многие представители туристической индустрии. Но в России туристический бизнес развивается неравномерно. Существуют абсолютные лидеры рынка, так называемый «средний» класс, но в некоторых регионах отсутствует даже начальное представление о качественных услугах. От такой разрозненности страдает, в первую очередь, гость. Разумно было бы внедрить единый стандарт качества и соответствовать ему повсеместно, чтобы потребитель точно знал, что куда бы он ни приехал, базовый уровень комфорта ему обеспечен.

Грамотное взаимодействие бизнеса и клиента позволит выстроить четкое понимание категории «качественный сервис» и понять, какие конкретно шаги необходимо предпринять для достижения этой цели [4].

### Список литературы

1. Дакаев, А.С.-А., Юшаева, Р.С.-Э. Экономические последствия пандемии «Covid-19» / Управление социально-экономическим развитием регионов: проблемы и пути их решения. Сборник статей 10-й Международной научно-практической конференции. 2020. С. 120-122.
2. Юшаева, Р.С.-Э. «Экологизация» экономики: новые вызовы / Фундаментальные основы инновационного развития науки и технологического образования. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Махачкала, 2020. С. 73-76.
3. Юшаева, Р.С.-Э., Юшаев, Р.С. "Зелёная" экономика: на пути к устойчивому развитию / Известия Чеченского государственного педагогического университета Серия 1. Гуманитарные и общественные науки. 2020. Т. 33. № 4 (32). С. 241-245.
4. Туризм и устойчивое развитие [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://kachestvo.pro/kachestvo-upravleniya/svoy-put/turizm-i-ustoychivoe-razvitiye/>

### References

1. Dakaev, A.S.-A., Yushaeva, R.S.-E. Economic consequences of the Covid-19 pandemic / Management of socio-economic development of regions: problems and solutions. Collection of articles of the 10th International Scientific and Practical Conference. 2020.S. 120-122.
2. Yushaeva, RS-E. "Greening" the economy: new challenges / Fundamentals of innovative development of science and technology education. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Makhachkala, 2020.S. 73-76.
3. Yushaeva, R.S.-E., Yushaev, R.S. "Green" economy: on the way to sustainable development / Bulletin of the Chechen State Pedagogical University Series 1. Humanities and social sciences. 2020.Vol. 33. No. 4 (32). S. 241-245.
4. Tourism and sustainable development [Electronic resource] Access mode: <https://kachestvo.pro/kachestvo-upravleniya/svoy-put/turizm-i-ustoychivoe-razvitiye/>

УДК 796.5:502.12

## ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И РЕКРЕАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Якубова Мизан Мансуровна,  
магистрант 1 курса,  
факультет физической культуры и спорта,  
Батукаев Абу Абдулхамидович,  
кандидат педагогических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой  
теории и методики преподавания физической культуры,  
Мягтиев Али Алимпашиевич,  
студент 4 курса, профиль «Рекреационно-оздоровительная дея-  
тельность»,  
Чеченский государственный педагогический университет,  
г. Грозный, Россия*

**Аннотация.** В статье осуществлен анализ психолого-педагогической и специальной литературы по проблеме применения оздоровительных технологий в учреждениях дошкольного образования. Рассмотрены технологии применения оздоровительных и рекреационных технологий в учреждениях дошкольного образования. Обоснованы основные направления применения оздоровительных и рекреационных технологий в учреждениях дошкольного образования.

**Ключевые слова:** рекреационные технологии, оздоровительные технологии, закаливание, дошкольный возраст, дошкольное образование.

## APPLICATION OF HEALTH AND RECREATIONAL TECHNOLOGIES IN PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS

*Yakubova Mizan Mansurovna,  
1st year master's student,  
Faculty of Physical Education and Sports  
Batukaev Abu Abdulkhamidovich,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Acting Head of  
the Department of Theory and Methods of Teaching Physical Culture,  
Myagtiev Ali Alimpashovich,  
4th year student, profile "Recreational and health-improving activities",  
Chechen State Pedagogical University,  
Grozny, Russia*



**Annotation.** The article analyzes the psychological, pedagogical and special literature on the problem of the use of health technologies in preschool institutions. The technologies of application of health-improving and recreational technologies in preschool institutions are considered. The main directions of application of health-improving and recreational technologies in preschool educational institutions have been substantiated.

**Keywords:** recreational technologies, health technologies, hardening, preschool age, preschool education.

**Актуальность.** Для оздоровления и закаливания дошкольников широко используются оздоровительные силы природы (воздух, солнце, вода). Специальными исследованиями эффективности закалочных процедур занимались Н.А. Кравчук, В.Г. Маринич, В.В. Спирина, З.К. Уварова, Г.Р. Юрко и др. ученые. А.С. Богинич, Н.С. Левинец, Ж.П. Петрова считают, что для нормальной работы всего организма, как системы, в детских учебных заведениях ежедневно нужно использовать разнообразные оздоровительные технологии.

Главной целью воспитания детей есть содействие гармоничному развитию ребенка. Отдельные исследования показывают: здоровыми можно назвать разве лишь 3-4 % детей, а 40 % болезней закладываются именно в дошкольном детстве. Основной задачей, которая стоит перед работниками учреждений дошкольного образования, есть организация оптимально-активной и насыщенной положительными эмоциями жизнедеятельности детей, которая обеспечивала бы их счастливый рост. Ученые А.С. Богинич, Н.С. Левинец, Ж.П. Петрова склоняются к тому мнению, что в ежедневной жизни ребенка стоит использовать разнообразные оздоровительные технологии. Большинство из них просты в применении, вызывают большое эмоциональное удовлетворение и способствуют укреплению здоровья детей. Механизм выполнения рекреационно-оздоровительных технологий предусматривает использование метода «погружения», как реализацию принципа интеграции в педагогическом процессе. Он осуществляет подачу материалов блоками, в которых сочетаются различные виды деятельности: моторно-двигательная, игровая, речевая, поисково-исследовательская, продуктивная, художественно-эстетическая.

Блок 1. Самосохранения. Являются одними из основных рекреационных процессов, к нему относятся: формирование сознатель-

ного и бережного отношения к собственному здоровью и самосохранению; формирование привычки к здоровому образу жизни; обучение дошкольников элементам предупреждения травматизма; обеспечение личной безопасности и обучения элементам самозащиты. Базовым компонентом дошкольного образования определено, что старший дошкольник, учитывая его возрастные особенности, должен не только знать основные правила безопасного поведения и здорового образа жизни, но и самостоятельно их соблюдать. А позаботиться о собственной безопасности ребенок сможет только при условии, если будет владеть навыками самозащиты и самострахования. С этой целью стоит использовать физические упражнения, которые содержат элементы риска, опасности, но при условии, что инструктор по физической культуре сам виртуозно владеет навыками самострахования детей.

Блок 2. Психофизическое тренировки. Целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Представители различных научных дисциплин отмечают, что сегодня наблюдается негативная тенденция к снижению как физического, так и психического состояния детей, что ведет к истощению растущего организма и его нервной системы, снижению стрессоустойчивости. Одним из эффективных направлений этой работы может быть использование элементов психофизической тренировки в различных формах воспитательной работы с дошкольниками. Психофизическая тренировка - это метод самонадеянность на организм с помощью переменного мышечного тонуса, регулируемого дыхания, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания внимания, воли, развития памяти, формирования умения владеть собой и адекватной реакции на раздражители. Основные принципы психофизического тренировки: умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус, состояние психики. В психологической тренировке с целью охраны здоровья детей в УДО используются игры: медитации, психогимнастика, игры-эмпатии, самомассаж, цвето-, музыка - и звукотерапия, песочная терапия и сочетание психотерапии с лечебной физкультурой и закалкой.

Блок 3. Физическая подготовленность. Это освоение различных видов деятельности (двигательной, трудовой, игровой, учебной, музыкальной); развитие физических качеств; формирование жизненно важных практических умений и навыков. Сейчас существует много

нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогом – это: дельфинотерапия; иппотерапия; апитерапия; шоугун-терапия; ароматерапия; хромотерапия; арттерапия; сказкотерапия; игротерапия; песочная терапия. Использование альтернативных методик, направленных на рекреацию здоровья дошкольников: авторская методика по физическому воспитанию М. Ефименко; адаптированные методики психофизической гимнастики хатха-йога, у-шу; дыхательная гимнастика Г.Ю. Стрельниковой, К.О. Бутейка; осязательный массаж А.Т. Уманской; технология М.А. Руновой; методика Г.И. Шалыгиной; игровая методика Л.М. Бейби; фитбол-аэробика по методике К. Серебрянской; оздоровительная система М. Амосова.

Блок 4. Эмоциональное благополучие. Это не только положительные эмоции вовремя выполнения физических упражнений, ощущение эмоционального комфорта в целом, ощущения защищенности, доверия к окружающему миру. У дошкольников отмечается слабая дифференциация основных эмоций, неумение выделять характерные признаки экспрессии, вербализовать эти признаки и использовать свои переживания в практике повседневного общения с детьми и взрослыми. Целесообразно использовать аутотренинг и психогимнастику: игры и упражнения по развитию эмоциональной сферы; игры тренинги на снятие негативных эмоций и невротического состояния «этюды души»; "экран настроения"; "дни душевного равновесия"; игры-медитации; бестинг-музыкальные упражнения и игры для стабилизации психического состояния.

Блок 5. Социализация. Социализация-комплексный процесс усвоения индивидом определенных социальных ролей или интеграция в определенную социальную группу. Социализация - это процесс, через который беспомощное дитя постепенно превращается в личность, которое понимает и саму себя, и окружающий мир, адаптируется к нему, приобретая знания и привычки, присущие культуре определенного общества, в которой она родилась. В дошкольном возрасте в процессе социализации важно формировать базовые качества личности: самостоятельность, справедливость, самообладание, человечность, рассудительность, креативность, ответственность, самолюбие, трудолюбие, наблюдательность.

Блок 6. Рекреация. Рекреацией в общем виде можно назвать процесс или способ восстановления сил человека, а также пространство, в котором все происходит. Физическая рекреация определяется

как использование физических упражнений, развлечений, а также природных факторов для активного отдыха. В физическом воспитании детей дошкольного возраста физическая рекреация является интересным и полезным процессом, богатым физическими элементами и нестандартными подходами. Для решения задач физической рекреации используют следующие группы методов: общепедагогические; методы развития физических качеств и функциональных возможностей. Используются специальные упражнения и игры, массаж. Важную роль играет достаточное материально-техническое обеспечение. Итак, для осуществления эффективной рекреационно-оздоровительной деятельности в УДО, педагогам необходимо владеть основами оздоровительных технологий, а также чувствовать внутреннюю потребность в их постоянном применении, что означает понимание ими сущности инноваций, умение осмысливать их и соотносить с собственными интересами и достижениями. Сочетание нескольких технологий и использование их в течение определенного отрезка времени позволяет комплексно влиять на формирование и укрепление здоровья ребенка [4]. Я.А. Ковров, Н.П. Москаленко и А.П. Полякова предложили инновационную программу физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Цели программы - улучшение здоровья детей и создание условий для формирования личности ребенка. Программа обеспечивает улучшение всех составляющих здоровья – психического, физического и социального. Как отмечают исследователи, психопрофилактика проводится по трем направлениям: работа с дошкольниками, имеющими факторы риска, физически ослабленными детьми, у которых легко возникают неврозы, отдельные болезненные симптомы; работа с детьми, у которых наблюдаются клинические проявления заболевания; работа со здоровыми детьми с целью улучшения их адаптационных возможностей. Социальное здоровье также зависит от физической среды учреждения дошкольного образования. Там, как отмечают Я.А. Ковров, Н.П. Москаленко и А.П. Полякова, для сохранения социального здоровья дошкольников необходимо обеспечить: высокое качество физической работы; рациональное и здоровое питание; адекватные помещения для отдыха, развлечений, обучения, физического воспитания [5, с. 40-42].

**Выводы.** Становление и развитие оздоровительных технологий в учреждениях дошкольного образования является большим шагом к формированию полноценного общества в будущем, ведь

здоровье ребенка является той первоосновой, благодаря которой происходит целостное развитие ребенка как личности – и именно этот аспект определяется как главная цель модернизации дошкольного образования. Перспективы дальнейших разработок по выбранному направлению заключаются в более детальном раскрытии сути использования оздоровительных технологий в дошкольных учреждениях для воспитания гармонично развитой личности.

#### Список литературы

1. Белова, Л.П. Социальная активность сельской школы: монография. Тюмень, 2010. 150 с.
2. Бочарова, В.Г., Гурьянова, М.П. Стратегия модернизации сельского образовательного социума // Педагогика. 2005. № 8. С. 32-38.
3. Джаубаев, Ю.А., Саркисова, Н.Г., Петьков, В.А. Физическая рекреация как средство развития социокультурной компетентности студентов вузов // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2015. Вып. 4 (169). С. 138-142.
4. Енокаева, С.С. Формирование культуры здоровья подростков в условиях сельского социума: на материале Карачаево-Черкесской республики и Республики Дагестан: дис ... канд. пед. наук. Карачаевск, 2015. 218 с. – 179 – ISSN 2410-3004 Ежеквартальный рецензируемый, реферируемый научный журнал «Вестник АГУ». Выпуск 3 (183) 2016.
5. Курганская, Т.В., Петьков, В.А. Формирование основ здорового образа жизни учащихся начальных классов сельской школы // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2014. Вып. 3 (143). С. 53-58.
6. Петьков, В.А. Проектирование физкультурно-оздоровительной деятельности общеобразовательной школы // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2011. Вып. 4. С. 146-151.
7. Проблема цели в физическом воспитании студентов: методологический аспект / В.А. Петьков, Ю.А. Джаубаев, А.А. Эльгайтаров [и др.] // Теория и практика общественного развития. 2015. № 7. С. 183-187.
8. Петьков, В.А., Кобцева, О.Н. Проектирование здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения // Культура физическая и здоровье. 2009. № 6. С. 67-70.
9. Технология проектирования рекреационно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / Ю.А. Джаубаев, Р.В. Бальба, Г.А. Лундина [и др.] // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2015. Вып. 4 (169). С. 94-99.

#### References

1. Belova, L.P. Social activity of the rural school: a monograph. Tyumen, 2010. 150 pp.

2. Bocharova, V.G., Guryanova, M.P. Strategy of modernization of the rural society // *Pedagogy*. 2005. No. 8. P. 32-38.
3. Dzhaubaev, Yu.A., Sarkisova, N.G., Petkov, V.A. Physical recreation as the development tool of students' socio-cultural competence at the higher education institutions // *Bulletin of Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology*. 2015. Iss. 4 (169). P. 138-142.
4. Enokaeva, S.S. Formation of the culture of teenagers' health in the conditions of the rural society: based on Karachay-Cherkessia and Dagestan: Diss. for the Cand. of Pedagogy degree. Karachaevsk, 2015. 218 pp.
5. Kurganskaya, T.V., Petkov, V.A. Formation of bases of the healthy lifestyle of pupils of elementary classes of rural school // *Bulletin of Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology*. 2014. Iss. 3 (143). P. 53-58.
6. Petkov, V.A. Designing physical training and health improving activity at comprehensive school // *Bulletin of Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology*. 2011. Iss. 4, P. 146-151.
7. The problem of aim in physical training of students: a methodological aspect / V.A. Petkov, Yu.A. Dzhaubaev, A.A. Elgaytarov [etc.] // *Theory and practice of social development*. 2015. No. 7. P. 183-187.
8. Petkov, V.A., Kobtseva, O.N. Projecting of the health-saving activities of the educational institution // *Physical culture and health*. 2009. No. 6. P. 67-70.
9. Technology of design of the recreational and health improving activity in the educational institution / Yu.A. Dzhaubaev, R.V. Balba, G.A. Lundina [etc.] // *Bulletin of Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology*. 2015. Iss. 4 (169). P. 94-99.

# АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы  
Всероссийской студенческой научно-практической конференции  
(с международным участием)

22 апреля 2021 года

Подписано в печать 30.04.2021 г. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс. Формат 60 x 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать цифровая. Усл. п. л. 24,7. Уч.-изд. л. 26,5. Тираж 300. Заказ № 033.

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ИП Магарин О.Г.  
385008, г. Майкоп, ул. 12 Марта, 146. Тел. 8-906-438-28-07. E-mail: olemag@yandex.ru