



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**ОПТИМИЗАЦИЯ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

XXXI региональная
научно-методическая конференция,

21 мая 2021 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»

**ОПТИМИЗАЦИЯ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

XXXI региональная научно-методическая конференция

21 мая 2021 г.

Челябинск
2021

УДК 74.58
ББК 378
О-62

Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : материалы XXXI региональной научно-методической конференции, УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2021 – 272 с.

Редакционная коллегия:
д.п.н., профессор Сериков С.Г.
д.м.н., профессор Быков Е.В.
к.п.н., доцент Богдан Н.В.
к.б.н., доцент Окишор А.В.
к.п.н., доцент Клестова О.А.

ISBN 978-5-93216-581-2

© Коллектив авторов, 2021
© УралГУФК, 2021

СЕКЦИЯ 1
ПРЕПОДАВАНИЕ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аникина Ю. М.

ПРАВОВАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: СТЕПЕНЬ РАЗРАБОТАННОСТЬ
ПРОБЛЕМЫ

Ключевые слова: социализация, правовая социализация, правовая культура, правовая компетенция, правовая образованность, правовое сознание, педагогическое содействие.

Актуальность исследования. Современная система высшего образования нацелена не только на трансляцию знаний от педагога к обучающимся, но и на развитие у студентов ценностного отношения к явлениям социальной действительности, становление активной гражданской позиции, воспитание уважительного отношения к правам и законным интересам других лиц, государственно-правовым институтам и формирование готовности к межличностному и профессиональному взаимодействию на основе принципов ответственности, справедливости и гуманизма. Важность воспитания личности, формирования системы социокультурных (в том числе правовых) ценностей акцентировалась в федеральном законе от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в который 31.07. 2020 г. были включены обязательные требования к организации воспитания обучающихся. В этой связи актуализировались вопросы педагогического содействия социализации детей и молодежи для их дальнейшего успешного участия в жизни общества.

Кроме того, произошедшие в России в январе-феврале 2021 года социально-политические события, в которые была активно вовлечена российская молодежь – студенты вузов, СПО и учащиеся школ – обострили вопросы правового образования и воспитания. По данным правоохранительных органов, у юных участников несанкционированных митингов, не было адекватного понимания общественной опасности и противоправности их поведения, отсутствовало осознание того, что нарушение общественного порядка, в том числе неподчинение законным требованиям представителей власти, может повлечь серьезные правовые последствия, так как в силу закона с 16-летнего возраста наступает юридическая ответственность за совершение подобных противоправных деяний.

В контексте обозначенных проблем, содействие правовой социализации становится актуальной педагогической задачей, направленной на формирование у молодых граждан готовности быть активным участником общественных отношений в рамках правового поля.

Цель исследования – определить значение и сущность правовой социализации, провести анализ теоретической разработанности проблемы педагогического содействия правовой социализации студентов в образовательном пространстве вуза физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Правовая социализация представляет собой одну из важнейших составляющих общей социализации и отражает процесс усвое-

ния индивидом правовых норм, принятия правовых ценностей, формирования правосознания, усвоения правовой культуры общества и овладения навыками правомерного поведения. Проблемами общей социализации индивида занимались учёные в таких областях социально-гуманитарных наук как философия, социология, право, психология и педагогика.

Сущность и особенности процесса социализации личности изучались зарубежными учёными П. Бурдье, М. Вебером, Ф. Г. Гиддингсом, Э. Дюркгеймом, О. Контом, Ч. Кули, Дж. Мидом, Т. Парсонсом, Ж. Пиаже, Н. Смелзером, Г. Тардом и др. Анализ понятия, роли и содержания процесса социализации индивида представлены в работах отечественных авторов С. С. Алексеева, Л. С. Выготского И. А. Ильина, И. С. Кона, Н. М. Коркунова, С. А. Муромцева, П. И. Новгородцева, Б. Д. Парыгина, Л. И. Петражицкого, В. С. Соловьева, П. А. Сорокина, Г. Ф. Шершеневича, и в современных исследованиях Г. В. Барановой, О. Л. Карповой, А. М. Коршунова, Е. В. Морозовой, К. С. Пигрова.

Осмысление сущности и содержания правовой социализации проводилось Е. В. Аграновской, В. В. Бабаскиным, В. П. Батайкиным, Л. В. Гришиной, А. Н. Жинко, В. П. Казимирчуком, Ю. Л. Косенко, В. Н. Кудрявцевым, Н. И. Матусовым, О. А. Попандопуло, М. Ю. Поповым, В. П. Сальниковым, И. П. Усимовой и др. Формированию таких составляющих правовой социализации как правовая образованность, правовая культура, правосознание у студентов вузов физической культуры посвящены работы С. С. Воеводиной, Л. И. Москалевой, Ю. М. Рекши, М. А. Сибатровой, М. А. Хурлета, И. Н. Чесноковой.

Общий анализ научных трудов указанных авторов позволяет определить правовую социализацию как процесс формирования правового сознания индивида, усвоения им правовой культуры общества и деятельностного овладения навыками правомерного поведения.

Особенности правовой социализации студентов вуза физической культуры обусловлены характером будущей профессиональной деятельности, которая предполагает педагогическое наставничество и передачу не только физических умений, навыков и основ спортивного мастерства, но и воспитание ценностных качеств у юных воспитанников-спортсменов. Поэтому подготовка бакалавров физической культуры требует не только применения эффективной системы дидактических методов и приёмов при изучении правовых дисциплин, но и создания педагогических условий для единства объективного и субъективного, целенаправленного процессов адаптации личности к нормальной правовой жизни в обществе, интериоризации правовых ценностей на психоэмоциональном уровне и их дальнейшей ретрансляции в профессиональной деятельности.

Объективной предпосылкой содействия правовой социализации студентов физкультурного вуза является наличие требований в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования уровня бакалавриата (ФГОС ВО) по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» к результатам реализации образовательных программ в части освоения «правовых компетенций», к которым относятся: универсальные компетенции (УК-2), формирующие способность определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм; и общепрофессиональные компетенции (ОПК-п), вырабатывающие готовность к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с нормативными

правовыми актами сферы физической культуры и спорта. Для формирования высокого уровня «правовых» компетенций нами выдвинуто предположение о необходимости сочетания в обучении и воспитании классического и инновационного подходов, применения современных образовательных технологий, способствующих адаптации полученных правовых знаний к практической профессиональной деятельности. Однако данная гипотеза требует дальнейшей теоретической и методической разработки педагогических условий содействия правовой социализации студентов и апробации в процессе преподавания правовых дисциплин ООП бакалавриата в ФГБОУ ВО «УралГУФК».

Выводы. Таким образом, указанные обстоятельства предопределили необходимость более глубокого исследования педагогических условий содействия правовой социализации студентов вуза физической культуры с позиции актуализации требований образовательных стандартов к содержанию правовой компетентности выпускников вузов, а также с позиции теоретико-экспериментального изучения возможностей педагогического содействия правовой социализации обучающихся и разработки современного методического инструментария педагога для успешного применения в образовательном процессе физкультурного вуза.

Гаинцев С.В., Гаинцева О.И.

ФОРМИРОВАНИЕ РЕФЛЕКСИВНОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: формирование, рефлексивная позиция, методические основания, студенты, вуз физической культуры.

Актуальность исследования. Современные тенденции подготовки студентов вуза физической культуры все в большей степени ориентируют образовательный процесс на формирование рефлексивной позиции личности. Однако несмотря на это, данный вопрос не получил достаточного освещения в научной литературе на сегодняшний день.

Цель исследования: выявить сущность и методические основания формирования рефлексивной позиции студентов вуза физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Анализ психолого-педагогической литературы (В. Н. Белоногова, Т. А. Бондаренко, О. Л. Карпова, И. И. Марущак, Г. П. Щедровицкий и др.) показывает, что дефиниция «рефлексивная позиция» носит дискуссионный характер. Ученые рассматривают ее как составляющую рефлексивной культуры личности; состояние готовности к преобразовательной деятельности; механизм самопознания и самосовершенствования и т. д. В своем исследовании мы опираемся на определение, данное в работе И. И. Марущака, где рефлексивная позиция студента рассматривается как интегративное личностное качество, включающее способность субъекта к рефлексии будущей профессиональной деятельности, моделированию и прогнозированию ее результатов, осуществлению самоанализа, самооценки и самокоррекции на основе процессов взаимоотражения [2, с. 13].

Рефлексивная позиция выступает фактором готовности обучающегося к профессиональной деятельности, а именно: способствует расширению актуального и потенциального уровней рефлексии в сфере физической культуры и спорта; активизирует инновационный потенциал личности; повышает готовность к профессио-

нальному творчеству; содействует проявлению осознанного отношения к изменяющимся условиям профессиональной среды и т. д.

Исследование показало, что процесс формирования рефлексивной позиции необходимо начинать уже на первом курсе, в период адаптации студентов к новым условиям обучения. Это является своеобразной движущей силой складывания осознанного отношения личности к учебно-профессиональной деятельности, а также к себе как субъекту этой деятельности.

Необходимость достижения продуктивных результатов в этом контексте обуславливает потребность поиска эффективных, соответствующих современным требованиям подготовки бакалавров методических оснований. Таковыми являются:

1) актуализация субъектного опыта. Практика показывает, что данный процесс наиболее продуктивен в том случае, когда в образовательном пространстве вуза физической культуры происходит развитие интереса, мотивации и стимулирование личности к осмыслению собственной учебно-профессиональной деятельности. В этой связи целесообразно создание на занятиях рефлексивно-образовательной среды, способствующей внутреннему побуждению и мотивации обучающихся к осознанной образовательной деятельности;

2) развитие потребности в самопознании. В результате постоянного диалога с самим собой, наблюдения и анализа собственных чувств, поступков и действий, как отмечают О. Л. Карпова и В. В. Баранова, у студентов формируются осмысленные представления о себе как о личности и будущем специалисте, что является отражением рефлексивной позиции [1, с. 97];

3) использование проблемных методов обучения, обеспечивающих развитие способностей к рефлексии, содержащих рефлексию учебного опыта и опыта решения практических задач в сфере физической культуры и спорта. Среди таких методов можно назвать проблемную лекцию, дискуссию, исследовательскую деятельность, метод конструирования проблемных ситуаций, рефлексивно-деловую игру и т. д.;

4) разработка и внедрение в образовательный процесс вуза физической культуры инновационных методов контроля (интернет-тестирование, кейс-метод, междисциплинарное портфолио, метод проектов и др.), направленных на формирование субъектной позиции личности, развитие способностей обучающихся реально оценивать результаты своей учебно-профессиональной деятельности, соотносить их с требованиями будущей профессии, выстраивать индивидуальные образовательные маршруты, четко представлять цели своего обучения.

Выводы. Таким образом, выявленные в исследовании сущность и методические основания являются ключевыми ориентирами для разработки условий педагогического содействия формированию рефлексивной позиции студентов вуза физической культуры.

Литература

1. Карпова, О. Л. Готовность студента к самопознанию как фактор формирования профессиональной позиции / О. Л. Карпова, В. В. Баранова // Гуманизация образования. – 2019. – № 1. – С. 94-100.

2. Марущак, И. И. Педагогическое сопровождение процесса формирования рефлексивной позиции студентов вузов посредством интерактивных технологий обучения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. И. Марущак. – Тверь, 2012. – 28 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ КУРСА «ПОЛИТОЛОГИЯ-СОЦИОЛОГИЯ»

Ключевые слова: образовательный процесс, информационные и коммуникационные технологии, Интернет-ресурсы, Интернет-технологии, краудсорсинг.

Актуальность темы обусловлена тем, что в эпоху информационного общества мы неизбежно приходим к необходимости применения возможностей современных информационных и коммуникационных технологий в образовательном процессе. Применение информационно-коммуникационных технологий в образовании способствует повышению практико-ориентированности образовательного процесса, формированию культуры и расширению кругозора обучающихся.

Задания, которые предусматривают применение информационно-коммуникационных технологий выгодно отличаются от традиционных упражнений, поскольку требуют применения знаний не только в сфере гуманитарных дисциплин, но и в сфере применения компьютерных технологий, Интернет-ресурсов и Интернет-технологий. При этом под Интернет-ресурсами понимаются источники информации, а под Интернет-технологиями – механизмы использования данных источников.

В настоящее время Интернет-ресурсы и Интернет-технологии активно используются во всех сферах жизни общества, в том числе социальной и политической, что обуславливает необходимость в процессе изучения политологии-социологии уделять значительное внимание информационным технологиям, чтобы обучающиеся могли ориентироваться в политической и иной информации и умели анализировать её на предмет достоверности.

Для приобретения обучающимися необходимых основ политической грамотности и формирования критического отношения к политической информации следует ориентировать их на те Интернет-ресурсы, знакомство с которыми будет этому способствовать.

Все Интернет-ресурсы, которые можно применять в процессе изучения политологии-социологии условно можно разделить на образовательные, информационные и информационно-новостные. Образовательные сайты содержат учебные пособия, учебники, монографии, методические указания по дисциплинам. Информационные сайты содержат базы данных Интернет-ресурсов в той или иной области. Например, официальный сайт Российской Ассоциации Политической Науки – <http://rapn.ru> содержит указания на сайты, связанные с исследованием общественного мнения (Фонд «Общественное мнение – www.fom.ru), официальные сайты органов государственной власти, сайты журналов, содержащих статьи на политические темы (например, Политические исследования и др.). На информационно-новостных сайтах размещаются аналитические статьи, посвященные социальной и политической сферам жизни общества, интервью с известными политическими и общественными деятелями, информационные сообщения о недавних событиях в стране, за рубежом [1].

В образовательном процессе могут быть использованы следующие информационно-коммуникационные технологии: специализированные веб-сайты, где публикуются тематические статьи и другие материалы, которые можно использовать для подготовки докладов, эссе, презентаций; социальные сети, блоги, форумы, где

обсуждаются актуальные вопросы политологии и социологии; онлайн-версии ведущих научных журналов, где представлены научные статьи либо их аннотации; Zoom как средство дистанционной коммуникации. В настоящее время использование информационных и коммуникационных технологий и других возможностей интернета для изучения политологии-социологии намного шире и не исчерпывается вышеуказанными технологиями.

В образовательном процессе могут быть использованы возможности технологии краудсорсинга, появление которого связано с развитием современных информационных и коммуникационных технологий, социальных сетей и диалоговых интернет-площадок. С точки зрения потребностей обучения краудсорсинг представляет собой сочетание проектной деятельности и технологий интерактивного обучения, что способствует развитию умения обучающихся анализировать ситуацию, оценивать альтернативы, нестандартно мыслить, формированию навыков решения практических задач [2].

При этом возможны следующие варианты применения краудсорсинга в образовательном процессе: формирование новых учебных программ, продуктов, опираясь на мнение экспертного сообщества, заинтересованного в их создании, а также проведения социологических исследований, опросов общественного мнения; возможность участия обучающихся в уже существующих краудсорсинговых проектах под руководством преподавателей, когда оценивать качество выполненных заданий будет не только преподаватель или студенты вуза, но и интернет-сообщество, включающее в том числе специалистов-практиков, что позволяет получить практические навыки будущей профессии [3].

Можно сделать вывод, что применение информационных и коммуникационных технологий в процессе изучения политологии-социологии будет способствовать возрастанию интереса обучающихся к данной дисциплине и повышению эффективности образовательного процесса в целом.

Литература:

1. Смирнова, А. П. Использование Интернет-ресурсов в политологическом образовании / А. П. Смирнова // Наука. Общество. Оборона. 2017. № 3 (12) [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/>.
2. Андреева, Ю. Ю. Введение в «Краудсорсинг» – один из инновационных инструментов развития высшего образования / Ю. Ю. Андреева // Российские регионы: взгляд в будущее. – 2014. – № 1 (1). – С. 119-128.
3. Розенбург, Н. В. Возможности технологии краудсорсинга для студентов направления «Реклама и связи с общественностью» / Н. В. Розенбург, Е. С. Егорова // Электронный научный журнал «Наука. Общество. Государство». – 2016. – Т. 4. – № 2 (14) [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://esj.pnzgu.ru>

Гареева Л. М.

КОММУНИКАТИВНО-РЕЧЕВАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ

Ключевые слова: речевая коммуникация, культура речи, требования к речи, язык, речь, коммуникативно-речевая компетентность.

Актуальность исследования. В связи с постоянным развитием общественной жизни в России возрастает потребность воспитания и самовоспитания гармонично

развитой и уверенной в себе личности, что предполагает наличие устойчивых навыков свободного, непринужденного осуществления речевой коммуникации.

Цель исследования. Будущие бакалавры должны овладеть теоретическими базовыми знаниями по культуре русской речи, риторике, конфликтологии, чтобы вести беседы, убеждать и опровергать, а также разрешать и предупреждать конфликты в коллективе. Для этого необходимо сформировать навыки эффективного общения через осознание, освоение и осуществление риторической модели самореализации. Важно на этапе обучения в вузе формировать вкусы студентов, чтобы они смогли достичь до высоких языковых стандартов.

Профессиональной речи специалиста присуще наличие следующих компонентов: качество языкового оформления речи; ценностно-личностные установки; коммуникативная компетентность; четкий отбор информации для создания высказывания; ориентация на процесс непосредственной коммуникации.

В связи с этим существуют определенные требования к речи профессионала. Основными можно считать следующие:

- 1) Правильность, то есть соответствие речи языковым нормам.
- 2) Точность, то есть соответствие смыслового содержания речи и информации, которая лежит в ее основе.
- 3) Логичность, то есть выражение в смысловых связях компонентов речи и отношений между частями и компонентами мысли.
- 4) Чистота, то есть отсутствие в речи элементов, чуждых литературному языку.
- 5) Выразительность, то есть особенность речи, призванная захватывать внимание и создавать атмосферу эмоционального сопереживания.
- 6) Богатство, то есть умение применять в речи разнообразные языковые единицы с целью оптимального выражения мысли.
- 7) Уместность, то есть использование в речи единиц, адекватных ситуации и условиям общения.

К названным выше требованиям также относится правильное использование невербальных средств общения, способность как правильно говорить с собеседником, так и слышать и понимать его [2, с. 10].

Будущие бакалавры должны усвоить, что эффективное общение практически невозможно осуществить без усвоения носителем языка основных правил эффективного слушания. Именно поэтому задача преподавателя – научить студентов искусству слушания, так как без этого невозможно сформировать и развить практические навыки публичной речи, обучить речевым навыкам различной степени сложности (от элементарных навыков культуры речевого поведения в быту до управления общением), сформировать индивидуальный поведенческий комплекс.

Формирование коммуникативно-речевой компетентности – одно из приоритетных направлений языкового образования современных студентов. Дисциплина «Русский язык и культура речи» направлена на формирование и развитие коммуникативно-речевой компетентности будущих бакалавров. Она предоставляет широкие возможности для осмысления и усвоения студентами основных понятий культуры речи; приобретения навыков, необходимых для повседневного и профессионального общения; формирования грамотной, яркой и выразительной речи [1, с. 14-31].

Результаты и их обсуждение. Опыт преподавания позволяет констатировать, что эффективное развитие коммуникативно-речевой компетентности студентов в процессе изучения дисциплины «Русский язык и культура речи» может быть дос-

тигнуто при соблюдении комплекса педагогических условий, которые включают следующие организационные принципы: гуманизацию процесса обучения; индивидуализацию подхода к каждому студенту; коммуникативную направленность; интегративность полученных знаний, умений и навыков; ситуативность, направленность на конкретные условия общения; новизну; функциональность (применимость в разных жизненных и профессиональных условиях); риторизацию процесса обучения (умение грамотно и умело строить устную речь является приоритетным).

Выводы. В заключение отметим, что коммуникативно-речевая компетентность является важнейшим компонентом и показателем профессионализма для специалистов разных сфер, работающих с людьми. Будущий бакалавр должен иметь хорошую вербальную память, правильно выбирать языковые средства, логично излагать собственные мысли, уметь ориентировать речь на конкретного собеседника, а также прогнозировать результаты своего словесного воздействия.

Литература

1. Гареева, Л. М. Русский язык и культура речи: практикум / Л. М. Гареева. – Челябинск: Уральская академия, 2015. – 44 с.
2. Найн, А. А., Гареева, Л. М. Формирование коммуникативной компетенции бакалавров физической культуры / А. А. Найн, Л. М. Гареева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 9-11.

Захарова С. А., Шестаков Е. М.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: образовательный процесс, научная деятельность, методическая работа, преподаватель.

Актуальность исследования. Одним из важнейших направлений работы преподавателя в организациях высшего образования физической культуры является научно-методическая деятельность, направленная на разработку, ведение и использование в образовательном процессе учебно-методической документации; повышение педагогического мастерства преподавателей; совершенствование аудиторной и самостоятельной работы обучающихся, а также на оптимизацию всех форм, видов и методов учебной работы с учётом состояния и перспектив развития физкультурно-спортивных организаций, для которых высшее учебное заведение осуществляет подготовку и/или профессиональную переподготовку кадров.

Научно-методическая деятельность способствует совершенствованию образования и сопровождает профессиональную деятельность преподавателя в процессе всей его работы.

Реализация научно-методической деятельности осуществляется в процессе подготовки и проведения лекционных и практических занятий, в процессе внедрения в образовательный процесс инновационных и информационных технологий; в процессе выступлений на научно-практических и научно-методических конференциях и семинарах, где происходит обмен наработками и достижениями в профессиональной деятельности.

Важная роль в образовательном процессе отведена написанию и подготовке учебников, учебных пособий и учебно-методических изданий, монографий, научных статей и докладов. Учебные и научные издания составляют ядро образовательного процесса и являются источником необходимой информации для получения знаний. От правильного выбора учебного и научного издания, с качественно изложенным материалом зависит эффективное обучение будущих специалистов. Поэтому задача преподавателя состоит в тщательном подборе учебной и научной литературы, которую он рекомендует обучающимся.

Объектом научно-методической работы преподавателя является оптимизация образовательного процесса, направленная на формирование компетентных специалистов.

Предметом научно-методической деятельности являются разнообразные методы и способы реализации процесса формирования новых знаний и умений с учётом профильной направленности конкретной академической дисциплины.

Основными видами научно-методической деятельности, являются устойчивые процедуры осуществления планирования, конструирования, выбора и применения средств обучения к конкретному предмету, обуславливающие их развитие и совершенствование, а также формы и методы обучения, способствующие развитию мыслительной и познавательной активности, овладению теоретическими и практическими умениями и навыками обучающихся, проведению контроля знаний и умений студентов.

Например, Н. Е. Эрганова, к наиболее распространённым видам методической деятельности, выполняемым педагогами организаций высшего профессионального образования, относит [1, с. 41]:

- анализ учебно-программной документации, методических комплексов;
- методический анализ учебного материала;
- планирование системы занятий теоретического и практического обучения;
- моделирование и конструирование форм предъявления учебной информации на занятиях;
- конструирование деятельности обучающихся по формированию технических понятий и практических умений;
- разработку методики обучения *по академической дисциплине* (выделено авторами статьи);
- разработку видов и форм контроля профессиональных знаний, умений и навыков.

Вывод. Научно-методическая и научно-исследовательская деятельность преподавателя направлена на подготовку специалиста, который в условиях современного рынка сможет выдержать профессиональную конкуренцию. Вместе с тем, воспитать конкурентоспособного специалиста сможет только высококвалифицированный преподаватель, владеющий на высоком уровне специальными знаниями академической дисциплины, способный мыслить стратегически и глобально, обладающий лидерскими качествами, необходимыми абсолютно каждому преподавателю.

Литература:

1. Эрганова, Н. Е. Методика профессионального обучения : учеб. пособие. 3-е изд., испр. и доп. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2007. – 160 с.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Ключевые слова: профессионализация личности, идентичность, профессиональная идентичность, обучение в вузе, студенты вуза.

Актуальность. Профессионализация личности на этапе обучения в вузе – процесс целостный и непрерывный, который включает в себя не только приобретение профессиональных знаний, умений и практических навыков, но и развитие личности будущего выпускника. Период студенчества не прост как в профессиональном, так и в личностном плане. Именно в юношестве молодые люди должны решить вопрос о приоритетности своих жизненных ценностей, наметить ближайшие и перспективные цели, «попробовать» себя в различных ситуациях.

Профессиональное становление человека в современных социальных условиях перестает быть жестко нормированным процессом, требует от личности самостоятельной работы по самоопределению и построению себя как профессионала. В связи с этим проблема профессиональной идентичности личности приобретает особую значимость.

Установление своей идентичности в профессиональной деятельности, согласно концепции Э. Эриксона, – важнейшая задача, встающая перед человеком в период юности и ранней взрослости. Профессиональная идентичность – это важнейший фактор психологического благополучия человека, поскольку она обеспечивает «психоекологический баланс» – ощущение стабильности окружающего мира и уверенности в своих силах.

Л. Б. Шнейдер под профессиональной идентичностью понимает реализацию личностной и социальной идентичности в профессиональной сфере, т. е. профессиональная идентичность представляет собой профессиональное самоопределение через образ «Я». Формирование профессиональной идентичности – сложный процесс, который не всегда осознается человеком. В случае отсутствия осознания своей профессиональной идентичности происходит замедление формирования целостного представления человека о своей роли в профессиональной среде.

Важно отметить, что в процессе обучения в вузе многие студенты переживают разочарование в получаемой профессии. Возникает недовольство отдельными учебными дисциплинами, появляются сомнения в правильности профессионального выбора. Как следствие, большинство обучающихся не идентифицируют себя с конкретной профессией, что естественно отражается и на качестве обучения, и на качестве профессиональной деятельности.

Таким образом, становится актуальным изучение особенностей профессиональной идентичности студентов в процессе их обучения в вузе, для повышения качества образовательного процесса.

Результаты и их обсуждения. В исследовании приняли добровольное участие студенты второго курса ФБГОУ ВО «УралГУФК», в количестве 39 человек, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Для изучения профессиональной идентичности была выбрана «Методика исследования профессиональной идентичности (МИПИ)», Л. Б. Шнейдер. Методика построена на принципах прямого и цепного ассоциативного теста и позволяет определить статус профессиональной идентичности человека. Автором определены пять стату-

сов профессиональной идентичности: преждевременная, диффузная, мораторий, достигнутая идентичность, псевдоидентичность.

Полученные результаты распределились следующим образом.

У большинства студентов (38,5%) преобладает статус псевдоидентичности, который характеризуется стабильным нарушением идентификации с будущей профессиональной ролью. Респонденты с псевдоидентичностью ориентированы на одобрение со стороны и внешние мотивы, мотивы достижения. Для студентов имеющих данный статус идентичности, характерно проявление познавательной активности, но при этом низкая удовлетворенность достигнутыми результатами деятельности.

Второй по частоте встречаемости (33,3%) – статус достигнутой профессиональной идентичности. Это может свидетельствовать о том, что молодые люди прошли период кризиса, самоисследований и сформировали определенную совокупность личностно значимых для них целей, ценностей и убеждений. Также можно отметить, что для студентов с достигнутой идентичностью характерны следующие признаки: высокая познавательная потребность, знание профессиональной сферы и удовлетворенность выбранной профессией.

Наименее встречающимся статусом (28,2%), является статус моратория идентичности. Это статус идентичности, при котором молодые люди находятся в состоянии кризиса, но активно пытаются разрешить его, при этом пробуя различные варианты выхода из сложившейся ситуации. На наш взгляд, данные результаты могут быть объяснены возрастными особенностями респондентов. Для молодых людей достаточно характерно находиться в состоянии моратория, что может свидетельствовать о наличии профессиональных сомнений, переоценки или недооценки своих возможностей.

Выводы. Итак, профессиональная идентичность отображает представления о том, какое место занимает человек в профессиональной общности. Это представление сопровождают определенные ценностные и мотивационные ориентиры, а также субъективное отношение к собственной профессиональной принадлежности. Изучение данной проблемы способствует повышению эффективности деятельности будущих выпускников. Профессиональная идентичность формируется при обучении в вузе, в это время в профессиональном развитии студента происходит качественный скачок. Также важно учитывать эмоционально-волевую сферу личности, т. е. создавать в процессе обучения специальные психолого-педагогические условия (практикумы, тренинги и др.). Эти условия помогают соотнести мир «идеального» и привычную жизненную ситуацию.

Князькова В.А.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: профессиональная коммуникация, коммуникативная и межкультурная компетенция, профессионально-ориентированное обучение.

Актуальность статьи состоит в неоспоримости роли английского языка, как основного средства профессиональной коммуникации. Владение иностранным языком является необходимым и престижным.

Цель исследования - показать, что иноязычная коммуникативная компетенция является основой профессионального общения на иностранном языке в рамках международной спортивной деятельности.

Результаты и обсуждение. В процессе обучения иностранному языку студенты специальности «Физическая культура» учатся осуществлять ряд профессиональных действий на английском языке в наиболее типичных ситуациях официального и неофициального общения.

Международные соревнования, выезды на сборы, участие в судействах международных спортивных событий, осуществление тренерской работы требуют от спортсменов использования иностранного языка в профессиональной и социально-бытовой сфере.

Для формирования коммуникативной и межкультурной компетенции у студентов создается, прежде всего, мотивация к овладению иностранного языка. Тематика занятий иностранным языком носит спортивно-ориентированный характер. Занятия с освоением специальной профессиональной лексики учитывают профессиональные интересы спортсменов: проведение показательных спортивных тренировок, участие в международных соревнованиях, турнирах, чемпионатах, взаимоотношения спорта и СМИ, индустрия спортивного менеджмента. Таким образом, формируется личность, готовая к межнациональному культурному общению.

В рамках профессионально-ориентированного обучения иностранному языку студентам колледжа физической культуры предлагается применить изученный материал, как в ситуациях повседневной жизни, так и в сфере будущей профессиональной деятельности.

Например, в составление устной темы «Рассказ о себе» включен раздел, посвященный основному виду спорта, которым занимается студент, описание занятий этим видом спорта и спортивных достижений студента.

На начальном этапе студенты изучают названия видов спорта и спортивных игр на иностранном языке, экипировку и основные правила. В том числе экстремальные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр, так как есть студенты-спортсмены, занимающиеся этими видами спорта: хафпайп, фристайл, триатлон, сноубординг.

На этом же начальном этапе изучения иностранного языка студенты овладевают правилами речевого этикета. Несмотря на то, что речь спортсменов строится просто с точки зрения грамматики, они должны не только понимать обращенную к ним речь со стороны товарищей по команде, но и со стороны тренеров, судей, представителей СМИ.

На неделе гуманитарных наук студенты 1 курса представили доклад на немецком языке – «Лучшие бренды экипировки»; на английском языке - «Виды спорта, появившиеся в Великобритании и США», а также «Удивительные истории из мира спорта».

В процессе подготовки таких выступлений студенты обучаются читать оригинальную литературу спортивной тематики, а также овладевать навыками анализа специализированных, связанных с физической культурой и спортом текстов, уметь пользоваться словарно-справочной литературой.

Студентам 2 и 3 курсов предлагается перевести набор команд на иностранный язык для проведения тренировки.

Студенты 3-4 курсов представляют презентации на иностранном языке по избранным видам спорта, а также на тему здорового образа жизни и на тему о своем спортивном кумире.

Предложенные студентам самостоятельные проверочные работы состоят из фраз и лексики на спортивную тематику.

Особое внимание уделяется аудированию. Понимать спортивную речь на слух бывает сложно, так как в спортивной речи присутствует специальная терминология и спортивный сленг. Студенты периодически просматривают спортивные видео на иностранном языке, анализируют спортивные комментарии, речевые обороты и специальные термины.

Профессионально-ориентированное обучение иностранному языку студентов-спортсменов базируется на освоении лексического и грамматического минимумов, без детального изучения многообразия английских грамматических явлений.

С целью расширения общекультурных и профессиональных знаний студентам предлагается изучение исторических и биографических аутентичных фактов. Например, просмотр фильма о Луи Замперини — американском бегуне на длинные дистанции, участнике Летних Олимпийских игр 1936 года.

Выводы. Профессионально-ориентированное обучение иностранному языку студентов-спортсменов реализуется в рамках компетентностного подхода, который предусматривает использование активных и интерактивных форм проведения занятий, включает развитие большого спектра профессиональных компетенций, необходимых для полноценного общения в их международной спортивной деятельности.

Литература:

1. Старокожева, В.Ю. Английский язык: практическое руководство // В.Ю. Старокожева, Т.В. Протопопова. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 48 с.
2. Английский язык для физкультурных специальностей: : учебное пособие под. ред. Е.Г. Борисенко - Москва: издательский центр «Феникс», 2015.- 356с.

Косинцева С. М.

РЕФЛЕКСИЯ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ СПО – БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Ключевые слова: психологическая компетентность, рефлексия, рефлексивная деятельность, рефлексивные способности, рефлексивная компетентность, профессиональное образование, педагогическое образование.

Актуальность. В современных условиях выбора приоритетных направлений модернизации педагогического образования одной из актуальных задач становится формирование психологической компетентности. Данная задача может быть решена посредством определения условий, обуславливающих психологическую компетентность личности студента – будущего педагога.

Цель работы – рассмотреть рефлекссию как условие формирования психологической компетентности студентов СПО – будущих педагогов.

Результаты и их обсуждение. Особое место в структуре подготовки занимает психология. Необходимо заметить, что психология как наука и практика уверенно вошла в жизнь современного человека. Психология занимает все более заметное место во всех областях общественной и культурной жизни – политической, экономической, производственной, социальной, юридической, в области образования, искусства и спорта, сохранения здоровья и обороны страны, в сфере обслуживания.

Выделим три главных значения психологии для современного специалиста: практическое, развивающее и общекультурное [3, с. 56].

Современный выпускник СПО, в соответствии с государственным образовательным стандартом, должен обладать многими психологическими компетенциями.

На страницах психолого-педагогических изданий термин «психологическая компетентность» появляется все чаще. Проблеме психологической компетентности посвящены работы А. К. Марковой, Л. М. Митиной, Л. А. Петровской, М. И. Лукьяновой, А. В. Брушлинского, А. А. Бодалева, Т. Н. Щербаковой и др. [3, с. 59].

Психологическая компетентность понимается нами как совокупность психологических знаний, психологических умений и набора социально-психологических личностных характеристик. Основная задача педагогического процесса современного СПО – это развитие индивидуальности студента – будущий профессионал должен научиться не только будущей профессии, но и мыслить творчески, активно познавать мир, общаться со сверстниками и более старшими людьми, жить в коллективе, разрешать конфликтные ситуации, относиться с уважением и любовью к себе и окружающим.

Одним из стратегических направлений развития системы СПО является переход на личностно-ориентированное обучение. В целом, утверждается партнерский стиль отношений преподавателя со студентами, который ликвидирует социокультурные преграды на пути личностного роста, ибо преподаватель из ментора становится коллегой.

Особенность занятий по психологии состоит в том, что слушатели, уже обладая определенными знаниями и практическими психологическими навыками, могут в силу этого критически относиться к учебному материалу, стремясь получить именно то, что им прежде всего нужно для будущей деятельности. Изучение психологических дисциплин способствует развитию рефлексии.

Рефлексия – это деятельность человека направленная на осмысление собственных действий, своих внутренних состояний, чувств, переживаний, анализ этих состояний и формулирование соответствующих выводов. Для того чтобы человек мог понять себя, контролировать и регулировать свои действия, развивать свой внутренний мир, он должен овладеть рефлексией. Рефлексивная компетентность выступает как интегральная характеристика, позволяющая эффективно решать нетипичные задачи профессиональной деятельности. Она способствует творческому подходу к профессиональной деятельности, достижению ее максимальной эффективности и результативности [2, с. 302].

Рефлексия не дается педагогом, она приобретается самим учащимся в ходе учебной деятельности, которая организована как мыследеятельностный или чувственно-переживаемый процесс осознания учащимся своей деятельности.

Выводы. Рефлексивная деятельность на занятиях создает ситуацию успеха, которая в целом стимулирует желание учиться, формирует рефлексивные навыки, делает студентов активными участниками учебного процесса; вырабатывается требовательность к себе, правильная самооценка, формируются коммуникативные навыки.

Однако анализ современного состояния проблемы формирования рефлексии у студентов показывает ряд противоречий: необходимость формирования рефлексивной компетентности, вызванная спецификой профессиональной деятельности педагога; отсутствие условий формирования у будущих педагогов рефлексивной компетентности; отсутствие условий организации учебного процесса, способствующего успешному формированию рефлексивной компетентности. Разрешение этих противоречий являются основой дальнейших исследований.

Литература:

1. Карпов, А. В. Структура ключевых компетенций педагогической деятельности и субъектные трудности их формирования / А. В. Карпов, Е. В. Карпова // Инновации в образовании. – 2014. – №3. – С.126-134.
2. Сластенин, В. А. Педагогика учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; под ред. В. А. Сластенина. – М. : Издательский центр «Академия», 2013 – 576 с.
3. Хуторской, А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Народное образование. – 2003. – № 5. – С. 55-61.

Куценко Л. В.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЦИФРОВЫХ РЕСУРСОВ В ОБУЧЕНИИ НЕМЕЦКОМУ ЯЗЫКУ

Актуальность исследования. В наше время уже невозможно представить процесс обучения иностранному языку без использования цифровых ресурсов. Они придают образовательной среде новую характеристику. Это использование аутентичных материалов на иностранном языке, опора на визуальные средства, возможность многократного повторения и межкультурного общения. В целом это положительно влияет на интерес к иностранному языку и овладение необходимым и достаточным уровнем коммуникативной компетенции.

Ключевые слова. Сайт, немецкий язык, цифровые ресурсы, источник информации, интерактивные задания, учебные материалы, тема, умения и навыки, методика, покаст.

Цель исследования. Рассмотреть основные пути и возможности использования цифровых ресурсов в обучении немецкому языку.

Результаты и обсуждение. Использование аутентичных ресурсов как источников информации. Практически каждое периодическое издание в немецкоязычном сегменте Интернета представлено в цифровом формате и часть материалов располагается в свободном доступе. Назовем такие крупные издания, как: Stern (www.stern.de), Spiegel (www.spiegel.de), Sportbild (www.sportbild.de), die Zeit (www.zeit.de), die Welt (www.welt.de). Для эффективной работы с такими источниками от преподавателя требуется тщательная подготовка материала и заданий к нему.

Далее отметим использование дидактизированных интерактивных ресурсов. Речь идет о тематических ресурсах, которые адаптированы носителями языка специально для методических целей. Это, прежде всего, сайт Deutsche Welle (немецкая волна) и материалы Goethe – Institut (Гете-Института). Немецкая волна - немецкая международная телерадиокомпания, которая предлагает программы коротких новостей и различные информационные программы. На сайте Гете-Института можно найти методики и учебные материалы для занятий, стандартные групповые онлайн курсы, конкурсы и мероприятия, экзамены.

Сайт www.deutschunddeutlich.de содержит 1200 рабочих листов по разным темам практически для любого уровня немецкого языка. Необходимо отметить сайт www.deutsch-lernen.zum.de в качестве открытой платформы для обучения немецкому языку как иностранному DAF и немецкому как второму DAZ на уровнях от А 1 до С 2. Сайт предлагает следующие разделы:

Поля действий – Глоссарий DAF –Повышение квалификации – Грамматика – Интерактивные упражнения.

Заслуживают упоминание подкастинговые ресурсы, направленные на развитие навыков и умений аудирования. Подкаст – это отдельный аудио – или видео-файл, либо группа подобных файлов, публикуемая в сети Интернет для прослушивания и просмотра другими пользователями. Образовательные подкасты доступны для бесплатного скачивания. Материал подкастов аутентичен и можно слушать речь носителей языка. Это способствует развитию навыков восприятия и понимания немецкой речи, совершенствует произношение и навыки говорения. При этом обогащается словарный запас.

Видео подкасты облегчают процесс восприятия устной речи, что там присутствует мимика, жесты, движение губ и зрительный контакт. Хорошо зарекомендовали себя такой сайт, как www.deutsch-to-go.de

Сам преподаватель может создавать интерактивные задания, исходя из конкретной учебной ситуации. Самыми популярными сервисами по созданию интерактивных рабочих листов являются на данный момент www.liveworksheets.com <https://www.wizer.me>

Выводы. Целесообразность применения цифровых ресурсов при обучении немецкому языку продиктовано потребностью современного образования в повышении эффективности обучения, модернизации процесса обучения, возможности доступа к аутентичным материалам и наличию учебных ресурсов в текстовом, аудио-и- видео форматах. Реализуется принцип интерактивности, повышается мотивация и создаются условия для развития коммуникативной и межкультурной компетенций.

Лазаренко И.Г.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»

Ключевые слова: мобильные технологии, изучение иностранных языков, самостоятельная работа студентов.

Актуальность исследования. Современные информационные технологии являются неотъемлемой частью образовательной деятельности современного человека, что особенно актуально в условиях дистанционного обучения.

Цель. Рассмотреть возможности использования современных мобильных технологий в организации самостоятельной работы студентов по английскому языку.

Результаты и их обсуждение. Многообразие мобильных приложений, созданных для изучения иностранного языка, и способов работы с применением мобильных технологий позволяет им выступать в качестве комплексного средства обучения, направленного на формирование речевых и лексико-грамматических навыков, а также всех видов иноязычной речевой деятельности.

Использование мобильных приложений в качестве дополнительного аспекта организации самостоятельной работы студентов имеет ряд преимуществ:

1. Мобильные устройства обеспечивают студентам постоянный доступ к мультимедийным обучающим материалам для самостоятельной работы, что способствует повышению интенсивности, а, следовательно, и улучшения качества обучения.

2. Использование мобильных компьютерных технологий в обучении направлено в основном на самостоятельную работу студента, что представляет особую важность в условиях дистанционного обучения.

3. Современная форма организации самостоятельной работы в виде использования мобильных приложений, несомненно, способна заинтересовать студентов и стимулировать их к выполнению заданий и самостоятельному изучению иностранных языков, а также развитию навыков самоконтроля.

4. Разнообразие современных мобильных приложений позволяет преподавателю подобрать материал для самостоятельной работы студента в зависимости от его уровня владения языком и общей направленности преподаваемого курса.

Рассмотрим некоторые мобильные приложения, которые могут быть полезны в организации самостоятельной работы студентов.

Мобильные версии электронных словарей (например, ABBYY Lingvo) делают их доступными для каждого студента. Они содержат большую базу лексических единиц и имеют функцию их озвучивания, что помогает студенту запомнить правильное произношение слов. Поиск слова в электронном словаре занимает значительно меньше времени по сравнению с бумажным и значительно упрощает перевод текстов.

Мобильные приложения, содержащие аутентичный материал в виде презентаций и публичных выступлений на актуальные темы в сфере научных исследований, политики, медицины, искусства и культуры, (например, TED TALKS) позволяют прослушивать любое выступление неограниченное количество раз для лучшего понимания, что способствует совершенствованию навыков аудирования у студентов. Субтитры на английском языке, обеспечивают визуальную опору и облегчая понимание незнакомых слов и выражений [1].

Мобильные приложения в формате интерактивных игр (например, Duolingo) эффективны для запоминания лексики и выполнения лексико-грамматических заданий. За счет своей игровой формы они способны привлечь студентов к изучению языков и выполнению заданий в рамках самостоятельной работы. Высокий интерес и мотивация студентов, в свою очередь, приведет к регулярному самостоятельному использованию приложений, а значит к увеличению лексического запаса иностранных слов и совершенствованию навыков владения иностранным языком.

Тренажеры коммуникативной грамматики (например, UCANSPEAK) содержащие аудиоуроки с субтитрами по основным грамматическим темам, развивают навыки аудирования и говорения. Тесты предоставляют возможности самоконтроля.

Такие ресурсы, например, как English Club TV предоставляет студентам возможность самостоятельно просмотреть видеоуроки с объяснением грамматических тем, вызывающих у них затруднения.

Выводы. Использование мобильных компьютерных технологий является дополнительным средством в организации самостоятельной работы студентов и способствует развитию необходимых языковых навыков и компетенций, предусмотренных Федеральным государственным образовательным стандартом среднего специального и высшего образования.

Литература:

1. Томарева И.Г., Толкачева Т.И., Марянина Л.А., Никитина И.С. Информационные технологии в организации самостоятельной работы студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 5.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28051> (дата обращения: 04.03.2021).

НЕКОТОРЫЕ АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ключевые слова: педагогическая антропология, ум, рассудок, разум, природосообразность обучения.

Актуальность исследования. Воспитание личности в широком смысле предполагает проникновение в природу человека, постижение его сущности, которая составляет антропологический фундамент педагогики. Реализуемые педагогические технологии эффективны только тогда, когда они являются природосообразными и опираются на законы развития человека.

Цель исследования: рассмотреть основные антропологические идеи религиозного характера относительно структуры и взаимодействия разумных сил человека и возможности их учёта с целью повышения эффективности учебной работы студентов.

Результаты и их обсуждение.

Многие мыслители древности (Сократ, Платон, Аристотель и др.) рассуждая о воспитании и обучении, ссылались на природу человека. Широко известны работы Я. Коменского о природосообразном обучении. В России педагогическая антропология зародилась благодаря работам К.Д. Ушинского.

Педагогическая антропология черпает свой материал из различных областей человекознания, в том числе и из религии, которая рассматривается как очень серьёзный источник знаний о человеке. Описываемые в ней духовные антропологические реалии лежат, в частности, в основе процессов обучения и воспитания, и представляют большую ценность для их понимания. Изложенные в религии факты сознания и подсознания, особенно при соотнесении их с данными других наук, дают непосредственный антропологический материал для исключительно важных методических интерпретаций. В частности, многие психологические представления содержат в себе колоссальный пласт важных религиозных реминисценций. Поэтому отдельные религиозные антропологические представления могут и должны стать в центре педагогических изысканий.

Известно, что эффективность обучения во многом зависит от умственных способностей обучаемых, которые испокон веков принято характеризовать в терминах: ум, рассудок и разум. Святые отцы христианской Церкви отчасти восприняли учение древнегреческих мыслителей (Гераклита, Сократа, Платона, Аристотеля и др.) о разуме и рассудке, видя, что оно реально соответствует онтологии (сущности) человека. Однако это знание было переосмыслено ими в контексте опыта их собственной подвижнической жизни, когда каждое понятие было выстрадано, а не основано на чисто абстрактном теоретизировании. Благодаря этому они наполнили это учение более глубоким антропологическим содержанием.

Святые отцы рассматривают два типа высшей деятельности души – умную и рассудочную, которую осуществляют соответствующие силы души: ум и рассудок. По их мнению, «**рассудок**» осуществляет такую деятельность, в ходе которой производится анализ событий, личного опыта и других фактов, чтобы сделать выводы, принять решение. Он анализирует, рассуждает, мыслит, вступает в диалог, создает понятия и представления, но его суждения в основном ограничены чувственным миром. А о сверхчувственном мире рассудок догадывается или получает ведение от ума. Самостоятельно же рассудок не способен к единому простому цельному

знанию. Из современных терминов ближе всего к святоотеческому пониманию рассудка стоит термин «интеллект».

Рассудок проявляет себя через мышление и действует через мысль (внутреннее слово) как результат сознательной интеллектуальной работы. Но не всякая мысль является проявлением рассудка. Те из них, которые возникают произвольно и причины которых обычно не осознаются, называются помыслами. Как правило у студентов сознание заполнено множеством помыслов, которые побуждают их к действию, отвлекая от учения. Эффективность же обучения зависит именно от чистоты рассудочного мышления, а также от его достоверности, потому что рассудок во всех своих самостоятельных построениях, как правило, содержит ошибки. Поэтому задачей педагога является помочь студентам максимально освободиться от помыслов в своих рассуждениях и научить их правильному, безошибочному мышлению.

В святоотеческих творениях **ум** называется «оком души» и предназначен для созерцания и познания, в частности, сверхчувственного мира, включая мир идей и абстрактных понятий. Человек проявляет свой ум, облекая, когда это возможно, в мысли и слова свой опыт созерцания. Обычно образы, созерцаемые умом, имеют размытый и неопределенный характер. Поэтому ум вынужден опираться не на созерцание, а на чувственный опыт и на рассуждения, т.е. на рассудок. В этом случае ум называется **разумом**. Обычно для обучающихся взаимодействие ума с рассудком является главной формой деятельности ума.

Выводы. Учебные задания для студентов и условия их выполнения должны обеспечивать полноценную работу и иерархически природосообразное взаимодействие всех основных разумных сил обучаемых.

Литература:

1. Бим-Бад Б.М. Педагогическая антропология: Курс лекций. — М.: Изд-во УРАО, 2002. — 208 с.
2. Леонов Вадим, протоиерей. Понятия "Ум", "Разум", "Рассудок" в святоотеческой традиции [Электронный ресурс]. URL: <http://azbyka.ru/ponyatiya-um-razum-rassudok-v-svyatootecheskoj-tradicii>.

Латюшин Я. В.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНА В ПЕРИОД СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, тренировочный процесс, мотивация.

Актуальность. Профессиональные коллективы, в которых осуществляется подготовка спортсменов высшего спортивного мастерства к соревнованиям российского и международного уровней, не всегда имеют возможность получать квалифицированную поддержку психолога. Как правило, тренеры интуитивно пытаются оказывать психологическую поддержку спортсмену, имея часто нечеткие представления о том, в чем именно, заключается эта помощь.

Понятие психолого-педагогическое сопровождение, которое осуществляет тренер преподаватель, включает ряд психологических и педагогических условий, обеспечивающих спортсмену стабильный рост результатов.

Сопровождение атлета непрерывно на всех этапах тренировочного процесса: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный.

Психологическая подготовка спортсмена имеет многоуровневую структуру, включающую ряд различных направлений, учитывающих временной и возрастной факторы, вид легкой атлетики, уровень спортивного мастерства, уровень тревожности и других личностных особенностей спортсмена, таких как самооценка, самосознание, мировоззрение, стрессоустойчивость. При учете ряда факторов используются различные методы поддержки и способы воздействия.

Атлет высшего спортивного мастерства в результате процесса психолого-педагогического сопровождения должен получить информацию об индивидуальных психологических особенностях, о возможностях их успешного использования на тренировках и соревнованиях; должен овладеть системой методов и приемов управления собственным состоянием, навыками саморегуляции и самопрезентации. Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими нагрузками. В спорте высших достижений стресса нельзя избежать, но с ним нужно научиться жить, понимая, что любое эмоциональное перенапряжение всегда должно заканчиваться восстановлением, этот процесс можно и нужно регулировать и в этом также заключается суть психологической подготовки спортсменов. Содержание психологической поддержки, по сути, заключается в моделировании и реализации эффективного соревновательного поведения.

Психологическое сопровождение спортсмена легкоатлета имеет свою специфику по сравнению с другими видами спорта. Содержание психологической поддержки будет принципиально различной и для спортсменов в разных видах легкой атлетики. Так, например, перед стартом спортсмену в беге на короткие дистанции необходимо предельное сосредоточение и концентрация (чтобы молниеносно среагировать на выстрел стартера, но не сделать фальстарт) и поддержание состояния максимального возбуждения (чтобы обеспечить мышцам наиболее мощное сокращение). При этом максимального возбуждения необходимо достигнуть непосредственно перед стартом, так как, после сильного возбуждения наступает фаза торможения, что негативно скажется на скорости мышечного сокращения. В таких случаях говорят: спортсмен перегорел.

Спортивная деятельность легкоатлетов связана с большими физическими и эмоциональными нагрузками. Устойчивое продолжительное эмоциональное напряжение в период соревновательной деятельности мешает спортсмену показывать реальный уровень своей готовности. Такие явления как стресс, фрустрация, конфликтность, эмоциональный срыв крайне неблагоприятны для соревновательного периода и мешают спортсмену сосредоточиться на успешном проведении старта. В связи с этим, и перед спортсменом, и перед тренером стоит задача по регуляции психоэмоционального состояния, в чем и заключается актуальность психолого-педагогического сопровождения спортсменов на разных этапах спортивной деятельности.

Миронова В.М., Казарина А.С.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК ПО ПРОФИЛЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Ключевые слова: студенты, физкультурно-оздоровительные технологии, восточные и западные системы оздоровления, здоровье.

Актуальность. Физическое воспитание студентов физкультурного вуза – неразрывная составная часть высшего образования, результат комплексного педаго-

гического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Современный специалист в области физической культуры должен быть ориентирован на развитие и укрепление здоровья, понимать необходимость получения в вузе не только профессиональных знаний, но и гармоничного развития, в том числе и физического. Кроме этого, физическое воспитание расширяет арсенал прикладных двигательных координаций, а также обеспечивает эффективную адаптацию к условиям жизнедеятельности в современном обществе.

Образовательный процесс студентов в Уральском государственном университете физической культуры по профилю «физкультурно-оздоровительные технологии» строится на формировании у студенчества осмысленного и ответственного отношения к ресурсам своего здоровья посредством включения в программу древних и современных технологий и моделей оздоровления, сложившихся в ходе культурно-исторического развития различных сообществ (восточных и западных). Эти знания и модели в совокупности составляют тот опыт, усвоение которого способствует формированию у студентов индивидуальной культуры здоровья.

Цель – определить актуальность и особенности процесса обучения студентов УралГУФК по профилю физкультурно-оздоровительные технологии.

Основные учебные и оздоровительные мероприятия программы реализуются согласно базовым принципам комплексного подхода в свете положений философии целостности (холизма). Холистический подход применительно к здоровью состоит в раскрытии всех биологических, психологических, социальных и духовных составляющих здорового образа жизни.

Именно в системе вузовского образования возможна интеграция различных научных, культурных и духовных традиций, т.е. многообразного социокультурного опыта в сфере здоровья и оздоровлении человека.

В круг приоритетных задач программы обучения студентов кафедры Теории и методики физкультурно-оздоровительных технологий и физической культуры Востока входят следующие:

а) внедрение в учебный процесс эффективных технологий, направленных на расширение возможностей и приемов самооздоровления, саморегуляции, восстановительных методов в физической культуре и спорте, основ здоровьесбережения (используемые средства: китайская гимнастика Ушу, цигун, индийская гимнастика хатха-йога, телесно-ориентированные и массажные практики Запада и Востока);

б) психология здоровья, коррекция психоэмоционального состояния и знания по управлению им;

в) психологическая помощь студентам в процессе социальной адаптации и самоопределении (в форме психологического консультирования и психоэнергетической поддержки);

г) проведение тренингов, семинаров, групп самопознания и личностного роста, в том числе с выездом на природу.

Интеграция Восточных и Западных средств физической культуры позволяет повысить интерес к занятиям и перераспределить физическую и умственную нагрузку, что повышает уровень физической подготовленности, улучшает функциональное состояние отдельных систем организма студентов и обеспечивает профилактику простудных и вирусных заболеваний, способствует снижению эмоциональных напряжений и формирует позитивное отношение у студентов к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям.

Результаты и их обсуждение. Ежегодно проводится анкетирование студентов всех форм обучения по вопросам, отражающим их отношение к процессу обучения, динамику показателей психофизического здоровья, возможность использования полученных знаний для жизни и реализации в профессиональной деятельности. Анкетирование показывает, что знания полученные в процессе обучения меняют мировоззрение, дают возможность улучшить психоэмоциональное и физическое состояние. Из общего количества прошедших анкетирование 100 % респондентов отметили эффективность учебного процесса. В анкетировании принимали участие 120 студентов.

Выводы. Широкий интегральный спектр знаний, полученный в процессе обучения позволяет выпускникам данного профиля успешно реализовывать себя в качестве тренеров, инструкторов по восточным системам оздоровления, а также проводить поддерживающие и восстановительные мероприятия в учреждениях дополнительного образования и использовать полученные знания в восстановлении спортсменов высокой квалификации.

Михайленко Т. В.

МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА

Профессиональное развитие управленческого персонала предполагает не только повышение его квалификации, но и проведение мероприятий по профессиональной адаптации, мониторингу, планированию деловой карьеры и служебно-профессионального продвижения, работе с кадровым резервом, командообразованию, мотивированию, организации инновационной деятельности. Это целый комплекс мероприятий, направленных на формирование организационно-значимых знаний данной категории работников и включение их в единую систему организационных знаний, а также создание органичной обучающей среды в организации.

Анализ влияния профессионального развития управленческого персонала на составляющие внутренней среды организации позволяет сделать ряд выводов о том, что данные процессы:

- положительным образом влияют на инновационные процессы, повышая инновационную активность в сфере организационных и технологических преобразований;
- способствуют реализации мотивов высших уровней, наиболее ярко проявляющихся в деятельности руководителей, оказывает положительное воздействие на их трудовую мотивацию, заинтересованность в дальнейшем развитии и результатах своей работы и организации в целом;
- совершенствуют корпоративную культуру организации, превращая ее в интеллектуально-ориентированную, способствующую сплочению команды руководителей в целях решения организационных задач, согласованному формированию стратегических целей и миссии.

Целям профессионального развития управленческого персонала должна соответствовать сфера образования. Если раньше образование отождествлялось с организованным и длительным процессом обучения в специальной системе, созданной для реализации целей образования, то теперь такое образование стало называться

формальным, и получила развитие идея о том, что понятие «образование» гораздо шире, чем понятие «формальное образование». В этой расширенной трактовке под «образованием» понимается все, что имеет своей целью изменить установки и модели поведения индивидов путем передачи им новых знаний, развития новых умений и навыков.

Процесс развития управленческого персонала сочетает в себе интересы различных экономических агентов (не только самого персонала, но также работодателей, акционеров, государства, общества в целом). При этом наиболее прогрессивным, соответствующим стратегическим целям организации и формирующим уникальную образовательную среду методом, выступает внутрифирменное обучение управленческого персонала.

Уровень профессионального развития управленческого персонала отражает степень соответствия совокупности качеств управленческого персонала нормам и требованиям, предъявляемым организацией к этой категории работников.

Назовем основные проблемы переходного процесса, которые мешают достижению запланированных результатов:

- 1) проблемы сопротивления изменениям;
- 2) проблемы контроля;
- 3) проблемы власти.

Эти проблемы решаются в процессе трансформации, являющиеся основой модели конгруэнтного формирования культуры антикризисного управления. Мероприятия по решению проблем лидером следующие:

- обсуждение и показ неудовлетворенности текущим состоянием;
- обеспечение участия менеджеров в изменениях;
- организация системы вознаграждения в поддержку перемен;
- предоставление времени и возможности для дистанционирования от стереотипов прошлого;
- формирование ясного предоставления о будущем организации;
- использование системного подхода для управления изменениями;
- формирование механизмов обратной связи, которая должна давать менеджеру переходного процесса информацию об эффективности прохождения перехода и данные по тем направлениям, которые требуют особого внимания или принятия мер.

В результате исследования были определены методы для осуществления данных мероприятий:

- формирование стиля поведения, ориентированного на лидеров в будущее;
 - преднамеренное использование символов и терминологий изменений;
 - определение точек стабильности (с целью снижения тревоги менеджеров).
- Эти точки стабильности играют роль «якорей»;
- обеспечение поддержки всех групп власти (необходимая поддержка всех лидеров организации);
 - обеспечение поддержки: приглашение к участию, убеждение, формальные и неформальные стимулы, изоляция, вектилизированные (увольнение).

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ БУДУЩЕГО БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: СУЩНОСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Ключевые слова: социализация, первичная профессиональная социализация, фактор, социально-педагогический механизм, бакалавр физической культуры.

Актуальность исследования. Первичная профессиональная социализация является приоритетной задачей подготовки будущего бакалавра физической культуры. В тоже время следует отметить, что в педагогической науке вопросы профессиональной социализации освещены пока еще не в полной мере. Отмечается определенный задел в этой области, который требует дальнейшей тщательной разработки и последующего анализа. Это объясняется тем, что в связи с происходящими социально-экономическими преобразованиями и правовыми изменениями в сфере физической культуры и спорта, система высшего образования находится в поиске адекватных научно-педагогических концепций и методических оснований разработки образовательного процесса, в котором осуществляется первичная профессиональная социализация обучающихся.

Цель исследования: обосновать проблему и раскрыть сущность первичной профессиональной социализации будущего бакалавра физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Проблема профессиональной социализации изучается на междисциплинарном уровне. В философии и социологии значительный вклад в ее понимание внесли М. Вебер, Э. Дюркгейм, Т. Парсонс, П. Сорокин, В. А. Ядов и др. В психолого-педагогической науке вопросы профессиональной социализации раскрываются в работах А. Ф. Амирова, А. С. Гаязова, Э. Ф. Зеера, Л. М. Митиной, С. Г. Разуваева и других ученых.

Проанализировав ряд источников, под профессиональной социализацией мы, вслед за С. Г. Разуваевым, понимаем развитие и самореализацию человека в процессе усвоения и воспроизводства профессиональной культуры [2, с. 17]. Исходя из данного определения, профессиональная культура выступает подчиняющим (родовым) понятием и контекстно-содержательным базисом для рассмотрения сущности первичной профессиональной социализации будущего бакалавра физической культуры. Такое понимание ключевой дефиниции особенно важно при выделении ее основополагающих сущностных характеристик, каковыми являются факторы и социально-педагогические механизмы.

Как известно, фактор представляет собой причину, движущую силу какого-либо процесса. Проведенное нами исследование позволило определить в качестве ключевого фактора – экономико-правовую культуру, исходя из следующих оснований: сама дефиниция «социализация» есть приобщение индивида к культуре общества; культура имеет интегративный характер и аккумулирует в себе экономическую и правовую культуру; стремительное развитие экономико-правовых отношений в области спорта и спортивной индустрии; необходимость подготовки высококвалифицированных бакалавров, владеющих высоким уровнем сформированности экономико-правовой культуры, способных решать проблемы модернизации и улучшения качественных характеристик системы экономических и правовых отношений в спорте.

Раскрывая сущность первичной профессиональной социализации будущего бакалавра физической культуры, следует определить и социально-педагогические

механизмы содействия профессиональной социализации в образовательном пространстве спортивного вуза. Сегодня, как верно отмечают ученые А. Я. Найн, Л. А. Липская, О. Л. Карпова и А. А. Найн, наиболее перспективным направлением в образовании выступает механизм интеграции. Интеграция отражает тенденции развития общества на пути формирования личности обучающихся, способных профессионально работать и постоянно развиваться, что находит отражение в реализации данного механизма в педагогическом процессе [1, с. 105-107]. Данное положение является непротиворечивым и соответствует замыслу нашего исследования по изучению проблемы профессиональной социализации будущего бакалавра физической культуры в соответствии с изменяющимися условиями на рынке труда.

Выводы. На основе проведенного анализа в исследовании определены существенные черты первичной профессиональной социализации будущего бакалавра физической культуры: первичная профессиональная социализация представляет собой развитие и самореализацию человека в процессе усвоения и воспроизводства профессиональной культуры, агентом которой выступает спортивный вуз; социально-экономические и правовые изменения в сфере физической культуры и спорта обуславливают выделение в качестве ключевого фактора первичной профессиональной социализации экономико-правовую культуру личности; приоритетным социально-педагогическим механизмом содействия профессиональной социализации личности является интеграция.

Литература:

1. Найн, А. Я. Интеграция как основа многоуровневой подготовки студентов физкультурного вуза / А. Я. Найн, Л. А. Липская, О. Л. Карпова, А. А. Найн // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 105-107.
2. Разуваев, С. Г. Профессиональная социализация обучающихся в условиях многоуровневого образовательного комплекса : автореф. ... д-ра пед. наук / С. Г. Разуваев. – М., 2015. – 43 с.

Панькин И. Д.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ИСТОРИИ В УРАЛГУФК

Ключевые слова: история, патриотизм, спецкурс, политическая культура.

Актуальность темы. Преподавание дисциплины «История (история России, всеобщая история)» в вузе не только и не столько получение знаний о прошлом нашей страны, но более важно, это инструмент воспитания в студентах патриотизма, любви к Родине и выработка правильной гражданской позиции.

На сегодняшний день роль и значение преподавания истории ни у кого не вызывает сомнений. Данная дисциплина сегодня выполняет ведущую роль в воспитании патриотических чувств, гордости за Родину и верности лучшим традициям, все это прививается слушателям через раскрытие славной истории страны, с ее многочисленными примерами мужества, причем не отдельного, а массового, которое нашло свое отражение в Великой Отечественной войне. Историк С. С. Смирнов отмечает, что «простое посещение Брестской крепости есть пример мужества и гордости за патриотизм и героизм советского солдата». Посещение Брестской крепости, по его словам, есть живое проникновение в историю нашей Родины. С. С. Смирнов отмечает, что только проникновение в крепость – это живое время для посещения памяти и скорби. Однако стоит заметить, что сегодня историческая

наука при широком плюрализме мнений, к сожалению, сталкивается с прямым искажением истории, что приводит к тому, что студенты, не верно прочитав ряд исследований, занимают искаженную позицию. Особо часто данная проблема проявляется со студентами-заочниками. В частности, автор этих строк при изложении темы про Великую Отечественную войну нередко слышал от них высказывания, что виновником развязывания этой войны был СССР, причем ссылки этой точки зрения студенты относили к авторитетному ученому академику Ю. Н. Афанасьеву. Как быть в этой ситуации? С одной стороны, плюрализм мнений во всех областях, в том и числе и исторической науке, предполагает наличие разных точек зрения, однако здесь слова Ю. Н. Афанасьева ничто иное, как поклеп на историю нашей Родины [2]. Более печально то, что история теряет одно из главных предназначений – воспитание патриотизма и любви к Родине. Что делать в этой ситуации преподавателю? Необходимо понятно объяснять студентам ошибочность их точки зрения. Я думаю, что это полумера. На сегодняшний день, одной из важнейших задач истории является борьба с терроризмом и самая главная, задача преподавателя, раскрыть перед студентами истоки терроризма и показать, как с ним бороться. Нам кажется, что здесь большое подспорье принадлежит Историческому кружку, который на кафедре социально-гуманитарных наук существует более 4 лет, который я возглавляю. Если раньше студенты занимались малоизученными проблемами истории и выступали на различных конференциях, то сегодня, я считаю, что одной из основных задач исторического кружка будет исследование проблем экстремизма в студенческой среде и борьба с этими явлениями. К сожалению, есть примеры распространения элементов экстремизма среди студентов – в частности, в МГУ на философском факультете Варвара Караулова уехала в Сирию для борьбы с «неверными», далее, студентка Бердского политехникума Лера С. также пыталась уехать в Сирию, чтобы бороться с «неверными», хотя ее готовили стать живой миной для взрыва [3], но ее смогли спасти. Эти примеры говорят о том, что Аль Каида пытается найти себе сторонников даже среди российских студентов. Поэтому я полагаю, что в следующем году мы вместе с заведующим кафедрой внесем коррективы в план работы Исторического кружка, сделав главный упор на борьбу с этим злом. Мы полагаем, что необходимо регулярно проводить анкетирование среди наших студентов по вопросам их отношения к пропаганде экстремизма и методам воздействия, применяемым различными противозаконными организациями. Тем самым, мы будем знать, как студенты относятся к этим негативным проблемам и сможем бороться с этими явлениями.

В последний год мы все чаще видим как молодежь не только нашей страны, но и западных стран, настроена негативно, выступает против своих правительств. Примеров тут много – начиная от простых и банальных вроде отказа от неповиновения, до участия в экстремистской деятельности. Наша задача состоит в недопущении участия молодых людей в этих социальных процессах.

Литература:

1. Афанасьев Ю. А. Кто развязал Отечественную Войну (историография вопроса) //Екатеринбург, 2015. С. 5-12.
2. Смирнов С. С. Брестская крепость // Москва 1975 с 10-25.
3. Новости МГУ газета №5 с.8-10.

СУЩНОСТНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА: ОБЗОР МНЕНИЙ ЗАРУБЕЖНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Ключевые слова: менеджмент, маркетинг, экономика физической культуры и спорта, спортивно-педагогический менеджмент.

Актуальность исследования. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта – самые исследуемые явления в данной сфере национальной экономики в последние два-три десятилетия. Их связующим звеном является деловое общение и образовательная деятельность, осуществляемая вузом физической культуры.

В рамках менеджмента исследуются основные теории управления, культура и качество, а также функции, принципы и методы. Особое внимание уделяется исследованию деятельности менеджера.

Именно деятельность и интересует нас, исследуемая в рамках спортивно-педагогического менеджмента. Обзор мнений иностранных авторов играет в этом плане очень важную роль (и прежде всего потому, что менеджмент – как понятие – возникло именно за рубежом, и уже сравнительно давно).

Цель – рассмотреть мнения специалистов по поводу сути спортивно-педагогического менеджмента.

Результаты исследования. Прежде всего отметим, что важно сохранить нужное соотношение между теорией менеджмента (как такового) и контекстным анализом спортивной индустрии.

Особую значимость имеют работы, в которых подчеркивается важность уникальных аспектов применения принципов менеджмента в области педагогики спорта. Их авторы – представители учебных заведений и бизнес-школ Европы, Канады, Австралии, США и Великобритании. К такого рода исследованиям все более склоняются и представители Китая, Кореи и Японии.

Обратим далее внимание на работу, посвященную принципам спортивного менеджмента. Ее авторы (Рассел Хойя, Аарон С.Т. Смит, Мэтью Николсон, Боб Стюарт, Ганс Вестербик) рекомендуют свою работу студентам и преподавателям вузов физической культуры, а также сотрудникам спортивных Федераций, Союзов и клубов. Особый интерес имеют такие разделы книги, как лидерство, культура физкультурной организации, стратегические аспекты рассматриваемого нами вида менеджмента.

Интерес – с позиций рассматриваемого нами вопроса – имеют и публикации зарубежных авторов относительно углубленного исследования специфики тех или иных видов спорта (таблица 1).

Особого внимания заслуживают исследования в сфере лидерства. Речь при этом идет об эффективном лидерстве (L. Hill, H. Westerbeek). Именно оно ориентировано на достижение цели, требует видения общей перспективы, затрагивая потребности других и требуя стойкости и силы характера.

Лидерство играет ключевую роль с позиций достижения профессиональным спортсменом, обучающимся в вузе физической культуры, единоличного лидерства в избранном виде спорта. Лидерство при этом связывается с деятельностью тренера, который нередко входит в состав профессорско-преподавательского состава данного вуза.

Таблица 1 – Углубленные исследования зарубежных авторов в сфере спортивно-педагогического менеджмента

Авторы	Содержательный аспект
Alper Asnan Caner AcıKada Alpeg Guvenc Hasan Gören Tahir Hazir Asaf ÖzKara	Определение метаболических реакций и графиков движения. Лактат крови. Потребность кислорода. Использование специальных программ исследования. Пошаговое тестирование
Pinar Arpinar-Arsar Abduliah RuhiSoylu	Последовательность в паттернах ускорения спортсмена. Процесс ускорения. Высокий уровень мастерства. Акселерометрия, стабильность, уровень навыков, трехмерные процедуры
Konstantinos Fousikis Elias Tsipis George Vagenas	Профиль, ассиметрия, тренировочный возраст. Удары. Двигательные образы. Функциональная адаптация. Возможности мышц сгибателей и разгибателей суставов
Rita M. Maleata Will G. Hopkins Scott Richardson	Моделирование. Ключевые показатели эффективности. Тенденции изменения работоспособности. Пути улучшения результатов. Изменение различных аспектов технико-тактических и физических показателей. Работоспособность. Атакующие параметры

И еще. Обзор показал, что в иностранной литературе нет такого понятия, как «спортивно-педагогический менеджмент». И это обстоятельство актуализирует проведенное нами исследование.

Выводы.

1. Спортивно-педагогический менеджмент во многом определяется деятельностью высших учебных заведений. И в этом плане можно вести речь о повышении требований к ним с позиций профессионализма профессорско-преподавательского состава. Особую роль при этом имеет появление новых технологий (способов тренировки, эффективного использования медикаментов и спортивного оборудования, обоснования планов с учетом появляющихся нововведений).

2. Данный вид менеджмента имеет непосредственное отношение к управлению комплексной системой «студенты-спортсмены» (с позиций наличия определенных выгод для них в рамках вуза физической культуры). Особую значимость при этом имеет наличие должности проректора по спорту Университета. Прежде всего, это касается наличия в последнем программ здоровьесбережения (допинг-контроля и личной безопасности жизнедеятельности) и образовательных программ, определяемых тест-контролем за знаниями в сфере социокультуры (включая колледж, если он есть в Университетской системе).

Сапожникова Н. В.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Ключевые слова: дистанционное обучение, презентации, электронные тесты, преподаватель, носители языка, информационно-коммуникационные технологии.

Актуальность исследования. Одной из главных компетенций преподавателя является применение на занятиях коммуникативных и информационных технологий.

Данные технологии дают возможность сделать процесс обучения интересным и идти в ногу со временем. Информационно-коммуникативные технологии делают обучение ориентированным на исследовательскую деятельность и творческим. Их использование позволяет обеспечить высокую степень дифференциации обучения; усовершенствовать контроль знаний; повысить эффективность занятия; рационально организовывать учебный процесс; обеспечить положительную мотивацию обучения. Первостепенным по значимости является работа с электронными пособиями. Такая работа всегда интересна студентам, потому что можно работать с материалом по различным видам деятельности. Возможность использовать на занятиях презентации дает возможность сделать занятие познавательным. Достоинством презентации является то, что она позволяет работать с таблицами и схемами, а также позволяет всем обучающимся принимать участие в дискуссиях с речевыми опорами. Студент не только воспринимает информацию, но и быстрее запоминает, когда видит ее на экране. Одна из возможностей унифицировать учебный процесс – это использование электронных тестов. Интернет предлагает множество полезных ресурсов для работы с аутентичным материалом, который можно адаптировать к конкретным учебным задачам урока. Электронные тесты можно использовать как при введении, так и закреплении материала.

Использование новых информационных технологий в преподавании является одним из важнейших аспектов совершенствования и оптимизации учебного процесса, обогащения арсенала методических средств и приемов, позволяющих разнообразить формы работы и сделать занятие интересным и запоминающимся для студентов. Применение ИКТ способствует ускорению процесса обучения, росту интереса студентов к предмету, улучшают качество усвоения материала, позволяют индивидуализировать процесс обучения и дают возможность избежать субъективности оценки.

Цель: проанализировать дистанционное обучение как один из видов информационно-коммуникационных технологий, а также выявить преимущества и минусы данной формы образования.

Дистанционное обучение является одним из видов информационно-коммуникационных технологий. Данное обучение представляет из себя научно разработанную систему, в соответствии с которой все методические и учебные пособия высылаются обучаемому по его выбору: по почте или на его электронный адрес. Студент получает все необходимые ему материалы для сдачи контрольных, курсовых работ и рефератов. Обучение на расстоянии полностью зависит от собственной организованности и дисциплины студентов. Они самостоятельно планируют свое время, основываясь на высланном учебном плане, в соответствии с которым необходимо будет своевременно сдавать все письменные работы.

Дистанционное обучение – это:

- 1) обучение на расстоянии, которое организуется с помощью современных информационных технологий;
- 2) возможность самостоятельно работать с обучающими компьютерными учебными материалами;
- 3) возможность получить высшее образование без отрыва от производства и в удобное для Вас время;
- 4) возможность, не выходя из дома, сдавать экзамены и зачеты, участвовать в онлайн семинарах, тренингах, получать индивидуальные консультации.

Преимущества дистанционного обучения очень много: студент сможет заниматься в любое удобное время (дома, на работе, в командировке и т. д.). Обучение через Интернет не отрывает от привычных занятий. Это особенно удобно, когда отсутствует

возможность обучаться не только по очной, но и по заочной форме, поскольку при таком обучении не надо ездить на сессии, тратить на это время. Да и материальные затраты, связанные со спецификой обучения, безусловно, не сравнимы с теми, которые студент бы нес каждый раз, приезжая на сессию. За все время обучения приезжать в учебное заведение придется всего один раз: когда, хорошо освоив учебный материал и подготовившись соответствующим образом, студент приедет уже для сдачи государственных экзаменов и защиты своей дипломной работы. По окончании учебного процесса выдается полноценный диплом о полученном высшем образовании по избранной специальности. Причем в нем нет никакой отметки о том, что студент обучался дистанционно.

Есть и минусы у этой формы образования.

Наличие жесткой самодисциплины и сильной мотивации. Русский человек склонен к лени. В дистанционном образовании очень важно самостоятельно настраиваться на учебу, но некоторым людям это тяжело сделать без посторонней помощи. Учащийся должен иметь хорошую силу воли и самодисциплину, чтобы вовремя выполнять все задания, так как такая форма обучения хоть и имеет гибкий график, но у нее все же есть обязательные контрольные точки, которые нужно своевременно проходить.

Недостаток практических знаний. Дистанционное образование не может дать учащемуся практические навыки работы по выбранной специальности.

Отсутствие личного контакта с преподавателем и сокурсниками. Это может стать негативным моментом для людей, которые любят общаться вживую, а не с помощью интернета. Кроме того некоторым учащимся намного лучше запоминать учебный материал на слух, когда преподаватель читает лекцию, а не зубрить его по учебникам.

Необходим постоянный доступ к интернету и источникам информации. Не у всех людей, желающих получить дистанционное образование, есть возможность постоянного доступа к интернету, а у некоторых даже нет компьютера.

Недостаточная компьютерная грамотность. Для того чтобы в полном объеме получить все необходимые знания, учащийся должен быть технически подкован и разбираться в использовании компьютерных онлайн-программ для того, чтобы наравне со всеми принимать участие в онлайн-лекциях и пользоваться всем необходимым для обучения.

Некоторые курсы и программы для получения дистанционного образования разработаны некачественно и не соответствуют всем требованиям. Это происходит из-за отсутствия достаточного уровня квалификации у людей, разрабатывающих эти учебные пособия.

Не все работодатели признают диплом о получении дистанционного образования.

Проблема с идентификацией учащегося. Преподавателям сложно проследить, самостоятельно ли студент выполняет все задания, сдает зачеты или нет. Поэтому на итоговую аттестацию учащемуся все же придется приехать в вуз для личной сдачи экзамена.

Все обучение в письменной форме. Многим людям намного проще излагать выученный ими материал в устной форме, чем в письменной форме. Из-за этого могут появиться проблемы при выполнении заданий.

Результаты и их обсуждение. В данной статье мы рассмотрели информационно-коммуникационные технологии как главную компетенцию в преподавании английского языка при дистанционном обучении. Выявили, что у этой формы образования есть как положительные, так и отрицательные стороны.

Выводы. К сожалению, на сегодняшний день не во всех вузах есть дистанционная форма образования. Это ограничивает возможность получения диплома в понравившемся учебном заведении. Однако, количество вузов, поддерживающих эту форму обучения, с каждым днем растет. Ведь за новыми технологиями наше будущее.

Литература:

1. Антонова, Н. В. Формирование коммуникативной компетенции при изучении английского языка студентами неязыкового вуза / Н. В. Антонова, Ж. Н. Шмелева // Вестник КрасГАУ. – 2014. – № 2. – С. 240–244.
2. Зимняя, И. А. Психологические аспекты обучения говорению на иностранном языке / И. А. Зимняя. – М. : Просвещение, 1978. – 159 с.
3. Зимняя, И. А. Психология обучения иностранным языкам в школе / И. А. Зимняя. – М. : Просвещение, 1991. – 222 с.
4. Настольная книга преподавателя иностранного языка / Е. А. Маслыко, П. К. Бабинская, А. Ф. Будько, С. И. Петрова. – Мн. : Вышэйшая школа, 2004. – 522 с.

Сафонова С.И.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕФЛЕКСИИ В ИНОЯЗЫЧНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Ключевые слова: рефлексия, функции рефлексии, деятельность.

Актуальность. Способность к рефлексии является регулятором поведения человека, условием успешности в любом виде деятельности. В образовательном процессе она помогает студентам определить цели, проанализировать получаемые результаты и скорректировать дальнейшие действия.

Цель. Проанализировать эффективность использования рефлексии в иноязычном образовательном процессе.

Результаты и их обсуждение. Рефлексия подразумевает процесс и результат самоанализа субъектом своего поведения, внутренних психических актов и состояний собственного опыта, личностных структур [1]. Рефлексия выполняет прежде всего диагностическую функцию, определяя уровень развития участников педагогического процесса и их взаимодействия, уровень эффективности этого взаимодействия, отдельных педагогических средств. В педагогическом процессе рефлексия также выполняет следующие функции: проектировочная (моделирование деятельности, взаимодействия участников); организаторская (организация наиболее продуктивной деятельности); коммуникативная; смысловая (формирование в сознании участников педагогического процесса смысла их собственной деятельности); мотивационная и коррекционная.

По форме деятельности рефлексия может быть групповой (оценка занятия, конкретного этапа, деятельности микрогруппы) и индивидуальной. Для групповой рефлексии характерны следующие вопросы: как совместная работа повлияла на выполнение задания, какие трудности возникали в процессе взаимодействия, какой был стиль общения, как можно улучшить работу в группе и т.д. Данный вид деятельности поможет студенту научиться видеть себя глазами других, поставить себя на их место.

Следует отметить целесообразность приема «INSERT», который мы используем при работе с текстом. Данный прием подразумевает внимательное прочтение текста, обращение внимания на непонятные моменты. Работая в группах, каждый студент получает определённую часть текста, по которой он делает отметки по

следующим параметрам: "V" – я это знаю, "+" – новая информация, "-" – думаю иначе, "?" – мне непонятно. Затем в группах студенты обмениваются информацией и готовят отчеты для всей группы. Таким образом, данный прием предполагает самостоятельный анализ информации на иностранном языке с дальнейшим интерактивным обсуждением.

В педагогическом процессе субъект анализирует свое состояние в следующих сферах: эмоционально-чувственная (положительные или отрицательные эмоции); потребностей (пассивное/активное участие, стремление к деятельности и саморазвитию); мотивационная (насколько деятельность оказалась лично значимой); интересов; ценностных ориентаций; деятельностная (насколько обогащает опыт деятельности); гностическая (углубление и систематизация знаний); сознания (самооценка своей деятельности); умений.

Остановимся на таких видах рефлексии как: рефлексия настроения и эмоционального состояния, рефлексия деятельности, рефлексия содержания учебного материала. Рефлексия настроения и эмоционального состояния направлена на установление контакта с группой в начале занятия, а в конце деятельности помогает увидеть изменение эмоционального состояния студентов. Для данного вида рефлексии в начале занятия используется вопрос *How's it going?* или студенты составляют предложения о своих эмоциях (*How do you feel today? I'm really nervous about... Today I feel happy / over the moon / sad, etc.*). Рефлексия деятельности способствует осмыслению способов и приемов работы с учебным материалом и помогает оптимизировать образовательный процесс. Использование такого вида рефлексии в конце занятия дает возможность оценить активность каждого студента. Рефлексия содержания учебного материала помогает проанализировать продуктивность практического занятия. Студенты высказываются одним предложением используя клише: *I got acquainted with / learnt / found out / remembered...*

В данном контексте представляет интерес техника «рефлексивный круг», которая задействует эти виды рефлексии. Участники педагогического процесса по очереди высказываются по заданному алгоритму: эмоциональное состояние; что нового узнали и чему научились; каковы причины; оценить свое участие. Рефлексивный круг заканчивается подведением итогов преподавателем.

Выводы. Рефлексия является совместной деятельностью студентов и преподавателя и способствует созданию условий для повышения эффективности учебного процесса. В образовательном процессе рефлексия помогает определить личностный уровень продвижения, а также улучшить совместную деятельность в группе.

Литература:

1 Кашлев, С. С. Современные технологии педагогического процесса: пособие для педагогов / С. С. Кашлев. – Мн. : Университетское, 2000. – 95 с.

Слабышева А.В.

ОБ ОПЫТЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОНЛАЙН – СЕРВИСА MENTIMETER НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

Ключевые слова: мультимедийная информация, онлайн – сервис, презентация, опрос, актуализация знаний, мобильные устройства, инструмент голосования.

Актуальность исследования: в статье описывается опыт использования вышеуказанного онлайн – сервиса на занятиях по иностранному языку.

Цель: представить возможности использования программы mentimeter для создания презентаций, обеспечивающей мгновенную обратную связь с аудиторией.

Результаты и их обсуждение: В настоящее время современные информационные технологии занимают все большее пространство, расширяются сферы их применения, ежедневно увеличивается объем накопленной информации. Для получения всего спектра информации человеку достаточно выйти в Интернет. Повышение организации внимания и восприятия при работе с мультимедийной информацией можно достичь благодаря использованию фактора новизны и возможности личной интерпретации, которая привлечет внимание обучаемых и создаст соответствующую эмоциональную насыщенность занятия.

Mentimeter — простой и доступный в освоении инструмент голосования, обеспечивающий мгновенную обратную связь с аудиторией. Его удобно использовать для опроса обучающихся в режиме реального времени в аудитории, поскольку он доступен и на мобильных устройствах, и в электронной среде. Данный онлайн-сервис создан для предпринимателей, чтобы презентовать продукты, планы, проводить опросы и получать мгновенные результаты. Но его можно успешно использовать и для учебных целей. Mentimeter - программа-конструктор презентаций. Главная возможность программы - связь с аудиторией при помощи интерактивных действий на слайдах. Mentimeter позволяет создавать презентации, в рамках которых можно проводить опросы, викторины, изучать новые темы, получая мгновенную обратную связь от обучающихся. Такие задания преподаватель может давать на занятии при проверке домашнего задания, в качестве актуализации опорных знаний, на этапе первичной проверки понимания нового материала, в середине занятия в качестве инструмента для зондирования проблемных мест, в конце занятия на этапе рефлексии. Онлайн-опрос может включать серию вопросов с разными типами ответов. Вопрос с множественным выбором: студент может выбрать один или несколько правильных ответов из множества. Вопрос с открытым ответом: студент вводит ответ в текстовом виде в поле ответа. Результаты могут отображаться в разных форматах: в виде прямоугольных блоков, облака слов, слов, располагающихся один над одним и др.

Суть работы заключается в том, что преподавателю необходимо создать на сайте свою презентацию. Сервис создает специальный код, который обучающиеся должны ввести в приложении на своих мобильных устройствах. В аудитории преподаватель запускает опрос с компьютера. На экране (доске результатов опроса) отображается адрес и код опроса для студентов. Обучающиеся, используя мобильные устройства, входят на сайт www.menti.com, вводят код опроса и отвечают на вопрос(ы). Тогда они смогут видеть слайды презентации у себя на телефоне и отвечать на поставленные преподавателем вопросы, которые мгновенно будут отображаться на общей презентации. В программе можно вставлять изображение.

На экране мгновенно отображаются результаты опроса. Проводить опрос можно как в синхронном режиме (в аудитории, "здесь и сейчас"), так и в асинхронном - в любое время в пределах заданного интервала опроса.

Настройки программы позволяют: задать режим участия в опросе, обучающийся может отвечать только на текущий вопрос или на все; изменить дизайн представления результатов; установить временные рамки проведения опроса; очистить результаты и провести опрос повторно; сгенерировать QR-код для быстрого доступа к опросу.

Обучающиеся видят на своих устройствах вопросы и делают выбор. У преподавателя на экране видно количество присланных ответов, и это помогает понять,

все ли отправили свои ответы. Кроме того, есть возможность устанавливать таймер, и давать это задание на выполнение за короткий промежуток времени.

Большой плюс, то, что можно сразу увидеть, кто как понял тему и тут же еще раз проговорить правильный ответ, разобрать ошибки. Сервис даёт замечательную возможность показать немедленную обратную связь с аудиторией по каждой учебной задаче и создать такого рода презентацию по каждой теме учебного курса.

Выводы: Это замечательный инструмент, но необходимо помнить, что, несмотря на использование современных компьютерных и телекоммуникационных технологий, мультимедийных средств обучения, для процесса восприятия информации большое значение имеет живая речь преподавателя, которую невозможно заменить другими средствами и технологиями.

Фархутдинов Д.М.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СИМВОЛОВ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УРАЛГУФК

Ключевые слова: символика, геральдика, историческая память, герб, флаг, гимн.

Актуальность. В последние два десятилетия можно отметить увеличение интереса к региональным символам. Каждое современное государство, а так же регион имеет свои символы - главные отличительные знаки. Воспитание чувства уважения и почитания к своим государственным символам составляет одну из задач гражданского образования. Каждый символ имеет свое смысловое значение, которое заключается в исторической традиции и наследии предков.

Цель. Провести исследование истории возникновения символов, а так же выявить роль и значение символов Челябинской области в жизни граждан на примере студентов колледжа физической культуры УралГУФК.

Результаты и их обсуждение. За основу герба Челябинской области взят исторический герб Исетской провинции, центром которой в XVIII веке являлся Челябинск.

Червлёный (красный) цвет поля герба - цвет жизни, милосердия и любви - символизирует мужество, силу, огонь, чувства, красоту, здоровье. Красный цвет поля одновременно созвучен труду металлургов, машиностроителей, литейному делу и энергетике. Золото – символ могущества, знатности, постоянства, прочности, богатства, надежды, интеллекта и солнечного света.

Золото в гербе аллегорично показывает уникальную южно-уральскую природу, неисчерпаемое богатство недр области. Серебро в геральдике служит символом благородства, чистоты, справедливости, великодушия [1].

Основной фигурой флага является навьюченный белый верблюд с жёлтой поклажей. Герб и флаг Челябинска практически одинаковы, за исключением незначительной детали: на флаге имеется желтая полоса. Жёлтая полоса символизирует Уральские горы, соединившие Европу и Азию, их красоту, величие, богатство недр. Верблюд, который всегда ценился за свою выносливость, считается олицетворением мудрости, долголетия и терпения, гордо реет на флаге Челябинска в дни городских торжеств. Челябинцы с пиететом относятся к символу своего города: для них он ассоциируется прежде всего с понятиями собственного достоинства, трудолюбия и целеустремленности [2].

Текст официального гимна Челябинской области составлен под музыку М.Д. Смирнова на стихи В. С. Алюшкина [3].

Воспитание подрастающего поколения в духе любви к своей Родине было и остается главным направлением работы государственных органов. С целью привлечения интереса к символике Челябинской области и исследования уровня знаний студентов по данной теме было проведено социологическое исследование среди студентов колледжа физической культуры УралГУФК. В опросе участвовали 80 студентов. Социологическое исследование, проведенное в октябре 2020 года позволило выявить ценностные установки учащихся по отношению к символам Челябинской области, определить уровень знания флага, гимна и герба. Результаты проведенного социологического исследования показали, в большинстве своем студенты знают официальные символы Челябинской области: Герб (86%), Флаг (82%), Гимн (34%).

В ходе опроса удалось определить уровень знания региональных символов в отдельности. Анализ показал, что лучше всего из символов знают флаг. 82% опрошенных правильно назвали, что именно на нём изображено. Знание флага примерно одинаково уровню знания герба. Уровень знания гимна Челябинской области определялся через открытый вопрос: «Напишите, пожалуйста, первые 2-3 строчки Гимна». Правильно смогли написать первые его слова 34% опрошенных. Информированность о государственной символике у студентов второго курса заметно выше, чем у студентов первого курса.

Опрос показал, что для большинства студентов символы Челябинской области являются их гордостью - 91%. Из общего числа опрошенных безразличными к государственным символам страны оказались - 4%. Симпатию каждый из трёх символов вызывает примерно у 29% опрошенных.

Результаты исследования показали, что студенты колледжа УралГУФК, в большинстве своем, знают символы Челябинской области. Не только студенты второго, но и первого курса считают, что знание региональных символов позволяет чувствовать себя патриотом, достойно представлять свой край, гордиться им, а также говорить об уровне образования и культуры человека. В то же время, не все из участников анкетирования, отметивших подобные ответы, сами знают символы и их значение, они не так часто сталкиваются с данными символами и предметами с их изображением в повседневной жизни.

Заключение. Символы напрямую связаны с честью и достоинством каждого отдельного гражданина, а также, их принятие не было случайным, а вытекало из сложных и интересных взаимоотношений с культурами других народов. Проведенное социологическое исследование показывают хорошую осведомленность в области геральдики Челябинской области (при этом стоит отметить, что гимн знают значительно хуже), а так же демонстрирует факт осознания важности символов Челябинской области. Так как в символах региона заложен глубокий смысл, они призваны давать каждому жителю региона понимание особенности, уникальности своего субъекта России через тщательно проработанные образы, олицетворяющие, в концентрированном виде славу, исторические традиции и своеобразие Челябинской области.

Литература:

1. Герб Челябинской области [Электронный ресурс]: Герб Челябинской области / Геральдика.ру (geraldika.ru) (дата обращения: 13.03.2021)
2. Флаг Челябинска [Электронный ресурс]: Флаг Челябинска: описание и значение — Интересные факты (blazon.ru) (дата обращения: 13.03.2021)

Хищенко А.Ю.

К ВОПРОСУ О РОЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ КАК ОДНОЙ ИЗ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

Ключевые слова: иностранные языки, обучение, самостоятельная работа.

Актуальность. Непростая ситуация в мире, обусловленная пандемией, наложила свой отпечаток и на организацию обучения на всех этапах образования. Необходимость дистанционного обучения существенно увеличила долю самостоятельной работы обучающихся и заставила детально и тщательно рассмотреть и оценить все возрастающую роль самостоятельной работы.

Цель исследования. Рассмотреть роль самостоятельной работы студентов как одной из ведущих форм организации процесса обучения иностранным языкам.

Результаты и их обсуждение. Самостоятельная работа является неотъемлемым и обязательным компонентом обучения иностранным языкам.

В современном образовательном процессе самостоятельная работа приобретает новую роль: можно сказать, что она постепенно превращается в одну из ведущих форм организации учебного процесса.

Государственный образовательный стандарт предъявляет высокие требования к овладению навыками самообучения. В настоящее время профессиональный рост специалиста, его востребованность на рынке труда прежде всего зависят от умения проявить инициативу, решить нестандартную задачу, от способности самостоятельно планировать свои действия. Именно поэтому самостоятельная работа студентов является одной из важнейших составляющих учебного процесса, поскольку способствует формированию навыков, умений и знаний, в дальнейшем обеспечивает усвоение студентами приемов познавательной деятельности, интерес к творческой работе и способность решать различные задачи. [1, с.25].

Самостоятельная работа рассматривается как обязательный компонент обучения иностранному языку и представляет собой работу студентов по заданию преподавателя и без его непосредственного участия, но с обязательным последующим контролем.

Анализ сложившейся системы обучения обусловил поиски новых моделей построения образовательного процесса и самостоятельной работы. Наблюдения за практикой обучения показывают, что самостоятельная работа многих студентов отличается своей неэффективностью: несмотря на большие затраты времени, им не удается достичь высоких результатов в данном виде работы, что говорит об их неумении работать самостоятельно. Среди факторов, отрицательно влияющих на производительность самостоятельной работы студентов, находится несформированность у значительной части студентов общих и специальных учебных умений, что выражается в привычке откладывать выполнение заданного объема на последний момент. Поэтому необходимо, чтобы с первого курса обучения осуществлялась подготовка студентов к самостоятельному пополнению знаний и приобретению навыков и умений.

Общеизвестно, что знания, навыки и умения, полученные самостоятельно являются наиболее прочными. Именно в самостоятельной работе кроется огромный резерв повышения эффективности процесса обучения. Совершенствование организации самостоятельной работы диктуется не только условиями обучения иностранному языку, но и спецификой самого предмета, требующего постоянной тренировки и практики для осуществления акта межкультурной коммуникации.

Готовность студентов к самостоятельной работе и ее эффективная организация со стороны преподавателя определяется:

- наличием положительной мотивации у обучающихся к овладению иностранным языком;
- сформировавшимися навыками самостоятельной работы в области чтения, говорения, аудирования, письма;
- владением навыками эффективной работы со справочной литературой, словарями и умением работать с техническими средствами обучения (ТСО). [2].

Самостоятельная работа не только активизирует деятельность студентов, она также обладает еще одним немаловажным достоинством – носит индивидуализированный характер. Студенты используют источник информации в зависимости от своих собственных потребностей и возможностей. Это свойство самостоятельной работы придает ей гибкий адаптивный характер, благодаря чему значительно повышается ответственность каждого отдельного студента, а также и его успеваемость.

Также самостоятельная работа и последующая ее оценка позволяет преподавателю детально оценить уровень знаний, умений и навыков каждого обучающегося и, при необходимости, уделить дополнительное внимание проблемным аспектам.

Таким образом, можно сделать вывод, что самостоятельная работа, являясь важнейшей составляющей освоения иностранного языка, должна рассматриваться как неотъемлемая часть всего образовательного процесса.

Литература:

1. Можевская А.Е., Жиргалова Я.А. Самостоятельная работа по иностранному языку студентов неязыковых вузов. Наука ЮУрГУ. Секции экономики, управления и права: материалы 63-й науч.конф./отв. С.Д. Ваулин; Юж.-Урал.гос.ун-т.-Челябинск: Издат.центр ЮУрГУ, 2011
2. Потапова О.В., Степанова О.С. Организация самостоятельной работы по иностранному языку студентов бакалавриата неязыковых вузов. [Электронный ресурс]. URL: http://www.paxgrid.ru/proceedings_pedagogy2012 (дата обращения 13.02.2021)

Шаламова Н.А.

ONLINE VS OFFLINE: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: формы дистанционного обучения, онлайн-занятия, информационно-коммуникационные технологии, материально-техническая база, здоровьесбережение преподавателей.

Актуальность исследования. В условиях пандемии дистанционное обучение быстро стало реальностью. До весны 2019 года эта форма образования складывалась постепенно с момента появления и распространения сети Интернет и использовалась фрагментарно при обучении студентов-спортсменов. Обращение к дис-

танционной форме обучения повсеместно представляло собой определенный шок для педагогического сообщества. Пандемия «Коронавирус-2019» стала новым вызовом в современных реалиях жизни, существования и выживания.

В практике обучения иностранному языку использование ИКТ было естественным компонентом образовательного процесса, способствующим повышению эффективности и качества обучения. А вот переход на онлайн режим обучения для большинства преподавателей был неожиданным.

В связи с этим, изучения опыта использования форм дистанционного обучения в вузе физической культуры является актуальным.

Цель исследования. Исследование эффективности онлайн-обучения проходило и продолжается в естественных условиях и обусловлено создавшейся ситуацией пандемии «Коронавирус-2019». Важным в этой опытно-экспериментальной работе было выявить как положительные, так и отрицательные моменты. Адаптация к новым реалиям заставила всех участников образовательного процесса на ходу перестраиваться. Этот процесс форсировал решение многих вопросов, одним из которых является создание учебно-методических презентаций, материала на цифровых носителях и оцифровывание имеющегося учебного материала, а также подготовки более качественных оценочных средств для электронного тестирования студентов.

Результаты и их обсуждение. Что показала практика? Частично преподавательский корпус был подготовлен к новым реалиям. В течение предыдущих лет шла плановая переподготовка преподавательского корпуса по вопросам использования в образовательном процессе компьютерных и информационно-коммуникационных технологий. Тем не менее, большинство преподавателей испытывало некоторую растерянность в связи с переходом на карантинный режим работы в условиях «удаленки».

Поначалу использовалась знакомая нам система заочного обучения с использованием современных технических средств (электронная почта, viber, Skype, мобильная связь, традиционные контрольные работы и методические указания). Всё, что подходило для заочников, не могло удовлетворить всем требованиям очной формы обучения. Мы ведем речь о практических занятиях по иностранному языку очной и заочной форм обучения, практике промежуточного контроля усвоения изученного учебного материала и уровня компетентности студентов.

Процесс освоения технологий онлайн-обучения, с точки зрения методики, осуществлялся преподавателями самостоятельно. Для этого в Интернет имелось несколько постоянно действующих вебинаров, большинство из которых было направлено на умения настраивать технику, решать оперативно возникающие проблемы со сбоями работы компьютера и способами решения этих проблем. Меньшая часть бесплатных вебинаров знакомила с инструментами организации учебных занятий непосредственно и техническими возможностями. Наряду с этим действовали краткосрочные курсы онлайн ведущих университетов с выдачей сертификата об обучении.

Начальную подготовку как пользователей компьютера прошли все преподаватели кафедры в университете.

Но, несмотря на имеющуюся предварительную подготовку, в ходе работы потребовались практические умения по использованию операционных систем компьютера вообще и умений работы с операционными инструментами платформы ZOOM, в частности.

Интерес представляет такой эргономичный вид представления учебного материала, особенно в онлайн-обучении, как инфографика. Технологии инфографики необходимо специально обучаться. Это интересная форма представления, усвоения и закрепления изучаемого программного материала не только в онлайн обучении. Мы, к сожалению, не владеем этой технологией.

Результаты учебной деятельности студентов позволяют изучать эффективность проводимой опытно-экспериментальной работы. Здесь имеется положительный результат в письменных формах и видео-презентационных видах работ. А вот устная практика не всегда получается из-за технических издержек в ходе занятий (отсутствие микрофона или плохое качество звука), поэтому объективно оценить этот вид работы всех студентов невозможно.

Вскрылась еще одна проблема: это пропуски онлайн-занятий, либо самовольный уход от участия в них отдельных студентов. По этим фактам проводится работа в группе и с этими студентами.

Надо отметить, что вынужденный переход к онлайн обучению настоятельно потребовал создания нового цифрового дидактического материала, с помощью которого экономится время на занятии, а эффективность его использования отражается на качестве подготовленных студентами рейтинговых работ.

Предварительные результаты. Окончательные выводы пока делать рано, так как работа в режиме онлайн еще продолжается. Вместе с тем, можно говорить о некоторых предварительных результатах этой работы.

Плюсы.

1. В процессе перехода весной прошлого года на формы обучения в дистанционном режиме образовательный процесс не был прерван.

2. Учебно-методическим управлением был пересмотрен график работы преподавателей университета и пересмотрен принцип составления расписания. Была определена общая платформа онлайн работы со студентами как очной, так и заочной форм обучения – это платформа ZOOM.

3. Было обновлено и усовершенствовано материально-техническое оснащение кафедр и вуза в целом. Это позволило систематизировать работу преподавателей с компьютерами и оптимизировать образовательный процесс.

4. Специалисты ЦИОТ провели консультации по подключению к платформе ZOOM и оказывали текущую техническую помощь.

Возникшие издержки в процессе онлайн-обучения можно отнести к *минусам*.

1. В методическом плане преподаватель в новых реалиях оказался предоставлен сам себе. Онлайн-занятия принципиально отличаются от очных занятий. Возникла экстренная потребность в самоподготовке. Сразу же обнаружилась неподготовленность некоторых преподавателей пользоваться инструментарием платформы ZOOM для полноценного проведения онлайн-занятий.

2. Технические условия оказались разными в зависимости от наличия той или иной техники у студентов и преподавателей. Не все студенты имеют возможность полноценно работать дома из-за технических проблем (отсутствие компьютера, камеры, микрофона, устойчивой связи).

3. Временные затраты преподавателя в связи с подготовкой к занятиям онлайн и контролем выполнения самостоятельной работы студентов возросли, а нормы затрат времени остались прежними.

4. Вопросы здоровья и его сбережения у преподавателей вообще не ставятся на повестку дня. Постоянное сидение за компьютером во время онлайн-занятий и сидение за компьютером после при создании дидактического материала для заня-

тий и по подготовке плановых пособий и публикаций серьезно подрывают здоровье не только преподавателей, но и студентов. Введенное материальное стимулирование труда преподавателей не решает эту проблему.

Шумской А. В.

ГЕРМЕНЕВТИЧЕСКИЙ МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЛОСОФИИ

Ключевые слова: герменевтический метод, философия, понимание, методология, текст.

Актуальность. Проблема методологии и методики преподавания философии в современном вузе – одна из ключевых педагогических проблем, стоящих перед вузовским преподавателем философии. Традиционная парадигма преподавания философии, которая базируется на передаче студентам совокупности догматических знаний совершенно себя исчерпала и давно не соответствует современным запросам информационного общества, отталкивает студентов от погружения в мир философии. Очевидно, что необходим переход к новой парадигме преподавания курса философии, которая бы не только соответствовала самой природе философского мировоззрения и знания, но и содействовала формированию и актуализации философского мышления и сознания студентов, приобретению ими личного опыта философствования. Представляется, что наряду с традиционными методиками и формами преподавания философии существенным дополнением будет применение в учебном процессе герменевтической методологии, которая более всего соответствует природе самой философии.

Цель исследования состоит в раскрытии основного содержания герменевтического метода изучения философии.

Результаты и их обсуждение. Традиционно под герменевтикой принято понимать искусство истолкования либо теорию интерпретации и понимания текстов. Философская герменевтика связана не только с процессом познания и интерпретации мира, но и с самим бытием человека. Погружение в культурно-информационное пространство требует от человека способности понимания и интерпретации, расшифровки и извлечения смыслов в процессе взаимодействия с текстовой реальностью. Философия как специфический способ духовного познания и освоения действительности предполагает со стороны ее познающего личного творческого духовного усилия, акт самостоятельного философского вопрошания. Философское вопрошание есть начало самостоятельного философского размышления и вне постановки проблем и вопросов философствования как такового не существует.

Важным условием освоения герменевтической методологии является обращение к сократовскому методу диалога как процессу постижения истины или нахождению ответов на поставленные вопросы. Практические занятия по дисциплине будут плодотворны и эффективны только в том случае, если преподаватель совместно со студентами участвует в интерпретации философских проблем и вопросов, направляет их усилия к нахождению основных способов разрешения тех или иных противоречий или проблем. Обретение нового знания возможно и достижимо только на пути личного внутреннего осмысления и рефлексии.

Применение герменевтического метода на занятиях по философии представляет собой вхождение в духовный мир выдающихся философов прошлого и на-

стоящего посредством погружения прежде всего в текстовую реальность как объективированную форму живого философского опыта, предполагает не только вдумчивый анализ философских источников или трактатов, но и обнаружение, реконструкцию и понимание социокультурного контекста, в котором происходило становление и формирование взглядов того или иного мыслителя. Задача преподавателя в данном случае заключается не в навязывании студентам определенного способа интерпретации или дискурса, а стимулировании и побуждении студента к самостоятельному размышлению и интерпретации. Таким образом, студент актуализирует в себе самое философское мышление, обретает опыт философствования, учиться выражать свои мысли. Безусловно, владение философской культурой мышления предполагает знание понятийно-категориального аппарата философии, ориентирование в проблемном пространстве мировой философии, основных философских парадигмах, теоретико-методологических подходах. Однако, представляется, что это не должно быть самоцелью в учебном процессе, а лишь необходимым условием для формирования навыков философского мышления, погружения в проблемное пространство философии, выработки собственного миропонимания.

Известно, что понимание есть фундамент гуманитарного знания, т. н. «наук о духе». Понимание может быть не только духовным актом переживания определенной философской идеи, концепции, способом познания внутреннего мира мыслителей прошлого и настоящего, но и приобретает огромное онтологическое значение для самого студента. Оно состоит в том, что понимание становится событием духовной жизни личности студента, содействует выработке общего целостного мировоззрения и миропонимания, в частности. Человеческое бытие как бытие-в-мире изначально находится в ситуации понимания. Задача герменевтики в данном контексте заключается в истолковании основных дискурсов понимания человеком бытия. Понимание как важнейший экзистенциальный духовный акт человека таким образом лежит в основе нашего отношения к миру.

Вовлечение студентов в процесс философствования посредством приобщения к текстам как духовным событиям той или иной эпохи должно быть направлено на развитие собственного дискурса через его сопоставление с авторским. Одна из главных целей обращения к философским источникам состоит не только в реконструкции объективированных смысловых интенций автора текста, но и заключается в анализе структуры герменевтического опыта того или иного философа, выявления его отношения к миру, дискурса его миропонимания.

Выводы.

Таким образом, герменевтический подход в преподавании философии обладает тем преимуществом в сравнении с другими, что включает студента в духовное пространство философии, стимулирует выработку собственного понимания философских проблем, составляющих объективное содержание историко-философского процесса.

СЕКЦИЯ 2 ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ (УЧИТЕЛЕЙ) ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бабик Т.М., Попова А.Ф.

СПОСОБНОСТИ КАК ФАКТОРЫ УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Ключевые слова: способности, инструктор, успешность деятельности, фитнес, тренажёрный зал.

Способности – это индивидуально-психологические особенности, имеющие отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности. Способности не могут быть сведены к знаниям, умениям и навыкам, имеющимся у человека, но обеспечивают их быстрое приобретение, закрепление и эффективное практическое применение. Успешность выполнения любой деятельности зависит не от какой-либо одной, а от сочетания различных способностей, причём это сочетание, дающее один и тот же результат, может быть обеспечено различными способами. В тренерской работе необходимо учитывать, что при отсутствии необходимых задатков к развитию одних способностей их дефицит может быть восполнен за счёт более сильного развития других.

Способностей личности инструктора тренажёрного зала (ИТЗ) довольно много. В первую очередь необходимо различать природные, или естественные, в основе своей биологически обусловленные, способности и специфические человеческие способности, имеющие общественно-историческое происхождение.

Элементарными способностями являются: восприятие, память, мышление, способность к элементарным коммуникациям на уровне экспрессии. Эти способности непосредственно связаны с врождёнными задатками, но не тождественны им, а формируются на их основе при наличии элементарного жизненного опыта, через механизмы научения типа условно-рефлекторных связей, оперантного обусловливания, импринтинга и ряда других.

У личности ИТЗ кроме биологически обусловленных, есть способности, обеспечивающие её жизнь и развитие в социальной среде. Это общие и специальные высшие интеллектуальные способности, основанные на пользовании речью и логикой, теоретические и практические, учебные и творческие, предметные и межличностные.

Общие способности включают те, которыми определяются успехи ИТЗ в рамках своей деятельности. К ним, например, относятся умственные способности. Специальные способности определяют успехи ИТЗ в своей деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие. Наличие у ИТЗ общих способностей не исключает развитие специальных и наоборот. Нередко общие и специальные способности сосуществуют, взаимно дополняя и обогащая друг друга.

Теоретические и практические способности отличаются тем, что первые предопределяют склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям, а вторые – к конкретным, практическим действиям. Такие способности, в отличие от общих и специальных, напротив, чаще не сочетаются друг с другом, вместе встречаясь только у одарённых, разносторонне талантливых спортивных менеджеров.

Учебные и творческие способности отличаются друг от друга тем, что первые определяют успешность обучения и воспитания, усвоения знаний, умений, навыков, формирования качеств личности, в то время как вторые – создание предметов материальной и духовной культуры, производство новых идей, открытий и изобретений, словом – индивидуальное творчество в таких областях человеческой деятельности, как фитнес-тренер (педагог). Способности к общению, взаимодействию в наибольшей степени социально обусловлены.

Относительная слабость какой-нибудь одной способности не исключает возможности успешного выполнения той деятельности, с которой она связана, так как недостающая способность может быть компенсирована другими, входящими в комплекс, обеспечивающий данную деятельность. Поэтому, повышенная ответственность ложится на самоменеджмент конкретной личности.

Способности не только совместно определяют успех деятельности, но и взаимодействуют друг с другом, оказывая влияние друг на друга. В зависимости от наличия и степени развития других способностей, входящих в комплекс, каждая из них приобретает иной характер. Такое взаимное влияние оказывается особенно сильным, когда речь идёт о взаимозависимых способностях, совместно определяющих успешность деятельности ИТЗ.

Специально отметим, что способности тесно связаны с одарённостью и задатками – врождёнными и приобретёнными (социальными). Связь этих понятий изучается в рамках психологии индивидуальных различий и индивидуального стиля в профессиональной деятельности по оказанию фитнес-услуг (моделированию этой деятельности).

Выводы. Способности и социализация играют важную роль в развитии личности педагога (тренера), поскольку они имеют непосредственное отношение к его профессиональной деятельности. Последняя – в свою очередь – представляет собой основной способ существования ИТЗ, всё более глубокое познание им окружающего мира и самовыражения в обществе имеющимися средствами.

Ботнер В. Я.

СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Ключевые слова: спортивно-зрелищные мероприятия, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), организационно-управленческие документы, учебный процесс, подготовка, студенты.

Актуальность. В настоящее время в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) всё больше наблюдается потребность в массовых спортивно-зрелищных мероприятиях, которые способствуют повышению двигательной активности, позволяют эффективно решать проблемы досуга и развлечений, приобщают население к систематическим занятиям физическими упражнениями с последующим выполнением нормативов комплекса ГТО. За 90-летие своего становления и развития ВФСК «Готов к труду и обороне» помог выявить желающих заниматься различными видами спорта, дал возможность определить миллионам граждан свой уровень физического развития.

Современная система работы физкультурно-спортивных организаций требует от её организаторов постоянного творческого совершенствования знаний, умений и навыков, организаторских способностей для успешного проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий. Собственный 55-летний практический опыт в области физкультурно-спортивного движения, анализ современного состояния организации массовых мероприятий по выполнению нормативов комплекса ГТО, позволяет констатировать, что, к сожалению, эта форма работы с населением находится не на лучшей позиции. Практика проведения спортивно-зрелищных мероприятий показывает низкий уровень владения организаторами методикой их проведения. В связи с этим одним из важных и необходимым условием в образовательном процессе со студентами является повышение качества обучения, развитие творческой активности, навыков самостоятельной работы и умение разрабатывать организационно-управленческую документацию по подготовке и проведению мероприятий физкультурно-спортивного характера.

Цель исследования: разработка организационно-управленческих документов как фактор повышения качества подготовки студентов к проведению спортивно-зрелищных мероприятий.

Организация и методика исследования. Необходимым условием по разработке организационно-управленческой документации, способствующей повышению качества проведения мероприятий, является освоение теоретического материала. С этой целью для самостоятельного изучения и анализа студентам были предложены научные статьи по проблемам спортивно-зрелищных мероприятий и комплексу ГТО из журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Спортивное право». Далее на практических занятиях проводился контроль освоения теоретического материала в форме докладов, конкурсов-знатоков, пресс-конференций, ролевых игр, круглого стола, тестирования. Для определения приоритетных документов было проведено анкетирование. Исследование проводилось на базе учебных групп факультетов летних и зимних видов спорта и единоборств, заочного обучения. Анкетированием и тестированием было охвачено более 400 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ изучения научных статей, специальной литературы, итоги анкетирования и тестовых заданий, просмотр и обсуждение учебно-методических видеоматериалов, позволили нам определить приоритетные организационно-управленческие документы и организационно-методические условия подготовки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий. К числу приоритетных организационно-управленческих документов опрошенные отнесли:

- подготовку приказа, распоряжения (91,8%);
- разработку плана организационно-практических мероприятий, которые необходимо решить в подготовительном периоде (89,9%);
- составление положения (регламента), сценарного плана и сценария (96,6%);
- разработку сметы расходов (98,4%).

Из организационно-методических условий подготовки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий в условиях реализации комплекса ГТО 90% опрошенных предпочитают отдалить организации учебно-методического семинара для организаторов, судей и обслуживающего персонала. К сожалению, из числа опрошенных студентов 8,4% не знают путей повышения качества подготовки спортивно-зрелищного мероприятия.

В целом студенты позитивно относятся к организации спортивно-зрелищных мероприятий, хотя у некоторой части студентов не сформированы естественные потребности активной двигательной деятельности.

Выводы. Результаты исследования подтверждают, что физкультурно-спортивные и спортивно-зрелищные мероприятия на основе нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) нужны, они дают возможность к совершенствованию учебного процесса и формированию профессиональных компетенций будущих специалистов физической культуры и спорта.

Бренч С. В., Селиверстова И. Н.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Ключевые слова: лидер, лидерские качества, руководитель, уровень сформированности лидерских качеств, студенты.

Актуальность. Многочисленные источники говорят о том, лидер – это лицо какой-либо группы, организации, команды, которое имеет признанный авторитет и обладает влиянием, которое проявляется в виде управляющих действий. Лидер – это тот, кто может обозначить и удерживать во внимании конечную цель, сохраняет возможность вести к ней группу, даже при самых неблагоприятных условиях, заражает других своей верой, энергией и страстью ее достичь. Рождается ли человек таким или нужные лидерские качества развиваются в процессе жизни – вопрос, открытый для дискуссий.

Еще в 1930 году проблема лидерства являлась одной из ключевых проблем, которая объединяла организацию, управление, социальную психологию, психологию личности.

Основателем психологического подхода к исследованию феномена лидерства считается Г. Д. Лассуэлл [2]. В основе психологического подхода к изучению феномена лидерства лежит выявление качеств и свойств личности, свойственных идеальным лидерам-героям.

Однако широкий материал исследований личностных качеств показал, что человек не становится руководителем только благодаря тому, что он обладает некоторым набором личностных качеств. По мнению А. Менегетти, лидера отличает от большинства способность быть вектором функций, центром управления, что определяется не карьерой или количеством лет, а только природной предрасположенностью, усовершенствованной жизненным опытом. Лидерство – это закон природы, а не социальный конструкт. Следовательно, определяющим качеством истинного лидера будут его психофизиологические качества, которые воспринимаются окружающими на бессознательном уровне [3].

Но, качества лидера могут быть не только врожденными, их также можно сформировать и развить. Формирование лидерских качеств – это многодневный труд личности, который требует немало сил.

В связи с вышеизложенным, считаем данный аспект актуальным и ставим задачу провести исследование по изучению сформированности лидерских качеств студентов, разработать практические рекомендации по формированию лидерского потенциала у обучающихся.

Цель исследования: провести анализ уровня сформированности лидерских качеств у студентов.

Результаты и их обсуждение. В рамках нами проведенного научного исследования была применена диагностика лидерских способностей Е. Жарикова и Е. Крушельницкого [1]. Данная методика позволяет оценить операциональные коммуникативные умения (лидерские, организаторские качества - умение повести за собой, стать организатором и вдохновителем жизни в коллективе, умение управлять собой, умение решать проблемы, умение влиять на окружающих, умение работать с группой и т.п.) студентов.

В исследовании приняли участие 35 студентов 2 и 3 курса кафедры управления физической культурой УралГУФК. Результаты диагностики приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ результатов диагностики уровня сформированности лидерских качеств у студентов

Уровень лидерства	Количество испытуемых	Процентный состав, %
2 курс		
Высокий	2	11,1
Средний	13	72,2
Низкий	3	16,6
3 курс		
Высокий	3	17,6
Средний	13	76,5
Низкий	1	5,9

Анализ полученных данных показал, что среди студентов 2 курса 11,1 % имеют высокий уровень проявления лидерства, 72,2 % – средний, 16,6 % – низкий. Среди студентов 3 курса, результаты распределились следующим образом: 17,6 % показали высокий уровень проявления лидерства, 76,5 % – средний и, только 5,9 – низкий. Мы считаем, что полученные результаты можно объяснить тем, что в реальной жизни, связанной со сферой ФКиС студенты активизируют свои способности, часть этих способностей не всегда востребована в процессе учебы.

Выводы. Примерно одинаковое количество студентов показали высокий уровень проявления лидерства, в основном выявлен средний уровень проявления лидерства, причем он примерно одинаков в обеих исследуемых группах. Низкий уровень мотивации выявлен у 16,6 % второкурсников и 5,9 % третьекурсников. Мы полагаем, что это связано с низким уровнем мотивации формирования лидерского потенциала.

Проведенное исследование позволило выделить практические рекомендации по формированию лидерского потенциала:

- 1 Создавать благоприятные возможности для успешного становления в качестве лидеров студентов в разных аспектах учебной и практической деятельности;
- 2 Проводить индивидуальную работу по мобилизации у студентов ресурсных возможностей в проявлении лидерских способностей;
- 3 Применять алгоритм создания ситуации успеха в реализации программ подготовки бакалавров, с целью повышения мотивации к формированию лидерского потенциала.

Литература

- 1 Диагностика лидерских способностей (Е.Жариков, Е.Крушельницкий) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. 2002. С.316-320.
- 2 Лассуэлл Гарольд Д. Психопатология и политика: Монография / Пер.с англ. Т. Н. Самсоновой, Н. В. Коротковой. – М. : Издательство РАГС, 2005. – 352 с.
- 3 Менегетти, А. Психология лидера / Пер. с итал. А. С. Николаевой. Изд. 4-е исправленное и дополненное. – М. : ННБФ, «Онтопсихология», 2004 . – 256 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА» НА КАФЕДРЕ «ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА»

Ключевые слова: лыжная подготовка, природно-климатические факторы, Экипировка обучающегося лыжной подготовке, поведение обучающегося на занятии по лыжной подготовке.

Лыжная подготовка в программе вуза является базовой. Лыжный спорт относится к прикладным видам спорта и занимает значительное место в программе подготовки специалиста. Практические занятия по дисциплине ОБВС «Лыжный спорт» имеют выраженную специфику в подготовке к ним, выраженную в специфике питания, экипировке, подготовкой лыжного инвентаря к занятиям, особенностями поведения при отрицательных температурах воздуха, способностью ориентироваться на местности.

Цель исследования: обосновать специфические особенности учебных занятий по дисциплине ОБВС «Лыжный спорт»

Питание при подготовке к занятиям по дисциплине ОБВС «Лыжный спорт» помимо белков и углеводов должно содержать животные жиры, что обусловлено спецификой занятий при отрицательных температурах воздуха. Это связано с их большей теплоёмкостью, в сравнении с белками и углеводами. К сожалению именно этот компонент питания многими студентами просто игнорируется.

Экипировке обучающегося придается должное внимание по той причине, что учебное занятие представляет из себя монолог преподавателя при незначительной физической активности студента. Вследствие этого следует внимательно относиться к экипировке перед занятием: ветрозащитный спортивный костюм и термобелье, шапочка, варежки или рукавицы. При отсутствии какого-то элемента экипировки преподаватель имеет право не допускать обучающегося до занятия [2, с. 221].

Подготовка инвентаря является важной частью занятия, так как современные пластиковые лыжи имеют низкий коэффициент скольжения по снегу и в случае отсутствия или неправильной смазки лыж превратит катание на лыжах в муку.

Также следует проверить крепёж креплений к лыжам, в случае чего просто подкрутить шурупы креплений к лыжам. Лыжные палки следует проверить так, чтобы темляки были по размеру кисти, стопорные кольца были целы [1].

При отрицательных температурах воздуха не следует утепляться в помещении: одевать варежки, закрывать все замки на одежде. Следует дать частям тела немного охладиться на улице, тогда одеть варежки и застегнуть одежду. Накануне выхода на мороз следует руки и ноги подержать под холодный водой, вытереть их насухо, но не растирать.

Способность ориентироваться на местности является важной составляющей безопасности занятия на лыжах. Если обучающиеся плохо ориентируются на местности, преподавателю следует чаще останавливать группу и указывать на значимые, заметные ориентиры и не уходить далеко от лыжной базы. Или придавать им ученика, ориентирующегося на местности.

При проведении учебного занятия преподаватель должен наблюдать за обучающимися и их способностью воспринимать материал. Признаки утомления это: отвлечение внимания от речи преподавателя, зевота. Так, при морозной погоде, близкой к минус 25 градусам по Цельсию, объяснение следует делать коротким,

чаще давать согревающие упражнения: бег с топанием стопами о снег, прыжки, похлопывания рука об руку, махи с большой амплитудой руками и ногами. Такие занятия следует сокращать по времени.

Что касается работы преподавателя, следует учитывать, что ему приходится много и громко говорить на морозе, что является существенным фактором риска простудиться. На учебном занятии расход энергии преподавателем выше, чем у студента. И ему следует внимательно относиться к своему здоровью.

Выводы: 1 Поведение обучающихся на занятиях по ОБВС «Лыжный спорт» обусловлено спецификой климато-географических условий их проведения и выполнением мер безопасности как дополнительных требований;

2 Практические занятия по дисциплине ОБВС «Лыжный спорт» предъявляют к преподавателю дополнительные требования, обеспечивающие безопасность как обучающихся, так и подвергаемое раску собственное здоровье.

Литература:

1 Березин.Г. В. Лыжный спорт. Учебник./ Г. В. Березин, И. М. Бутин. М.: Просвещение, 1973. -С. 276.

2 Макарова Г. А. Спортивная медицина. Учебник /Г. А. Макарова. Сов. Спорт. М.: 2002. -с.с. 217. 221, 387.

Виноградов С.А.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСТАНОВКИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: профессиональная установка, формирование, профессия, компоненты, факторы, педагог физической культуры.

Актуальность исследования. Позитивная установка на овладение профессией выступает сегодня ключевым фактором, определяющим в значительной мере качество подготовки бакалавров спортивного вуза. Решение данной проблемы предполагает не только повышение престижа самой профессии, но и создание в образовательном пространстве специально организованной среды, направленной на формирование у студентов установки к овладению профессией педагога физической культуры и постоянное самосовершенствование.

Цель исследования: раскрыть сущность, компоненты и факторы формирования профессиональной установки будущего педагога физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Сущность дефиниции «установка» раскрывают в своих работах А. Г. Асмолов, Л. И. Божович, А. Н. Леонтьев, В. Н. Мясищев, Д. Н. Узнадзе и др. Обобщая представления ученых о данном понятии, отметим, что установка с позиции психологии раскрывается, прежде всего, как готовность к определенной деятельности, определяющая ее устойчивость и направленный характер.

Одной из форм проявления установки, рассматриваемой в нашем исследовании, выступает профессиональная установка. Сегодня наблюдается значительный интерес педагогического сообщества к этой проблеме. В частности, на основе анализа работ Т. В. Блохиной, О. Л. Карповой, А. Я. Найна и др. ученых профессиональная установка характеризуется нами как метапрофессиональное качество личности, выражающее позитивное отношение студента к профессии педагога физической культуры и устойчивую мотивацию на непрерывное профессиональное саморазвитие и самосовершенствование.

Исходя из данного определения нами сформулированы ключевые компоненты профессиональной установки будущего педагога физической культуры.

Первый, ценностно-смысловой компонент, включает ценностное отношение студента к будущей профессии, к образовательному процессу, его результатам в виде формирования универсальных и профессиональных компетенций и условиям достижения высокого уровня их сформированности.

Второй, когнитивный компонент, характеризует собой целостное представление о специфике и содержании профессиональной деятельности педагога физической культуры в современном обществе, об акмеологическом эталоне будущей профессии, представления о себе как о субъекте профессиональной деятельности («Я-концепция»).

И, третий, рефлексивный компонент, предполагает умения осуществлять самооценку и рефлексию собственной образовательной деятельности на пути к достижению позитивной профессиональной позиции, и на этой основе проектировать индивидуальную образовательную траекторию.

Разработанная таким образом структура дает целостное представление о профессиональной установке будущего педагога физической культуры, которое является динамичным и развивающимся.

В этой связи важно уделить внимание ключевым аспектам формирования профессиональной установки в образовательном пространстве спортивного вуза.

Анализ работ Т. В. Блохиной [1], О. Л. Карповой и В. В. Барановой [2] по обсуждаемой проблеме, позволил выявить факторы (условия специально организованной среды в образовательном пространстве спортивного вуза), способствующие формированию позитивной профессиональной установки будущего педагога физической культуры. Среди них: 1) активизация субъектного опыта обучающихся (личностная активность); 2) повышение устойчивой мотивации к достижению целей профессионального саморазвития и самосовершенствования; 3) профессиональная интеграция с социумом; 4) создание рефлексивной направленности процесса овладения профессией педагога физической культуры.

Выводы. Таким образом, целостное представление о проблеме формирования позитивной профессиональной установки будущего педагога физической культуры позволяет оптимизировать данный процесс в образовательном пространстве вуза физической культуры и разработать объективные условия, способствующие обретению студентом актуальных профессионально важных компетенций.

Проведенное нами теоретико-поисковое исследование позволило определить базовые, ключевые компоненты профессиональной установки обучающихся и на этой основе выявить факторы, способствующие формированию позитивной профессиональной установки будущего педагога физической культуры.

Литература

1. Блохина, Т. В. Формирование у студентов вуза установки на овладение профессией педагога физической культуры : автореф. ... канд. пед. наук / Т. В. Блохина. – Оренбург, 2010. – 23 с.
2. Карпова, О. Л. Готовность студента к самопознанию как фактор формирования профессиональной позиции / О. Л. Карпова, В. В. Баранова // Гуманизация образования. – 2019. – № 1. – С. 94-100.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

Ключевые слова: профессионально-спортивное совершенствование (ПСС), физическая подготовка, игровые виды спорта.

Актуальность исследования. За последнее десятилетие отмечается значительная интенсификация игровых видов спорта, в частности речь идет о баскетболе, волейболе, гандболе. Это выражается в непрерывной подвижности спортсменов в игре, в повышении скорости передвижения и выполнения приемов с мячом, в улучшении так называемой игры без мяча, в более напряженной борьбе каждого спортсмена в любом игровом эпизоде. Спортивные игры предъявляют высокие требования к физической подготовке и функциональным возможностям спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства значительное место должно быть отведено физической подготовке, во многом способствующей успешной игровой деятельности и достижению высоких спортивных результатов.

Цель исследования – оценить уровень физической подготовленности спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта в рамках дисциплины «ПСС».

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на кафедре теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «УралГУФК» в рамках учебной дисциплины «ПСС». Для участия в студенческой лиге ГТО нами в октябре месяце 2020 года с целью привлечения обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО проведено тестирование по физической подготовленности. В этом году реализация проекта носила экспериментальный формат, в котором приняли участие 25 студентов 1 и 2 курса, из них 15 юношей и 10 девушек. Для оценки уровня физической подготовленности нами использовались следующие тесты:

- бег 60 м., с.;
- прыжок в длину с места, см.;
- наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамье, см.;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз;
- поднимание туловища из положения лежа на полу (за 1 минуту), кол-во раз.

Каждый результат оценивался исходя из очков по таблице многоборья ВФСК ГТО. Результаты оценки физической подготовленности спортсменов, занимающиеся игровыми видами спорта, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка физической подготовленности, занимающихся игровыми видами спорта в рамках дисциплины «ПСС»

№	Тесты по физической подготовленности	Баскетбол (n=10)	Волейбол (n=10)	Гандбол (n=5)
1	Бег 60 м., с.	8,6±0,9	8,8±0,7	8,2±0,4
2	Прыжок в длину с места, см.	248,2±24,7	239,6±23,2	245,2±22,1
3	Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамье, см.	16,9±6,5	14,6±5,8	12,2±4,5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	38,9±10,1	36,1±9,4	34,4±5,5
5	Поднимание туловища из положения лежа на полу (за 1 минуту), кол-во раз	49,6±5,2	51,1±7,8	49,2±7,5

Из таблицы 1 видно, что при выполнении теста «Бег, 60 м.» высокий уровень скоростных качеств показали студенты-гандболисты, средне-групповой показатель составил 8,2 с. В тесте «Прыжок в длину с места», высокий уровень скоростно-силовых качеств отмечен у испытуемых, занимающихся баскетболом и гандболом, их результат составил – 248,2 см. и 245,2 см. соответственно. При выполнении теста «Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамье» высокий уровень развития гибкости наблюдался у баскетболистов, их результат составляет 16,9 см. При выполнении теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» лучшие результаты показали баскетболисты, средний результат по группе равен 38,9 раз, что говорит о высоком уровне скоростно-силовых качеств. Результаты теста «Поднимание туловища из положения лежа на полу (за 1 минуту)» показали, что лучше всего справились с данным испытанием студенты-волейболисты, средне-групповой показатель равен 51,1 раза.

В рамках дисциплины «ПСС» повышать уровень физической подготовленности необходимо путем использования специально-подготовительных средств и тренировочных форм соревновательного упражнения. Для повышения уровня физической подготовленности, необходимо применять упражнения, выполняемые в определенной последовательности (по кругу). Примерные станции круговой тренировки:

- 1 Прыжки через препятствия (гимнастическую скамейку).
- 2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- 3 Выпрыгивания из глубокого приседа с возвращением в исходное положение. Упражнение можно выполнять с утяжелителями.
- 3 Поднимание туловища из положения лежа на полу.
- 4 Многократные броски набивного мяча (вес 2 кг.).
- 5 Челночный бег 3х10 м.
- 6 Прыжки со скакалкой с увеличением скорости прыжков.

Вывод. В рамках дисциплины «профессионально-спортивное совершенствование» необходимо повышать уровень физической подготовленности спортсменов, поскольку это помогает «игровикам» проявлять максимальную работоспособность скоростно-силового характера и удерживать ее в определенных игровых режимах с сохранением оптимальной стабильности и эффективности технико-тактических действий.

Даниленко Т. А.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА «АЭРОБИКА»

Ключевые слова: физическая культура, «аэробика», фитнес-браслет, здоровый образ жизни, популярность.

Актуальность. По мнению отечественных специалистов в наши дни под физической культурой «аэробикой» (далее ФК «аэробика») понимают синтез общеразвивающих гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение поточным способом [5]. В последние годы специфика преподавания дисциплины ФК «аэробика» в вузах, характеризуется стремлением новых способов оздоровительного воздействия занимающихся. Хотелось отметить, что дисциплина ФК «аэробика» входит в образовательную программу обучения

студентов, где грамотно и разнообразно используются методы и средства физической культуры для полноценной социальной и профессиональной деятельности [1].

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования «Уральского государственного университета физической культуры» (УралГУФК) разработана рабочая программа по дисциплине ФК «аэробика» таким образом, что она доступна всем студентам дневного и заочного обучения [3]. В процессе занятий обязательно проводятся текущие виды контроля, которые позволяют оценить формирования знаний и навыков у студентов в процессе дисциплины, а потом выставляется «зачет». В рамках дисциплины ФК «аэробика» студенты получают большой объем знаний: по укреплению здоровья, правильной осанки, структуры проведения занятий, организационно-методическим навыкам с использованием педагогических методов, отрабатываются навыки в соответствии стилю классической аэробики [4].

Обсуждение. Дисциплина ФК «аэробика» изучается в одном семестре в объеме 50 часов для каждой группы. Опрос студентов 1 курса дневного обучения показывает, что практические занятия являются доступными, интересными и оцениваются на оценку «отлично» у 60 % студентов, на «хорошо» более 30 % студентов [2]. Хотелось бы отметить значимость занятий в формировании здорового образа жизни для занимающихся.

Исследование. Во время практических занятий было замечено, что студенты на запястье носят фитнес-браслеты. Фитнес-браслет – это устройство со встроенными датчиками, которое помогает отслеживать общее состояние организма занимающихся. Опрос и наблюдения показывают, что более 80 % студентов носят фитнес-браслеты, которые являются актуальными для контроля здоровья. В программу фитнес-браслетов включены основные критерии здорового образа жизни: мониторинг сердечного ритма, счетчик потраченных калорий, шагомер двигательной активности, анализ сна, дистанция пройденного маршрута и другие, многие пункты студенты активно применяли на занятиях ФК «аэробика». Физиологической нормой прохождение шагов в день считается около 10000 шагов. Социологический опрос по измерениям фитнес-браслета показывает, что в течение двух пар в день студенты выполняли от 6 до 7 тысяч шагов, что дает большую физическую нагрузку. Первый месяц занятий многие студенты уставали от такой физической нагрузки. Усталость можно было заметить по внешним признакам: потоотделение, покраснение кожных покровов, внимание. На втором месяце занятий студенты смогли адаптироваться к физическим нагрузкам. Отмечено, что большинство студентов включали на фитнес-браслете функцию «сжигание калорий», чтобы проанализировать потраченные калории, а также проверяли свой пульс, количество шагов. К концу курса занятий занимающиеся успешно получили «зачет», и внедряли многие функции фитнес-браслета для анализа показателей здорового образа жизни.

Выводы. ФК «аэробика» является актуальной дисциплиной для здорового образа жизни, а фитнес-браслет сейчас находится на пике своей популярности, его можно увидеть на руке у многих студентов. Применение электронного устройства во время занятий, способствует поддержанию интереса к занятиям, проверке индивидуальных физиологических показателей здоровья. Занятия пользуются высокой популярностью среди студентов, где активно применяют современные технологии.

Литература:

1 Богачева, Е. В. Элективные курсы по оздоровительной аэробике в реализации ФГОС 3+ в педагогическом вузе / Е. В. Богачева, О. Г. Барышникова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. - № 4. – С. 37-40.

2 Даниленко, Т. А. Критерии оценки по дисциплине «Физическая культура. Аэробика» / Т. А. Даниленко // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXX региональной научно-методической конференции. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 270с. С. 40-42.

3 Даниленко, Т. А. Физическая культура: Аэробика : учеб-метод пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» / Т. А. Даниленко. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 72 с.

4 Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с. с. 37-43.

5 Румба, О. Г. Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп / О. Г. Румба, М.М. Пивнева // Вестник спортивной науки. – 2014. - № 1. – С. 58-63.

Иванушкин М. В.

ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ СВОЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Ключевые слова: тренеры по футболу, удовлетворенность педагогической деятельностью, методика Е. П. Ильина.

Актуальность исследования. По мнению авторитетных специалистов, работа спортивного тренера – один из своеобразных и специфических видов деятельности, что вызвано сущность спорта как сферы социально-культурной деятельности, сложившейся в форме соревнований [1]. Ориентация на достижение наилучшего результата («победа любой ценой»), выраженная зависимость (моральная, социальная и материальная) и тренера, и спортсменов от победы на соревнованиях предопределяет всю стратегию, философию и моральные принципы деятельности тренера. Кроме того, среди критериев эффективности деятельности тренера наиболее значимым является такой, как достижения спортсменов – занятые места на соревнованиях, выполненные разряды [2].

Профессиональная деятельность тренера по своей сути является педагогической, со всеми ее функциями, психологическими особенностями и требованиями. И в этой связи при рассмотрении тренера как субъекта управления спортивной командой представляет интерес изучение удовлетворенности тренеров своей педагогической деятельностью.

Цель работы заключалась в выявлении удовлетворенности тренеров по футболу своей педагогической деятельностью.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 19 тренеров МБУ СШОР по футболу «Сигнал» г. Челябинска, мужчины, с разным стажем работы в качестве тренера по футболу – от одного года до 18 лет. Для диагностики удовлетворенности тренера своей педагогической деятельностью применяли методику Е. П. Ильина [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Выявили, что все 100 % тренеров удовлетворены своей профессией. Однако при этом удовлетворены отношением к тренировочному процессу спортсменов – 63,2 % тренеров, их родителей – 42,1 %, администрации – 52,6 %, педагогического коллектива – 84,2 % (рисунок 1).

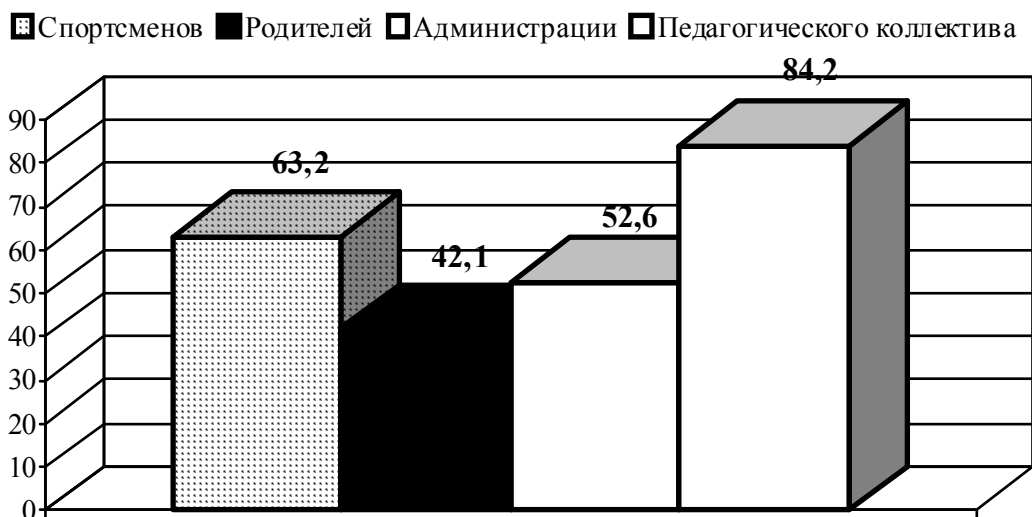


Рисунок 1 – Удовлетворённость тренеров отношением к тренировочному процессу, %

Среди факторов, вызывающих неудовлетворённость тренеров профессиональной деятельностью, на первом месте – плохая материальная база (84,2 %), на втором – большая трата времени на оформление документации (68,4 %); далее следуют невозможность проявить творчество (26,3 %), однообразие (15,8 %), разобщённость с коллегами по работе (15,8 %); при этом никто из тренеров не счёл свою работу бесполезной (рисунок 2).

На вопрос «Какая сторона профессиональной подготовки Вас больше всего удовлетворяет?», 31,6 % тренеров отметили практическую подготовку, 21,0 % – методическую подготовку, 15,8 % – физические кондиции, 15,8 % – умение общаться, 10,5 % – организационную подготовку, и лишь 5,3 % – теоретическую подготовку. Таким образом, очевидно, что в наибольшей степени тренеры удовлетворены методической подготовкой, в наименьшей – теоретической подготовкой.



Рисунок 2 – Факторы, вызывающие неудовлетворённость тренеров профессиональной деятельностью, %

Результативность своей работы тренеры оценили следующим образом: физическим развитием спортсменов удовлетворены 78,9 % тренеров, сформированными навыками – 52,6 %, снижением травматизма – 42,1 % и спортивными достижениями – лишь 10,5 %.

Большинство тренеров – 84,2 % – отметили, что данное место работы удовлетворяет их психологическим климатом в педагогическом коллективе, 15,8 % – близостью от места проживания; но никто из тренеров не отметил, что удовлетворен заработной платой.

Заключение. Полученные данные следует учитывать при разработке образовательных программ, как для обучения, так и для повышения квалификации тренеров по футболу.

Литература:

1. Мамонова, А. Д. Спортивные тренеры как особая профессиональная группа и подготовка кадров для спортивной деятельности в системе образования / А. Д. Мамонова // Университет в глобальном мире: новый статус и миссия : материалы XI междунар. науч. конф. – М. : МГУ им. М. В. Ломоносова, 2017. – С. 367–369.
2. Марков, К. К. Тренер – педагог и психолог : монография / К. К. Марков, О. О. Николаева. – Красноярск : СибФУ, 2013. – 312 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта: учебник / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с.

Калугина Г. К.

ПОДГОТОВКА ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ОКАЗАНИЮ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЯМ

Ключевые слова: педагогическая компетентность, инструктор по физической культуре, родители дошкольников.

Актуальность исследования. Общеизвестно значение влияния семьи на ребенка, чем выше воспитательный потенциал семьи и педагогическая культура родителей, тем выше результаты всех сторон развития личности. Ученые утверждают, что нет ни одного социально-психологического аспекта поведения детей, который не зависел бы от семейных условий [1]. В специальной литературе констатируется наличие проблемы кризиса семьи, выражающейся в том, что семья все хуже реализует свою главную функцию – воспитание детей. И одним из важнейших факторов решения этой проблемы является взаимодействие семьи и образовательной организации как основных и активных субъектов социума, в котором формируется личность [3].

Цель исследования – обосновать программу подготовки инструкторов по физической культуре к оказанию методической помощи родителям дошкольников.

Результаты и их обсуждение. Нами проведен педагогический эксперимент на базах семи детских садов Юго-Западного района г. Екатеринбурга с участием инструкторов по физической культуре (n=10) и родителей дошкольников (n=100). Совместная работа с семьей строилась на следующих основных положениях: единство, систематичность и последовательность работы, индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье, взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики [2].

До эксперимента было проведено анкетирование родителей. Основными причинами, мешающими родителям уделять большее внимание укреплению здоровья детей, являются отсутствие специальных знаний и умений (61%), дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости (40%), 29% указывают на недостаточный уровень материальной обеспеченности, 27% респондентов считают, что их ребенок и так достаточно здоров, 26% родителей отметили, что не видят в этом смысла, а 24% признались в собственной лени. Большинство родителей отмечают, что их знаний о способах укрепления здоровья детей вполне достаточно, в то же время 51% респондентов испытывает потребность в информации о способах оздоровления ребенка.

На вопрос о формах взаимодействия с родителями, реализуемых в ДОУ, 50% респондентов отметили, что периодически посещают официальный сайт организации, созданные для них группы в соцсетях или блоги узких специалистов, где знакомятся с информацией. 60% родителей посещают открытые занятия, 70% – спортивные праздники и соревнования с участием их детей. 80% родителей посещают родительские собрания.

Опрос инструкторов по физической культуре выявил наличие проблем во взаимодействии с родителями дошкольников (рисунок 1).



Рисунок 1 – Наличие проблем во взаимодействии с родителями (%)

Принципы построения педагогического взаимодействия с родителями включают в себя: доброжелательный стиль общения, индивидуальный подход, сотрудничество и динамичность. Повышение педагогической компетентности родителей практиковалась нами по направлениям, представленным в таблице 1.

Таблица 1 – Повышение педагогической компетентности родителей

Информационно-аналитическое	– сбор статистических сведений о родителях, для составления социального портрета семьи – выявление качественных показателей эмоционально-ценностной компетентности родителей: инициативность; ответственность; отношение родителей к результатам общей деятельности детей и взрослых
Познавательное	– работа инструктора с родителями по увеличению знаний в вопросах физического воспитания детей дошкольного возраста
Наглядно-информационное	– родительские уголки; папки-передвижки; журнал инструктажей; картотека подвижных игр; фотогазеты и др.
Досуговое	– спортивный праздник «Малые Олимпийские игры» – спортивное развлечение «Физкульт-привет с планеты «Спорт» – встреча со знаменитым спортсменом – физкультурные досуги – совместные проекты («Спорт – наш друг!», «Уральские спортсмены») – выпуск семейных стенгазет («Моя спортивная семья»)

Нами было проведено исследование уровня сформированности педагогической компетентности родителей воспитанников по выделенным компонентам до и после исследования. Анализ полученных данных позволил выявить недостаточный уровень сформированности педагогической компетентности у большинства родителей.

Прежде, чем предложить инструкторам по физической культуре программу совершенствования их профессиональной компетентности во взаимодействии с родителями, мы оценили показатели их коммуникативных компетенций и выявили недостаточный уровень их развития. В предложенной программе особое внимание отводилось формированию готовности инструкторов к оказанию методической помощи родителям дошкольников, а также готовности родителей принимать методическую помощь.

Результаты оценки уровня сформированности эмоционально-ценностного компонента педагогической компетентности родителей показали, что после проведенной работы родители дошкольников стали в большей степени ограничивать собственные интересы, ради интересов ребенка. В два раза повысился уровень сформированности когнитивного компонента педагогической компетентности. 52% родителей после эксперимента стали обладать теоретическими знаниями о процессе физического воспитания своего ребенка, психофизиологических и личностных особенностях развития детей. Позитивная динамика была обнаружена и при сопоставлении уровней сформированности коммуникативно-деятельностного компонента.

Выводы. Таким образом, экспериментально доказана результативность разработанной программы, что выражено в улучшении коммуникативных компетенций инструкторов по физической культуре, повышении удовлетворенности партнеров образовательных отношений друг другом, ростом вариативности форм работы с семьей и вовлеченности родителей в образовательный процесс.

Литература:

1. Амоголонова, М. Д. Семейные ценности в воспитании дошкольников / М. Д. Амоголонова // Современное общество, образование и наука : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Тамбов : ООО «Консалтинговая компания Юком», 2013. – С. 7–8.
2. Доронова, Т. Н. Вместе с семьей : пособие по взаимодействию ДОУ и родителей / Т. Н. Доронова, Г. В. Глушкова, Т. И. Гризик. – М. : Просвещение, 2005. – 190 с.
3. Остробородова, А. С. Кризисные явления в семейном воспитании / А. С. Остробородова, М. А. Мазалова // Актуальные проблемы преподавания в начальной школе. Кирюшкинские чтения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Саратов : Изд-во «Саратовский источник», 2016. – С. 265–269.

Колупаев В.А. (*заведующий кафедрой Физической культуры ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России, д.б.н., доцент*), Окишор А.В.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ОТНОШЕНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ключевые слова: анкетирование, обработка результатов.

Анкетный опрос, как метод научного исследования сферы сознания человека, широко используется в практике работы преподавателя физического воспитания, тренера, инструктора ЛФК, а также при проведении различных педагогических, социологических, медико-биологических и психологических исследований. В со-

ответствии с целевой установкой анкетного опроса формируется состав, вид и последовательность вопросов, а также определяется способ обработки и представления результатов. Цель работы: апробация результатов обработки анкетного опроса первокурсников на предмет оценки знаний об общих закономерностях физической подготовки и изучения объективного и субъективного отношения их к занятиям физическими упражнениями.

Анкетный опрос первокурсников, помимо вводной части, включал 15 вопросов, из них 4 на оценку знаний, 7 вопросов на выяснение и уточнение объективного отношения к занятиям физической культурой, 3 вопроса на оценку субъективного отношения к занятиям физической культурой и 1 дополнительный вопрос о применяемых фармацевтических препаратах. Последнее объективно характеризует состояние здоровья организма занимающегося и должно учитываться преподавателем при дозировке физических нагрузок во время учебных практических занятий.

С целью оценки исходного уровня знаний о закономерностях физической подготовки были предложены 3 закрытых и 1 полужакрытый вопросы с разным количеством предлагаемых ответов (от 4-х до 9-ти). При этом в одном вопросе («Сколько нормативов (двигательных тестов) необходимо успешно выполнить для получения значка ГТО в возрастной группе 18-29 лет») на три неправильных ответа, оцениваемых в «0» баллов, содержался только один правильный ответ, оцениваемый в «3» балла. В остальных трех вопросах предполагалась дифференцированная оценка вариантов ответов от «0» баллов за неправильные ответы до «3», «4» и «5» баллов за соответствующие содержательные ответы на вопросы, касающиеся оценки оздоровительных возможностей отдельных физических упражнений, оптимальной продолжительности занятий физическими упражнениями и оптимальной частоты регулярных занятий физическими упражнениями в неделю. В итоге, можно полагать, что нижней границей суммарной оценки «удовлетворительно» будет являться сумма баллов равная «6», набранная обучающимся за правильные варианты ответов на 50% предложенных вопросов. Верхней границей суммарной оценки «удовлетворительно» будет являться сумма баллов равная «10», которая может быть получена за два полностью правильных ответа на оценку в «5» баллов при двух неудовлетворительных ответах.

Диапазон суммы оценок на «хорошо» составляет от 11 до 14 баллов, что предоставляет возможность компенсировать 1 неудовлетворительную оценку за ответ двумя оценками на «хорошо» или одной на «отлично». Диапазон суммарной оценки на «отлично» варьирует от 15 до 18 баллов и предполагает ответы не ниже, чем на «4» балла, за исключением единственно правильного ответа на вопрос о необходимом количестве успешно выполненных двигательных тестов для получения значка ГТО, оцениваемого максимально в «3» балла.

Первый из семи вопросов на выяснение отношения к занятиям физической культурой по результатам одного из пяти вариантов ответов: «не занимался физическими упражнениями по медицинским показаниям»; «занимался ЛФК и (или) оздоровительной физической культурой в специальной медицинской группе»; «занимался физическими упражнениями только в школе на уроках физической культуры»; «самостоятельно занимался физическими упражнениями и принимал участие в физкультурных мероприятиях»; «тренировался в спортивной секции и принимал участие в соревнованиях» – позволяет однозначно определить соответствующую категорию физкультурного менталитета первокурсника. При этом один из 3-х вариантов ответа на вопрос: «Как бы вы оценили состояние своего здоровья применительно к физкультурным занятиям?» – «практически здоров и могу зани-

маться»; «имеются отклонения в состоянии здоровья, препятствующие выполнению некоторых упражнений» и «любые упражнения оказывают негативное влияние на состояние моего здоровья» – позволяют выявить предпосылки соответствующего отношения к занятиям физической культурой. При этом обучающиеся, выбирающие последний вариант ответа на этот вопрос, достаточно часто в силу ограниченности знаний по физиологии двигательной активности и ЛФК вольно или невольно под влиянием определенного авторитетного мнения сознательно ограничивают свой диапазон доступной двигательной активности. Вводя необоснованные ограничения своей двигательной активности, такие обучающиеся тем самым безосновательно способствуют снижению уровня своего физического, психического и социального благополучия. Вместе с тем, в целом ряде случаев наличие у обучающихся соматических отклонений в состоянии здоровья, особенно на фоне приема фармацевтических препаратов предъявляет к деятельности преподавателя физической культуры повышенные требования. В этом случае преподаватель физической культуры должен не только определить индивидуальную траекторию освоения обучающимся доступных физических нагрузок, но и осуществлять контроль его состояния во время учебных занятий.

Последующие пять вопросов по этому направлению анкетирования (вопросы типа: «Принимали ли Вы участие в сдаче норм комплекса ГТО?»; «Каковы Ваши навыки в плавании?»; «Каким видом спорта Вы занимались в спортивной секции?»; «Какой разряд по виду спорта Вы имеете?»; «На соревнованиях какого масштаба Вы принимали участие?»), как правило, служат лишь для уточнения, детализации и подтверждения заявленного объективного отношения к занятиям физической культурой.

Ответы на три вопроса, посвященные выяснению субъективного отношения к занятиям физической культурой, позволяют вкратце оценить желаемое отношение обучающегося к заявленному предмету, исходя из наличия собственных возможностей, предпочтений вида двигательной активности, количества и формы занятий. Данный раздел анкеты может быть существенно расширен организатором опроса с целью трансформации субъективного отношения обучающихся к занятиям физической культурой в деятельное объективно практическое.

В связи с вышеизложенным представляет определенный интерес сравнение исходного уровня знаний, объективного и субъективного отношения к занятиям физической культурой, а также показателей физической подготовленности обучающихся, поступивших на первый курс обучения до и после отмены режима дистанционного обучения в школе.

Матвеев Т.А., Опошнян Е.Ю.

ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, уровень физической подготовленности.

Актуальность. Вопросы повышения двигательной активности школьников очень актуальны, ведь школьные годы более всего представляют критический период в развитии привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

ми. Поэтому каждый школьник, независимо от его физического развития и подготовленности должен регулярно заниматься физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время, ориентирующих на здоровый образ жизни.

Медицинское обследование учащихся МАОУ СОШ № 124 г. Челябинска в 2020/21 году показало, что из всего контингента учащихся только 29% учащихся имеют основную медицинскую группу допуска к занятиям физическими упражнениями, 64% - имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья и 7% (37 учащихся) – освобождены от уроков физкультуры. Выводы медицинской комиссии – это частный случай, но он показывает, что существует проблема. Эта проблема связана и с особенностями дистанционного обучения в 2019/20 учебном году, когда у учителей физической культуры не было реальной возможности проводить уроки физкультуры, определить успешность поставленных на год задач, возможности оценить уровень физической подготовленности школьников в конце учебного года, что является основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Несмотря на то, что сейчас введён третий урок физкультуры, школа не даёт того объёма двигательной активности, которая необходима растущему организму. В связи с этим возрастает роль дополнительных занятий в школе – как средства повышения двигательной активности и уровня физической подготовленности.

Анкетирование, проведённое среди учащихся, имевшее цель определить затраты времени на занятия физическими упражнениями вне школы показало, что лишь 13% учащихся систематически занимаются помимо уроков физкультуры в спортивных секциях.

Цель – обосновать эффективность влияния дополнительных занятий баскетболом на повышение двигательной активности и уровня физической

Результаты и их обсуждение.

Баскетбол является действенным средством физического воспитания детей школьного возраста, так как представляет широкие возможности для разностороннего развития растущего организма. Эта игра способствует развитию и совершенствованию многих двигательных качеств и, прежде всего скоростно-силовых, быстроты, выносливости, координации движений и др. Составляющие его естественные движения человека: бег, прыжки, ловля, метание помогают формировать жизненно необходимые умения и навыки.

Исследование проводилось с сентября 2020 года по январь 2021 года в МАОУ СОШ № 124 г. Челябинска.

Первая группа – контрольная, юноши 8–9-х классов занимались на уроках физкультуры и 2 часа в неделю занимались в группе ОФП.

Вторая группа – экспериментальная, юноши помимо уроков физкультуры посещали дополнительные занятия в секции баскетбола. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

В результате проведенного эксперимента на занятиях по баскетболу увеличилась двигательная активность детей, о чем свидетельствуют данные анкетирования. До начала занятий (в сентябре 2020 года) не занимающихся в контрольной группе было 42% учащихся, в экспериментальной - 44%. Уже в январе 2021 года результаты изменились: в контрольной группе стали систематически заниматься 68%, а в экспериментальной - 85%.

Более чем в 2 раза увеличился среднегрупповой показатель развития силовых способностей (подтягивание в висе) в экспериментальной группе, тогда как в контрольной лишь в 1,5 раза. Результат в челночном беге улучшился в эксперимен-

тальной группе на 0,6 секунды, а в контрольной лишь на 0,3 секунды, что меньше в 2 раза. Прирост результатов в прыжках в длину с места в экспериментальной группе в 1,5 раза больше, чем в контрольной (6,6 см и соответственно на 4,4 см). Таким образом повысился и уровень физической подготовленности: так в экспериментальной группе среднегрупповые показатели стали средними и выше среднего, тогда как в контрольной группе только силовые способности достигли среднего уровня. Положительный сдвиг произошел в прыгучести (по методу В.М. Абалакова), но он незначителен, т.к. прыгучесть специальное качество баскетболиста, требующее более длительной, объемной и целенаправленной подготовки, а поэтому в экспериментальной группе среднегрупповые показатели выше, чем в контрольной в 2 раза.

Выводы. Дополнительные занятия по баскетболу для юношей 8-9-х классов позволили сформировать заинтересованное отношение детей к систематическим занятиям физическими упражнениями и укреплению своего здоровья, что содействовало повышению двигательной активности.

В ходе тренировочного процесса проводились контрольные тесты. Полученные результаты позволили оперативно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, определять характер и объем индивидуальных заданий для каждого занимающегося и позволили судить о повышении уровня физической подготовленности в целом, что подтвердила динамика показателей силы, прыгучести, координационных и скоростно-силовых способностей.

Мищенко Н. Ю.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ

Ключевые слова: двигательно-координационные способности, школьники 12-13 лет, урок физической культуры, настольный теннис.

Актуальность. Воспитание координационных способностей у школьников является одним из важных аспектов, так как все двигательные действия в той или иной мере зависят от уровня развития координации. Школьный возраст является наиболее ответственным периодом в формировании основного потенциала моторики человека, в связи с этим, вопрос о развитии и совершенствовании координации движений у детей школьного возраста представляет научный и практический интерес.

По мнению специалистов, одним из наиболее эффективных средств развития координационных способностей являются игры и, в частности, настольный теннис, который считается один из самых доступных и массовых видов спорта в нашей стране. Игровая деятельность в настольном теннисе характеризуется сложной двигательной координацией. Освоение и совершенствование техники игры в настольном теннисе во многом зависит от способностей занимающихся точно и координировано выполнять двигательные действия [2, с. 12].

Цель исследования заключалась в разработке методики развития двигательно-координационных способностей школьников 12-13 лет на уроках по физической культуре в условиях общеобразовательной школы, средствами настольного тенниса.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ Всероссийского детского центра «Орленок» Краснодарского края с участием школьников 12-13 лет в количестве 40 человек. Из числа всех детей были сформированы две группы: 2 контрольные: КГ1: мальчики (n=10) и КГ2: девочки (n=10) и 2 экспериментальные группы: ЭГ1: мальчики (n=10) и ЭГ2: девочки (n=10). В контрольной группе уроки проводились 3 раза в неделю в соответствии с действующей комплексной программой по физическому воспитанию. В экспериментальной группе учебные занятия проводились также 3 раза в неделю по обозначенной выше программе, но помимо базовых средств физического воспитания применялись средства настольного тенниса.

Результаты и их обсуждение. За время проведения уроков физической культуры с использованием традиционных средств физического воспитания и средств настольного тенниса произошли позитивные изменения в уровне показателей исследуемых двигательного-координационных способностей как у испытуемых контрольной, так и экспериментальной группы. За период эксперимента были выявлены значимые достоверные различия в развитии двигательного-координационной подготовленности между испытуемыми исследуемых групп (таблица 1; 2) [1].

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей, определяющих уровень развития двигательного-координационной подготовленности мальчиков 12-13 лет опытных групп после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	КГ ($\bar{X} \pm \sigma$) (n=10)	ЭГ ($\bar{X} \pm \sigma$) (n=10)	t	p
1 «Прыжки боком через скамейку за 30 с» (кол-во раз)	12,0 $\pm$ 2,3	17,0 $\pm$ 2,9	2,73	<0,05
2 «Прыжки через скакалку за 30 с» (кол-во раз)	26,0 $\pm$ 1,6	32,0 $\pm$ 1,9	3,46	<0,05
3 «Три кувырка вперед» (с)	4,8 $\pm$ 2,6	3,9 $\pm$ 4,0	2,68	<0,05
4 «Бег по гимнастической скамейке» (с)	25,0 $\pm$ 3,0	21,0 $\pm$ 2,5	2,91	<0,05

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей, определяющих уровень развития двигательного-координационной подготовленности девочек 12-13 лет опытных групп после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	КГ ($\bar{X} \pm \sigma$) (n=10)	ЭГ ($\bar{X} \pm \sigma$) (n=10)	t	p
1 «Прыжки боком через скамейку за 30 с» (кол-во раз)	10,0 $\pm$ 1,4	13,0 $\pm$ 2,9	2,37	<0,05
2 «Прыжки через скакалку за 30 с» (кол-во раз)	22,0 $\pm$ 2,9	26,0 $\pm$ 3,4	2,94	<0,05
3 «Три кувырка вперед» (с)	4,9 $\pm$ 2,6	4,0 $\pm$ 4,0	2,68	<0,05
4 «Бег по гимнастической скамейке» (с)	29,5 $\pm$ 4,8	26,0 $\pm$ 4,0	3,21	<0,05

Выводы. Методика развития двигательного-координационных способностей при обучении школьников среднего школьного возраста игре в настольный теннис является эффективной, что подтверждается достоверным изменением показателей во всех контрольных испытаниях, характеризующих двигательного-координационные способности школьников и более выраженными темпами прироста результатов испытуемых экспериментальной группы по сравнению с резуль-

татами школьников контрольной группы, как мальчиков, так и девочек, а также произошедшем позитивном изменении уровня двигательного-координационного подготовленности.

Литература:

1 Каштанов, А. И. Развитие двигательных-координационных способностей школьников 12-13 лет на уроках физической культуры, средствами настольного тенниса / А. И. Каштанов, Н. Ю. Мищенко // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы региональной науч.-метод. конф. магистрантов (11 апреля 2018 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко. – Челябинск : Уральская академия, 2018. – С. 226-234.

2. Синайский, М. М. Физиологические проявления координационных способностей у спортсменов: монография / М. М. Синайский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 153 с.

Орешкина И. Н.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: гибкость, дети 7-9 лет, комплекс упражнений.

Актуальность. В современном обществе стремительно развивается материально-технический и информационный прогресс, что приводит к повышению уровня образования, но обратной стороной является малоподвижный образ жизни человечества. Особенно остро стоит вопрос у детей младшего школьного возраста, так как именно здесь происходит активный рост организма и закладываются фундаментальные знания, умения и навыки, формируется дальнейший образ жизни. Только правильное и целенаправленное физическое воспитание вместе со здоровым образом жизни будет способствовать здоровьесбережению детей.

Основываясь на сенситивные периоды развития физических качеств, следует у детей 7-9 лет особое внимание обращать на гибкость. Гибкость человека есть физическое качество, комплекс морфофункциональных свойств организма, которые обуславливают способность выполнения двигательных действий с большей амплитудой и степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата [1]. Недостаточный уровень ее развития приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей изменения походки, а также приводит к травмированию и не совершенной технике того или иного движения [2].

Таким образом, развитие гибкости у детей 7-9 лет является актуальной темой для исследования.

Цель – разработать комплекс упражнений, направленный на улучшение показателей гибкости у детей 7-9 лет на занятиях физической культуры, и выявить его эффективность.

Организация и методика исследования. Исследование осуществлялось на базе МАОУ лицея № 35 г. Челябинска в период с 1 сентября по 30 декабря 2020 г на занятиях физической культуры у детей 7-9 лет. В эксперименте приняло участие 75 детей, обучающихся с первого по третий класс.

В экспериментальных классах в подготовительной части урока физической культуры применялся разработанный комплекс упражнений:

1 И.п. – о.с. Рывки руками, правая рука наверху, левая в низу, 10 раз. Рывки руками, правая рука внизу, левая наверху, 10 раз.

2 И.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны туловища к правой ноге, к центру, к левой ноге не сгибая коленей, 10 раз.

3 И.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны туловища вперед, стараясь задеть пол, 10 раз. Наклоны туловища назад, 10 раз.

4 И.п. – сидя на мате, ноги вместе, руки перед собой. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, 10 раз.

5 И.п. – сидя на мате, ноги врозь, руки перед собой. Наклоны туловища к правой ноге, к центру, к левой ноге не сгибая коленей, 10 раз.

6 И.п. – сидя на мате руки перед собой, партнер стоит сзади. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, с помощью партнера.

7 И.п. – сидя на мате, ноги вместе, руки сзади. Прогнувшись, перейти в упор лежа сзади.

8 И. п. – о.с., руки на поясе. Пружинящие приседания на одной ноге в глубоком выпаде, руки в стороны.

9 И.п. – о.с., руки на поясе. В глубоком выпаде вперед, прогнуться назад с руками, 10 раз.

10 И.п. – ноги на ширине плеч, руки на полу. Приседание на шпагат, 10 раз.

Темп движения с небольшой амплитудой (махи ногами, рывки руками и т.д.) – должен быть примерно 60 движений в минуту, в других движениях (наклоны туловища) – 40-50 движений в минуту. После упражнений на растягивание необходимо проделать упражнения на расслабление 2-3 мин.

Результаты исследования. После окончания эксперимента у детей было проведено повторное тестирование гибкости. Выявлено, что у контрольной группы средние результаты, в тесте угол туловища к горизонту при наклоне вперед в положении сидя, до эксперимента были 7 см, после эксперимента составили 9 см, прирост составил 2 см. У экспериментальной группы в том же тесте на гибкость до эксперимента средние результаты равнялись 8 см, после эксперимента составили 14,5 см, прирост составил 6,5 см.

Выводы. Таким образом, разработанный комплекс упражнения является эффективным и дает положительные результаты в развитии гибкости у детей 7-9 лет на уроках физической культуры. Следует отметить, что данный комплекс упражнений следует совершенствовать, учитывая возрастные и половые особенности детского организма, а также постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения.

Литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура 1-4 классы : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 176 с.

2. Шведкая, И. А. Основы теории и методики спорта : учеб. пособие // И. А. Шведкая, О. А. Новоселова. – Челябинск : УралГУФК, 2005. – 64 с.

Орешкова Е.В.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Ключевые слова. Плоскостопие, дошкольники, подвижные игры.

Актуальность исследования. В настоящее время проблема формирования здоровья подрастающего поколения и своевременной профилактики возможных

нарушений приобрела особую актуальность. Так, результаты углубленных медицинских осмотров, проведенных специалистами НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ Научный центр здоровья детей РАМН, выглядят критическими: здоровыми являются лишь 5,2% дошкольников.

Цель. Новая стратегия охраны здоровья населения предусматривает смещение акцента с лечебного на профилактическое направление. В процессе организации в ДОУ работы профилактической направленности приоритетное значение должно отводиться предупреждению нарушений опорно-двигательного аппарата, занимающих первое ранговое место среди функциональных отклонений, регистрируемых у детей дошкольного возраста. При этом особое внимание необходимо уделять профилактике плоскостопия, поскольку согласно результатам многочисленных исследований его распространенность составляет от 40 до 60 % среди дошкольников и младших школьников.

Результаты и их обсуждение. Плоскостопие рассматривается как деформация и нарушение функций стопы и проявляется в опущении и уменьшении высоты свода стопы в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактурой переднего отдела. В результате опускается медиальный край стопы, патологически растягивается ее связочный аппарат, изменяется положение костей; мышцы-супинаторы, обеспечивающие поддержание свода стопы, ослабевают и атрофируются.

В ряде отечественных исследований указывается на целесообразность применения подвижных игр при различных патологиях опорно-двигательного аппарата.

Необходимость расширения практики использования подвижных игр в системе предупреждения плоскостопия непосредственно в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) обусловлена тем обстоятельством, что тип стопы формируется к семи годам, а различные деформации стопы возникают в дошкольном детстве. Поэтому именно данный возрастной период рассматривается как наиболее благоприятный для предупреждения возможных нарушений.

При подборе игр следует руководствоваться тем, что лежащие в их основе двигательные задания наряду с общим оздоровлением организма ребенка должны обеспечивать решение следующих задач:

- укрепление мышц и связок стопы и голени, развитие силовой выносливости мышц нижних конечностей;
- формирование навыка рациональной установки стоп, правильной походки;
- формирование сводов стопы.

Специально подобранные подвижные игры следует систематически применять в различных формах физического воспитания, включая их в содержание занятий по физической культуре, утренней зарядки и гимнастики после дневного сна, динамических пауз, а также активного отдыха. Такие игры проводятся в помещении, так как дети занимаются без обуви, босиком. Часть игр специальной направленности должна предусматривать выполнение двигательных заданий в положениях разгрузки стоп (в исходном положении сидя или лежа).

Таким образом, подвижные игры, направленные на предупреждение и коррекцию плоскостопия, можно классифицировать следующим образом:

- 1) по преимущественному исходному положению:
 - игры с двигательными заданиями в положениях разгрузки стоп (сидя, лежа);
 - игры с двигательными заданиями в положениях нагрузки стоп;
- 2) по преимущественному двигательному содержанию:
 - игры с ходьбой;
 - игры с бегом и прыжками на носках;

- игры с лазанием;
- игры с катанием стопами мячей, гимнастических палок, массажных валиков и т.п.;
- игры с захватом, удержанием и перекладыванием пальцами ног различных предметов.

Выводы. Правильное педагогическое руководство игрой учит преодолевать трудности, помогает ребенку понять себя и своих товарищей, формирует адекватную самооценку, обеспечивает реализацию творческих способностей, оказывает психокоррекционное и психотерапевтическое воздействие. Уже освоенные детьми подвижные игры необходимо варьировать, что позволяет, с одной стороны, поддерживать интерес к знакомым играм, а с другой стороны, – усложнять игровую цель, и, соответственно, умственные и двигательные задачи, совершенствовать физическую подготовленность, формировать вариативный игровой опыт, стимулировать развитие творческих способностей воспитанников. При варьировании игры обычно сохраняется игровой замысел, а изменяются игровые сигналы, схема размещения игроков на площадке, усложняются и комбинируются двигательные действия, расширяются правила, вводятся дополнительные условия; постепенно к составлению вариантов игры подключают самих детей.

Осеева Ю.В.

РОЛЬ КУРАТОРА В АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ ВУЗА

Ключевые слова: куратор, адаптация к образовательному процессу, студенты младших курсов

Актуальность исследования. Адаптация нередко является стрессовой ситуацией для большинства студентов. В том случае, если психолого-педагогическое сопровождение данного процесса не организовано или организовано бессистемно, стрессовая ситуация становится затяжной и учебный процесс в данном случае не вызывает положительных эмоций.

Поэтому кураторам академических групп крайне важно выстраивать педагогическое общение со студентами младших курсов эффективно и последовательно.

Цель. Обосновать положительное влияние куратора на адаптацию студентов младших курсов.

Результаты и их обсуждение. Для оперативной и повседневной организационной работы необходимо назначить опытного наставника. В университете роль наставника, а иногда и психолога выполняет куратор академической группы.

Во-первых, куратор может оказать помощь в понимании расписания занятий, поиске нужных корпусов и аудиторий, а в случае подвижного расписания может согласовать с преподавателями проведение, отмену и перенос учебных занятий. В данном случае чрезвычайно важно иметь возможность постоянного общения со студентами посредством мобильной и видеосвязи, электронной почты, чтобы оперативно реагировать и согласовывать возникающие сложности и накладки. Эффективное первоначальное согласование организационных вопросов и возможность обратиться за помощью позитивно скажутся в дальнейшем на уверенности в поведении обучающихся, их самовосприятии, конструктивности общения и взаимодействия студентов между собой и с преподавателями.

Во-вторых, на куратора в значительной степени возлагаются воспитательные функции. Многие студенты, поступая в вуз, ориентируются на представления о студенческой жизни из современного кинематографа, музыкальной индустрии, игр представителей «Клуба веселых и находчивых» и народного фольклора. Нередко студенческая жизнь показана в перечисленных источниках как абсолютно свободная, беззаботная, ни к чему не обязывающая, успешная просто по определению. Куратору в данном случае важно донести до студентов мысль о том, что помимо развлечений, студенческая жизнь связана с обязательствами, серьезным отношением к делу, самостоятельностью, умением нести ответственность за принятые решения, возможностью видеть результат, оценивающий эффективность выбранной модели поведения. Конструктивная стратегия поведения куратора и взаимодействие с родителями студентов способны оказать позитивное влияние на темпы и качество адаптационных процессов.

В-третьих, куратору нередко приходится выполнять функции консультанта, поскольку в учебном процессе часто возникают сложные ситуации, и обратиться за психологической помощью и поддержкой студенты стремятся, в первую очередь к куратору, т.к. именно его считают значимым, компетентным человеком, способным в максимально короткий временной промежуток принять грамотное решение. Сложность в работе куратора заключается в том, что необходимо установить доверительные отношения с группой, но в то же время оставаться на необходимом для сохранения объективности восприятия происходящего психологическом расстоянии. Это позволит в дальнейшем не терять авторитет, не допустить панибратства, оставаться примером во многих жизненных и учебных ситуациях. Соблюдение данного правила позволит повысить результативность изучаемых нами адаптационных процессов.

Выводы. Роль куратора академической группы является центральным звеном в координации учебного процесса, оказании психологической помощи, педагогического влияния, согласования взаимодействий между студентами, их родителями и структурными подразделениями вуза. В том случае, если куратор качественно, грамотно, квалифицированно и добросовестно выполняет возложенные на него функции, адаптация студентов к образовательному процессу займет значительно меньше времени, будет протекать незатруднительно, свободно и с максимальным положительным эффектом.

Песина О.Н.

РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: Учебно-воспитательный процесс, педагогическое взаимодействие, воспитание.

Актуальность исследования. В современной педагогике процесс воспитания представляет собой не прямое воздействие на воспитанника, а рассматривается как социальное взаимодействие различных субъектов – конкретных людей, групповых и условно социальных институтов воспитания.

Процесс обучения можно охарактеризовать как процесс активного (педагогического) взаимодействия между преподавателем и студентом, в результате которо-

го формируются знания и умения на основе собственной активности обучающихся. Воспитание является аспектом их взаимодействия, специфика которого – постановка особых воспитательных задач, решаемых как в процессе обучения, так и внеучебной деятельности студентов. Итогом воспитания является изменение психологических характеристик личности.

Цель: Обобщить опыт воспитательной работы кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта.

Результаты и их обсуждение Студенческий возраст, к которому относится обучение студентов в вузе физической культуры, является благоприятным в плане формирования готовности к физкультурно-спортивной деятельности. Готовность выступает тем психическим механизмом, который интегрирует в себе все внутренние противоречия, присущие данному возрасту, разрешение которых становится движущей силой развития и профессионального становления студента.

Профессия тренера по спорту, по мнению авторов Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского является педагогической профессией и является показателем того, что кроме специальных знаний, умений и навыков, тренер должен обладать такими качествами, которые могут характеризовать его как воспитателя, обладающего всеми приемами живого общения со спортсменами. Воспитательное значение в процессе общения приобретают не только вербальные (организационно-методические указания, беседы, меры поощрения и наказания), но и невербальные методы общения (условная знаковая система, язык жестов, мимика), а также личный пример самого тренера. Основные задачи воспитательной работы тренера направлены на воспитание трудолюбия, настойчивости, целеустремленности, сознательности и дисциплины – разумной активности поведения, поддержка товарищей по команде, соревнование по правилам и уважение соперников.

Обобщая личный опыт тридцатилетней работы в вузе физической культуры со студентами специализации гимнастика, хочется отметить, что далеко не все гимнасты, владеют коммуникативными навыками, которые позволяют успешно контактировать с сокурсниками и преподавателями. В основе педагогического взаимодействия преподавателя и студента лежит сотрудничество, которое и может послужить началом социальной, студенческой жизни.

В контексте сказанного имеет значение мотивация, способствующая процессу социализации студентов специализации. В процессе общения и обучения, преподавателем должна использоваться речь в виде точных, понятных и доброжелательных сообщений. Позитивные и честные высказывания наиболее эффективны, важно использовать понятную терминологию, не использовать сленг, а четкий, энергичный голос наиболее привлекателен вниманию слушателей. Важно быть последовательным, держаться доброжелательно, уверенно и энергично. В процессе педагогического взаимодействия обучающиеся приобретают новый опыт общения и управления группой сокурсников при изучении дисциплин «Основы базовых видов спорта (гимнастика)», «Теории и методики избранного вида спорта», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Элективные курсы (аэробика)». Изучая виды построений, перестроений, строевых приемов, методы проведения ОРУ, отдельных частей структуры учебного занятия они используют вербальные и невербальные методы обучения, зеркальный показ, дают организационно-методические указания, тем самым осуществляя процесс сотрудничества и взаимодействия между субъектами педагогического процесса. В гимнастике имеет значение владение приемами страховки и самостраховки, поэтому при использовании

приемов физического контакта, следует предварительно обучать специальным приемам страховки в работе с гимнастическим оборудованием и на снарядах.

Следует отметить, что изменение одного из факторов в педагогическом процессе, например, командная разработка творческих заданий, участие в спортивно-художественных праздниках, приуроченных к «Всероссийскому Дню Гимнастики», может повлечь за собой цепочку других социальных преобразований. Студенты специализации гимнастика, желая выйти за границы учебного процесса при соответствующей мотивации, активно включаются во внеучебную деятельность. В текущем учебном году, они приняли участие в масштабном мероприятии – Фестиваль вузов физической культуры России (Казань) в составе команды УралГУФК и заняли I место в номинации «Спортивный Хит-парад». Хочется отметить студентов 317 гр. – мастеров спорта России А. Кузьмину, М. Пичугину М., Е. Отраднава и 417 гр. – Е. Кудрявцеву, Д. Шаклеина. Номинация «Знатоки Олимпизма» представлена участниками Е. Кудрявцевой и А. Кузьминой (I место). Преподаватели кафедры благодарят О.А. Красину за воспитательную работу со студентами.

Выводы. Педагогическое взаимодействие рассматривается как процесс учебно-воспитательной работы, направленный на развитие личности обучающихся студентов.

Студенты, получив опыт воспитателя, обладающего всеми приемами общения в процессе учебной и внеучебной деятельности, могут применять его в производственной и производственной (преддипломной) практиках, а также в будущей профессиональной деятельности.

Петров И.Н., Матюхов Д.М.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ОФИЦЕРОВ ПУНКТОВ БОЕВОГО УПРАВЛЕНИЯ АВИАЦИЕЙ

Ключевые слова: профессиональная деятельность, прикладная физическая культура, физические качества.

Актуальность: Военно-профессиональная деятельность офицеров пунктов боевого управления авиацией отличается от других видов военно-профессиональной деятельности выполнением задач по осуществлению контроля за информацией, ее передачи, осуществления управления. В процессе выполнения учебно-боевых и боевых задач офицеры пункта боевого управления авиацией осуществляет взаимодействие с аппаратурой посредством специальных средств отображения информации.

Профессионально важными качествами является совокупность знаний, умений и навыков, физических, психофизиологических качеств офицера пункта боевого управления авиацией, обеспечивающих успешность его военно-профессиональной деятельности.

Организация исследования: К проведению исследования были привлечены офицеры пунктов боевого управления авиацией, профессорско-преподавательский состав дисциплин специализации филиала Военного учебно-научного центра Военно-Воздушных сил «Военно-Воздушная академия» (г. Челябинск). Всего в анкетирование участие приняло 150 офицеров пунктов боевого управления авиацией и 45 человек, из числа научно-педагогических работников данной образовательной организации.

Результаты и их обсуждения: По результатам проведенного анкетирования была определена общая структура профессионально важных качеств офицеров пунктов боевого управления авиацией. Экспертам было предложено провести оценивание значимости качеств по десятибалльной шкале.

В общей структуре профессионально важных качеств опрашиваемые респонденты психофизиологические качества оценили в $9,7 \pm 0,8$, отдавая им первое место в общей структуре профессионально важных качеств офицеров пунктов боевого управления авиацией (рисунок 1).

Психофизиологические качества в порядке значимости распределились следующим образом: оперативная память – $9,4 \pm 0,8$ балла, устойчивость внимания – $9,3 \pm 0,7$ балла, быстрота мышления – $9,2 \pm 0,8$ балла, распределение внимания – $8,8 \pm 0,9$ балла и перевод внимания – $7,2 \pm 0,6$ балла.

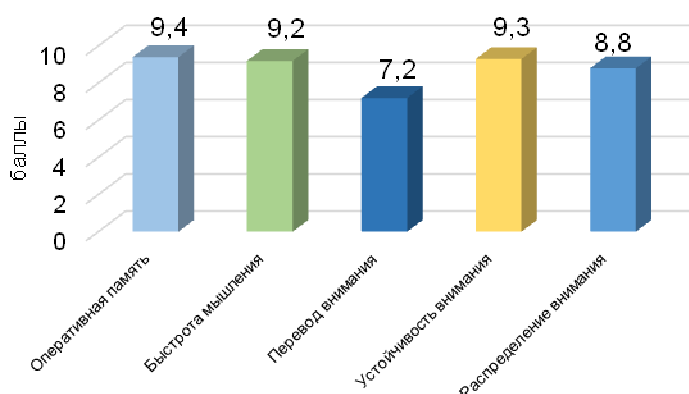


Рисунок 1 – Данные экспертных оценок по результатам проведенного анкетирования о роли «Психофизиологические качества» в общей структуре профессионально важных качеств офицеров пунктов боевого управления авиацией

Физические качества респонденты оценили в $7,8 \pm 0,8$ баллов, отдавая им второе ранговое место. Среди физических качеств наиболее существенной значимостью выделялись ловкость – $7,7 \pm 0,7$ баллов, выносливость – $7,5 \pm 0,8$ и быстрота – $7,1 \pm 0,7$ балла (Рисунок 2).

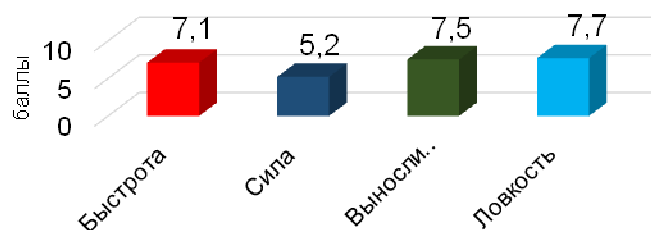


Рисунок 2 – Данные экспертных оценок по результатам проведенного анкетирования о роли «Физические качества» в общей структуре профессионально важных качеств офицеров пунктов боевого управления авиацией

Личностные качества были оценены в $7,3 \pm 0,7$ баллов, соответственно с условной третьей позицией (Рисунок 3). Среди личностных качеств высоким баллом – $9,3 \pm 0,7$ характеризовалась нервно-эмоциональная устойчивость офицеров пунктов боевого управления авиацией, далее следовала адаптивность – $8,9 \pm 0,8$ балла, спо-

способность к правильной самооценке – $6,9 \pm 0,7$ балла и коммуникативные способности офицеров – $6,9 \pm 0,7$ балла

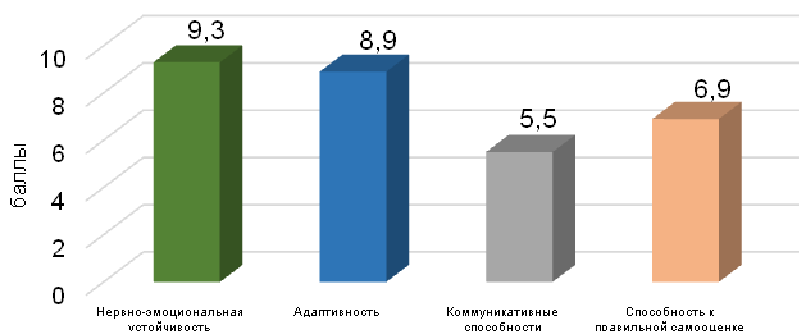


Рисунок 3 – Данные экспертных оценок по результатам проведенного анкетирования о роли «Личностные качества» в общей структуре профессионально важных качеств офицеров пунктов боевого управления авиацией

Большинство участников педагогического анкетирования (более 92%) считают необходимым в целях повышения и поддержания должного уровня физической и психологической подготовленности, развития функциональных систем проводить целенаправленную работу в процессе организации учебных и учебно-тренировочных по физической подготовке офицеров пунктов боевого управления авиацией. По их мнению, повысить уровень военно-профессиональной подготовленности офицеров пунктов боевого управления авиацией возможно за счет использования упражнений и тренировок, направленных на развитие физических и психофизиологических качеств – наиболее важных для военно-профессиональной деятельности офицеров.

Выводы: У военнослужащих с высокой общей физической подготовленностью военно-профессиональная работоспособность более стабильна в течение всего дежурства. При этом большое значение имеет сохранение высокого уровня выносливости, который в свою очередь обычно больше подвергается снижению при несении боевого дежурства.

Померанцева Ю. К.

НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: нравственная культура, студенты колледжа, обучающиеся, средства физической культуры, физическая активность, физическое воспитание.

Актуальность исследования. В условиях глубоких социально-экономических изменений происходящих в стране, переоценки ценностей и социальных ориентаций, снижения духовности личности и общества в целом особую актуальность приобретает проблема развития нравственной культуры студентов колледжа.

Изучив различные источники, мы пришли к выводу, что сегодня активно реализуется потребность общественного и личностного развития населения; существует социальный заказ конкретной практики нравственного воспитания студентов

именно средствами физической культуры. Содержание средств физической культуры как совокупность специальных видов физкультурно-спортивной деятельности располагает большими возможностями в формировании нравственного воспитания и культуры обучающихся колледжа. Особенно заостряется внимание на том, что средства физической культуры, являются специфическим социально-педагогическим трендом, влияющим на сознание, психику и поведение студентов.

Цель. Создание условий для сохранения, так называемого позитивного физического и нравственного здоровья студентов колледжа, путь – воспитание культуры собственного тела, осознанного отношения к своему здоровью.

Результаты и их обсуждение. Изучая проблему нравственного воспитания студентов колледжа в поведенческой жизни, нами приоритетное внимание уделяется аспектам физической активности. В рассматриваемой нами роли физической культуры в развитии нравственности студентов колледжа – ведущая принадлежит тренирующей и поддерживающей нагрузкам.

Традиционно нравственное воспитание студентов колледжа средствами физической культуры соотносят со сферой общего образования. Однако, как показывают наши исследования – образовательные организации в настоящее время не способны в рамках воспитательного процесса в полной мере разрешить проблему формирования нравственности обучающихся. Важным упущением системы среднего образования в становлении нравственности является недооценка ценностного потенциала физической культуры обучающегося, в том числе и нравственной. Названный потенциал преимущественно сводится лишь к обучению двигательным действиям и воспитанию физических качеств.

В то же время полноценное и целенаправленное использование ценностей физической культуры в формировании нравственности обучающегося может быть успешно применено в практике организации и реализации среднего физкультурного образования, что доказано многими исследованиями.

В связи с этим, как верно отмечает А. В. Родионов, возникает необходимость конструирования процесса физкультурного образования с использованием инновационных технологий, программ, методик по реализации традиционных и нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, направленных на формирование культуры личности.

Выводы. Изучаемый нами опыт нравственного воспитания и двигательной активности студентов младших курсов колледжа физической культуры показал, что до сих пор специфика физического воспитания состоит в том, что занятия должны изменять физическое состояние человека, уровень его физической культуры, ведь физическая активность играет большую роль в повышении эффективности жизнедеятельности, осознании нравственных смыслов предмета «Физическая культура».

Сегодня система нравственного воспитания в средних учебных заведениях переживает противоречивый период развития. С одной стороны, в обществе повышается интерес к занятиям физической культурой, строятся спортивные площадки; региональные Центры по Олимпийским видам спорта и стадионы; повышается уровень компетенции тренеров и преподавателей физической культуры. С другой – отсутствуют инновационные технологии, которые бы не страдали эклектизмом, учитывали современные знания о психологии и особенно нравственном развитии обучающихся.

В рамках опытно-экспериментальной работы, опираясь на ряд исследований, мы предлагаем разработать для студентов младших курсов колледжа физической

культуры программу «Формирование нравственной культуры и развитие физической активности», объемом 48 ч. Занятия предполагается проводить один раз в неделю как факультатив. Эффективным психолого-педагогическим приемом будет являться использование внеаудиторного времени организации тренировочных занятий.

Отличительная особенность программы в том, что она способствует развитию студента в сфере так называемого практического интеллекта (восприятие и переработка информации, пространственно-временная ориентация, реакция на изменение ситуации, оперативное решение задач). Кроме того, в отличие от принятой, программа направлена на то, чтобы научить осознанно оценивать состояние собственного тела, понимать свое «Я» и находить свое место в форме «Я» в группе. Важной особенностью программы станет реализация принципа «сопряженного воздействия».

Попова Е. Е., Агапов А. И.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ

В данной статье описана актуальность использования онлайн-обучения студентов. Рассматриваются проблемы самостоятельной работы студентов в условиях онлайн-обучения.

This article describes the relevance of using online student learning. The problems of independent work of students in the conditions of online learning are considered.

Ключевые слова: онлайн-обучение, самостоятельная работа студентов.

Keywords: online learning, independent work of students.

В создавшихся условиях современной жизни одним из основных видов обучения стало онлайн-обучение.

Основными преимуществами онлайн-обучения являются:

1) возможность получить любые знания. С помощью онлайн-образования можно взять любую программу или курс, присутствующий в традиционных университетах. Большое разнообразие интерактивных программ и курсов, является огромным преимуществом онлайн-образования. Не имеет значения место жительства - всегда можно найти подходящий курс, не выходя из дома;

2) комфорт. В интернете студент не привязан к какому-либо определенному физическому месту, нет необходимости тратить время и деньги на общественный транспорт, чтобы добраться до места обучения. Все лекции и необходимые материалы предоставляются с помощью онлайн-платформ, к ним легко получить доступ из дома, либо из любого другого места;

3) интернет-курсы как часть резюме. Наличие дополнительного онлайн-образования хорошо сказывается на резюме кандидата, оно показывает потенциальным работодателям, что соискатель постоянно изучает что-то новое, осваивает современные технологии и имеет преимущество перед остальными кандидатами;

4) самостоятельное обучение. Самостоятельное обучение означает возможность организовать график обучения, который отвечает индивидуальным потребностям. Самостоятельное обучение позволяет учиться в ритме, который подходит конкретному человеку, без привязки ко времени, дает возможность совмещения обучения с работой, отдыхом, воспитанием детей и т. д.;

5) снижение затрат. Онлайн-программы дешевле по сравнению с теми, которые предлагаются в традиционных учебных заведениях.

Согласно современным представлениям о сущности учения студент должен сам управлять своей познавательной деятельностью: планировать темп и траекторию учения, инициировать необходимость оказания ему консультационных услуг, определять для себя время и порядок прохождения текущего контроля (самоконтроля) [1].

Систематическая самостоятельная работа студентов способствует тому, чтобы учить их самостоятельно добывать новые знания из различных источников; формирует умения и навыки самостоятельной работы в учебной, научной и профессиональной деятельности; повышает ответственность за свою профессиональную подготовку; формирует у них профессиональное мышление на основе выполнения индивидуальных творческих заданий по учебным дисциплинам; развивает способности конструктивно решать проблемы, принимать на себя ответственность и т.д. Современная методика обучения акцент переносит на активную познавательную деятельность самого студента, включающую такие действия, как самомотивация, самоорганизация, самоконтроль, саморегуляция, самооценка и т.д.

Для этого важно, чтобы студент владел умениями:

- самостоятельно приобретать знания, пользуясь разнообразными источниками;
- работать с полученной информацией (систематизировать, обобщать, делать выводы, использовать для решения задач и т.д.);
- отбирать, конструировать необходимые способы познавательной деятельности, адекватные целям и задачам образования;
- применять усвоенные знания для решения разнообразных проблем социальной и профессиональной значимости.

Таким образом, можно сделать вывод, что данный вид обучения активизирует самостоятельную работу студента, дает возможность для совмещения учебы с другими видами деятельности и активизирует творческое мышление.

Литература:

1. Попова Е.Е., Киуру К.В. Онлайн-образование в дигитализированной среде: сущность и особенности // Педагогическая наука и образование. – Челябинск, 2019. С. 201-206

Редреев В. А.

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В ПРОГРАММЕ ДОСТУПНОСТЬ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Ключевые слова: лыжные гонки, лыжный спорт, самостоятельные занятия, искусственное оснежение, освещённая трасса, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, доступная лыжня, спортивный инвентарь.

Актуальность: задачи, стоящие перед физкультурным движением это увеличение основных показателей, а именно систематически занимающиеся физической культурой и спортом. Изучение форм, методов и способов увеличения данного показателя являются актуальными.

Изучая самостоятельные занятия населения физической культурой и спортом в целом включая все виды, нами было обращено внимание на лыжный спорт, то

есть занятия лыжными гонками. Правда надо сказать, что мы рассматриваем лыжный спорт массовый, а это прогулки на лыжах, катание на лыжах, массовые соревнования и праздники по лыжным гонкам. Проводя исследование в Челябинске в 2009-2011 году, мы получили статистику самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом летом. Куда входили занятия кроссовым бегом, катание на лыжероллерах и роликовых коньках, катание на велосипеде, скандинавская ходьба, пешие прогулки. Цифры получились более 15 тысяч за день, это только в районе памятника И. В. Курчатова. По всему городу по экспертной оценке получилось от 50 до 70 тысяч занимающихся. Продолжая исследование самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом в зимнее время, мы выбрали только лыжный спорт.

Время было выбрано в декабре 2020 и феврале 2021 года. В течении светового дня велся подсчет лыжников любителей, которые проходили мимо “пункта подсчета”, который находился в районе муниципальной лыжной базы, расположенной в лесопарке. Период подсчета занимал с 9:00-17:00. Подсчет велся 4 дня, два выходных дня в декабре и феврале два будних дня. Результаты получились следующие: декабрь будний день - 562 человека, выходной – 941 человек. В феврале 648 и 1018 соответственно. То есть, мы можем предположить, что в будние дни на лыжах выходят 550 плюс-минус 50 человек, выходные дни 980 плюс-минус 50 человек. Большинство занимающихся при этом не пользовались услугами лыжной базы, а приезжали со своим инвентарём и на автомобилях. По возможности было проведено анкетирование, которое захотели пройти соответственно по дням, в декабре в будний день – 32 человека, выходной – 44. В феврале в будний день – 38, а в выходной 51 человек. В анкете были следующие вопросы: Что вас не удовлетворяет при занятиях самостоятельно лыжными гонками? Ответы распределились следующим образом:

отсутствие:

- подготовленной лыжной трассы 88,9%;
- освещённости трассы 55,4%;
- автостоянки 28,3%;
- туалета и раздевалок 44%;
- кафе и комнаты отдыха 22,4%;
- прокатного современного лыжного инвентаря 17,8%;
- короткий световой день 66,7%.

На вопрос, что в первую очередь нужно сделать, чтобы лыжными гонками занималось большее количество любителей лыж.

Наличие:

- искусственного оснежения 78,4%;
- современных подготовленных трасс 67,5%;
- освещенных трасс 59,1%;
- современной инфраструктуры (прокат инвентаря, автостоянки, раздевалки, туалеты, кафе, инструктора по смазке лыж и установки инвентаря консультанта по занятиям лыжными гонками) 52,8%.

На основании проведенных исследований и анализа статистических данных, мы делаем следующие выводы. Лыжными гонками, биатлоном и лыжным ориентированием в г.Челябинске по статистическим данным Главного управления по физической культуре и спорту в 2019 году занималось 8037 человек, в 2020 году 7090 человек. В эту цифру, конечно, не входит часть любителей лыжных гонок, которые выходят на лыжню не регулярно. Ежедневно на лыжню в среднем выходят

только в районе муниципальной базы в будние дни более 550 человек и в выходные 950 человек, а если учесть, что таких мест в городе несколько, а именно: Золотая гора, Северозапад в районе бывшей лыжной базы “Вторчермет” АМЗ район изумрудного карьера, район бывшей лыжной базы ЧГС, в районе лыжной базы Педагогического университета, в районе коттеджного посёлка Тарасовка, в районе торговый комплекс Ашан и Родник, посёлок Каштак, в районе бывшей лыжной базы ЧМЗ. Мы специально называем эти места со старыми названиями, потому что любители лыж их хорошо знают. То есть, у нас насчитывается 10 мест, если мы допустим, что в этих местах выходят любители лыжных прогулок, получается, ежедневно на лыжи становятся более 3 тысяч человек.

На основании данных результатов необходимо разработать программу развития лыжных гонок, в которой особое внимание необходимо уделить центру лыжного спорта “Доступная лыжня”, который бы включал в себя широкую освещённую трассу с искусственным снегом, подготовленную ратраком. Из инфраструктур необходимо оборудовать автостоянки и раздевалки. Тем самым данный проект позволит удлинить эксплуатацию лыжной трассы с 7:00 до 16:00 часов в день, а продолжительность с 4 месяцев до 5,5, что позволит большому количеству любителей лыжных гонок заниматься самостоятельно.

Что в свою очередь позволит решить проблему по увеличению статистических показателей “систематически занимающихся физической культурой и спортом”, которые стоят перед спортивной общественностью.

Рыжков В. А.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ ШКОЛЫ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ «ГТО-НОРМА ЖИЗНИ»

Ключевые слова: общая физическая подготовка, обучающиеся 5-6 классов школы, внеурочные занятия, программное сопровождение, физкультурное воспитание, III возрастная ступень ВФСК ГТО.

Актуальность исследования. Введенный в действие 1 сентября 2014 года, указом № 172 от 24 марта 2014 года Президентом России В. В. Путиным, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), призван обеспечить основу для создания эффективной системы физкультурного воспитания. Которая будет направлена на всестороннее, гармоничное развитие личности, укрепление здоровья населения нашей страны и способствовать развитию человеческого потенциала [2].

Как известно, в структуре ВФСК ГТО выделяется 11 возрастных ступеней. В поле данного исследования попадает III возрастная ступень, которая включает обучающихся среднего звена школы в возрастном интервале от 11 до 12 лет (5-6 класс).

Здесь, общая физическая подготовка выступает своеобразным фундаментом для совершенствования различных качеств, таких как быстрота движений, сила, скоростно-силовые, силовая, скоростная, статическая выносливость, ловкость, гибкость.

Цель исследования заключается в подготовке обучающихся 5-6 классов школы к сдаче испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» в рамках внеурочных занятий на основе программного сопровождения «ГТО-норма жизни».

Результаты и их обсуждение. Содержание программного сопровождения «ГТО-норма жизни» в рамках внеурочных занятий даётся в пяти разделах: «основы знаний, общая физическая подготовка, соревновательно-игровая подготовка, контрольное тестирование, выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО» [3, с. 73].

Раздел «*Общая физическая подготовка*» содержит комплекс специально подобранных упражнений, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные умения, навыки, физические качества, а так же формируют мышечный корсет обучающегося.

В подростковом возрасте, как утверждает З. В. Любимова, А. А. Никитина, физическая подготовка, прежде всего, должна быть направлена на укрепление здоровья (особенно кардиореспираторной системы), гармоничное развитие растущего организма, всестороннее развитие двигательных качеств и координационных способностей [1, с. 231].

Данный раздел предусматривает развитие быстроты движений, силы, скоростно-силовых, силовой, скоростной, статической выносливости, а так же ловкости и гибкости.

Основное направление работы представлено комплексом из 9 упражнений с различными вариациями выполнения (А, Б, В) на каждое физическое качество. Пример представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Комплекс общеразвивающих упражнений по отдельным физическим качествам

Развитие быстроты движений
Упражнение 1 А. И.п.: стойка на коленях, лицом к стенке, на расстоянии 0,4 м от нее. В быстром темпе сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах толчком о стенку. В. То же, но в низком приседе, на расстоянии 0,5 м. С. То же, но стоя лицом к стенке, на расстоянии 0,7 м.
Упражнение 2 А. И.п.: упор, лежа бедрами на скамейке. В быстром темпе разгибать руки с одновременным хлопком. Вдох – при разгибании рук, выдох – при сгибании. В. То же, но упор, лежа голеньями ног на скамейке. С. То же, но упор, лежа на полу, носки ног на скамейке.

Здесь важно подчеркнуть, при работе с подростками, не рекомендуется использовать варианты упражнений со значительными отягощениями (в том числе с помощью партнера), ассиметричные, а так же связанные с выраженной (рывковой) ротацией.

Вывод. Таким образом, подобранный комплекс специальных упражнений способствует формированию общей культуры движений, развивает определённые двигательные умения, навыки, физические качества, а так же формирует и укрепляет мышечный корсет обучающегося, с целью подготовки к сдаче испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне».

Литература:

1. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология / З. В. Любимова, А. А. Никитина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2016. – 447 с.

2. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172 [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа : <https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>

3. Рыжков, В. А. Пути формирования физической культуры личности обучающегося школы в процессе подготовки к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» /

В. А. Рыжков, Л. Н. Кондратьева // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : мат. XXX рег. науч. метод. конф. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – С. 72-74.

Сидоренко И. А.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ»

Ключевые слова: интерактивные методы обучения, учебный процесс, профессиональная подготовка.

Актуальность исследования. Интерактивные методы обучения, используемые в учебном процессе современного вуза, являются одним из направлений совершенствования подготовки обучающихся, позволяющие приобрести опыт активного освоения содержания будущей профессиональной деятельности, решения профессиональных задач в наиболее интересной и эффективной форме (О. В. Григораш, А. И. Трибилин, 2014). Появление и развитие интерактивных методов обучения обусловлено тем, что перед вузами встают новые задачи: не только дать знания, но и обеспечить формирование и развитие познавательных интересов и способностей, творческого мышления, необходимых в будущей профессиональной деятельности (Э. Р. Муллина, 2016).

Интерактивное обучение – это диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между обучающимися и преподавателем, а также между самими обучающимися.

Вовлекаясь в интерактивную деятельность, обучающиеся учатся решать самостоятельно поставленные задачи на основе анализа информации, извлекаемых из различных источников, доказывать правильность своего мнения и его отстаивать. Исходя из анализа литературных источников (В. С. Зайцев, 2017) и собственного опыта, такие методы обучения приносят следующие результаты: формирование жизненных и профессиональных навыков, обеспечение высокой мотивации, свободу самовыражения, эффективней усваивается учебный материал, появляется интерес к обучению.

Цель исследования. Проанализировать интерактивные методы обучения, используемые в подготовке обучающихся специализации «Теория и методика гимнастики».

Результаты и их обсуждение. Дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» занимают ключевое положение среди дисциплин, обуславливающих профессиональную подготовку обучающихся специализации «Теория и методика гимнастики». Целью этих дисциплин является изучение теоретического, методического и практического материала, необходимого для подготовки тренеров по спортивным видам гимнастики, учитывая, что 80% обучающихся специализации уже занимаются тренерской деятельностью. Основными интерактивными методами обучения, которые используются на занятиях с обучающимися специализации «Теория и методика гимнастики» являются: учебные дискуссии, анализ конкретных ситуаций (case-study), деловая (ролевая) игра, мастер класс.

Учебная дискуссия – это коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы. Предусматривает обсуждение какого-либо вопроса с намерением достичь решения, умение работать в группе, излагать мысли, аргументировать и отстаивать свое решение. Например, обсуждение методических приемов обучения в соответствии со сложившимися виртуальными ситуациями в тренировочных занятиях, особенности организации и проведение тренировочных занятий, техника акробатических и гимнастических упражнений, осуществление отбора занимающихся, использование системы тестов в тренировочном процессе, планирование тренировочного процесса.

Анализ конкретных ситуаций – это метод, основанный на моделировании реальной ситуации в целях анализа данного случая, выявления проблем, поиска альтернативных решений, используя приобретенные теоретические знания. Главным достоинством этого метода является самостоятельность принятия решения, что вызывает интерес со стороны обучающихся к изучаемой проблематике. Например, принятие решения в подборе подводящих упражнений при обучении акробатических и гимнастических упражнений, умение указывать возможные характерные ошибки при выполнении упражнений, оценивание соревновательных упражнений.

Деловая (ролевая) игра – это метод обучения, во время которого происходит имитация, моделирование, упрощенное воспроизведение реальной ситуации из профессиональной деятельности в игровой форме. В этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей тренера. На занятии предлагается ситуация тренер-занимающийся, где одни обучающиеся выступают в роли занимающихся, а другие в роли тренера. Например, моделирование условий соревнований, обучение технике упражнений, повышение общей и специальной физической подготовленности.

Мастер-класс – это публичная демонстрация умений и навыков. Этот метод решает такие задачи, как: привитие обучающимся навыков владения методическими приемами, которые могут в будущем использоваться при обучении своих подчиненных; обучение профессиональному языку; передача продуктивных способов, приемов, технологий работы с занимающимися. Например, обучающиеся, имеющие высокую спортивную квалификацию, делятся своим опытом выполнения упражнений, а также привлекаются тренеры спортивных школ, которые делятся своим опытом работы.

Вывод. Таким образом, рассмотренные интерактивные методы обучения, применяемые на занятиях с обучающимися специализации «Т и М гимнастики», повышают эффективность учебного процесса и позволяют выработать необходимые компетенции.

Спесивцева О.И.

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ МЕТОДАМИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОСОБЫ АУТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ»

Ключевые слова: выживание, стресс, стрессоры выживания, природная среда, автономное выживание, способы.

Актуальность исследования. Учебные занятия по дисциплине «Способы автономного выживания» проводятся в форме лекций и практических занятий на 2, 3, 4 курсах. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций,

ОПК 6 и ПК 6, с указанием на «готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся». Основопологающими психолого - педагогическими понятиями в учебной дисциплине идут понятия «стресса», «стрессоры выживания», возникающими в период автономного существования в природной среде.

Цель, результаты и их обсуждение, выводы.

Теоретико - практический анализ по раскрытию понятия «стресс», «выживание», «стрессоры выживания», показал актуальность по проблеме стрессоустойчивости студентов при автономном выживании в разнообразной природной среде. Стрессоустойчивость способствует повышению эффективности личности в разрешении проблем безопасности жизнедеятельности и выживания в экстремальных ситуациях.

Мы определяем это качество личности как интегративное, сочетаемое с эмоциональными, волевыми, нравственными компонентами. Особенности работы с данными качествами опираются на то, что студенты в своих действиях, будут при решении задач автономного выживания, вместе с людьми, за которые несут ответственность, как прописано в компетенциях.

Методика преподавания и проведения дисциплины «Способы автономного выживания» учитывает все воспитательно – педагогические, психокоррекционные, психореабилитационные средства, формы и методы подготовки студентов.

Нами было проведено полевое занятие по показанию и раскрытию стрессовых являемых технологий, вне учебной аудитории УралГуфк, но на территории университета, близ спортивной площадки корпуса. Приняли участие в исследовании студенты 2 и 4 курсов кафедры «Безопасность жизнедеятельности».

В результате были выявлены первоначальные знания студентов по управлению стрессом. Основные из них, и их 60 процентов, это «избегание и переключение внимания», «подавление внимания, самовнушением, самоприказом», «вытеснение отрицательных эмоциональных переживаний». О роли самого студента в управлении стрессом, большинство, это 90 процентов имели второстепенное значение. Проработка опорных моментов при исследовании показало, что основные приемы управления стрессом не рассчитаны на активное устремление личности, отвечающей за безопасность жизнедеятельности вверенных людей или детей, по изменению отношений, установок, мотиваций.

На занятиях прорабатывались особенности формирования стрессоустойчивости, раскрывая воздействие внешних и внутренних факторов.

По результатам исследования, более 80 процентов студентов отметили особую роль формирования мировоззрения будущего учителя или преподавателя в более углубленном изучении психологии стресса. Особую роль в данном направлении, более 50 процентов студентов отметили о раскрытии пути формирования убеждений, что дает действиям определенную безопасную направленность, в то же время опирается на связь с социальными побудителями активности студентов в разработке основных способов, методов и технологий отражения стрессозависимости.

Проведенный анализ основных направлений стрессоров выживания позволил уточнить терминологическую определенность понятия «стрессоустойчивость в экстремальной ситуации». Совместно дать качеству определение через учет факторов эмоциональной стабильности, расчет уровня тревожности, уровня саморегуляции, уровня психологической готовности к стрессу, уточнение совокупности индивидуальных психологических качеств, выступающих в качестве базовых психологических механизмов коррекции стрессовых состояний в экстремальные моменты автономного выживания.

Литература:

1. Rakickas Julius. Economic and social factors effects to stress level / European journal of biomedical and life sciences. – 2016 - № 1
2. Reza Andam, Asieh Ghorbanian Rajabi, Nooshin Benar. The study of self-concept between volunteer and non-volunteer students in sport of Universities / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013 - № 3
3. Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С.Шмишека) / Практикум по психодиагностике личности. Ред. Н.К. Ракович. – Минск, 2002 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gurutestov.ru/test/176/>
4. Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002 С.248-249. [Электронный ресурс]. <http://www.gurutestov.ru/test/254/>

Хрисанфова Н.В.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК К СДАЧЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ НОРМ ГТО

Ключевые слова: нормы ГТО, студенты, бег, прыжок в длину, подготовка студентов.

Актуальность исследования. На основании анализа данных, полученных от Центра тестирования ГТО ЛК им. Елены Елесиной, в 6 возрастной ступени в категории от 18 до 24 лет, студенты наиболее часто встречаются с трудностями в сдаче легкоатлетических нормативов, таких как: бег на короткую дистанцию (30 м, 60 м, 100 м), бег на среднюю дистанцию (2000 м для женщин, бег 3000 м для мужчин), прыжок в длину с места толчком двумя ногами или прыжок в длину с разбега. Отсюда возникает необходимость в подготовке к сдаче подобных нормативов.

Цель: подготовить студентов УралГУФК к сдаче норм ГТО, легкоатлетическими средствами.

Результаты и их обсуждение. В рамках дисциплины Элективный курс по физической культуре (легкая атлетика) проведено тестирование студентов 3 курса (всего 42 человека), в беге на 60 м, в беге на 2000 м для женщин и 3000 м для мужчин, в прыжках в длину с места толчком двумя ногами и прыжках в длину с разбега. В таблице 1 представлены нормативы для возрастной категории 18 лет-24 года.

Таблица 1 – Нормативы возрастной категории 18 лет-24 года

нормативы	Женщины			Мужчины		
	брон- за	сереб- ро	золо- то	брон- за	сереб- ро	золо- то
Бег 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	9,0	8,6	7,9
Бег 2000 м (мин, с)	13,10	12,30	10,50			
Бег 3000 м (мин, с)				14,30	13,40	12,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	210	225	240
Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	370	380	430

На основании нормативов таблицы 1, были проведены измерения. И получены следующие данные: 14% испытуемых сдали все нормативы на золотой результат, 43% студентов сдали на золотой и серебряный нормативы, 38% показали серебряный и бронзовый результат, и 5% не справились с существующими нормативами.

Наиболее часто встречаются проблемы со сдачей норматива – бег на 2000 м и 3000 м, у 60% испытуемых, у 36% студентов возникли трудности со сдачей прыжка в длину, и у 24% с бегом на короткую дистанцию.

В рамках дисциплины Элективный курс по физической культуре (легкая атлетика), которая проходила в 5 семестре, с периодичностью 2 раза в неделю, была проведена тренировочная работа со студентами, с использованием метода избирательно-направленного упражнения, метода сопряженного упражнения, метода стандартно-повторного упражнения, метода вариативного упражнения, метода круговой тренировки.

Для развития выносливости использовались беговые кроссы, фартлек, многократные повторения беговых отрезков, бег в заданном темпе.

Для развития скоростно-силовых качеств использовались специально-беговые упражнения, прыжковые упражнения, ускорения, упражнения с барьерами, упражнения с использованием внешнего сопротивления.

Так же для улучшения результатов в прыжках в длину, велась работа по постановке техники прыжка в длину с разбега и прыжка в длину с места толчком двумя ногами, где использовался метод расчлененно-конструктивного упражнения.

В итоге систематических занятий в течении 3 месяцев мы получили следующие результаты: 57% испытуемых сдали все нормативы на золотой результат, 38% студентов сдали на золотой и серебряный нормативы, 5% показали серебряный и бронзовый результат, студентов не справившихся с нормативами в итоге не оказалось.

Трудности в отношении сдачи отдельных нормативов – сместились, в беге на 2000 м и 3000 м не справились с золотым нормативом 12% испытуемых, у 14% студентов возникли сложности со сдачей прыжка в длину, и у 12% с бегом на короткую дистанцию.

Выводы. Подводя итоги, необходимо отметить, что наиболее частой проблемой в сдаче нормативов среди студентов мужчин – является бег на 3000 м, это связано с достаточно высоким нормативом и низким уровнем подготовленности студентов. Низкая подготовленность зачастую связана с отсутствием какого-либо тренировочного процесса, то есть с прекращением спортивной карьеры. В свою очередь у женщин студентов чаще возникают проблемы со скоростно-силовыми видами, что обусловлено генетическими факторами.

Исходя из вышеизложенных данных можно сделать вывод, что проведенная подготовка студентов к сдаче легкоатлетических видов норм ГТО, оказалась эффективной, так как, количество не сдавших нормативы сократилось до 0, все студенты принявшие участие в эксперименте улучшили свои результаты, что подтверждает увеличившийся процент сдавших на золотые нормативы с 14% до 57%.

Черная Е. В.

РОЛЬ КУРАТОРА АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРУППЫ В УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Ключевые слова: куратор; студенты; физкультурно-спортивные занятия; гимнастика; акробатика.

Актуальность. В связи с переходом на образовательные стандарты третьего поколения и увеличением часов по самостоятельной работе появляется необходимость в подготовке творчески развивающейся, активной личности, которая сможет

самостоятельно выбрать для себя жизненный путь. Воспитательный процесс в жизни вуза планируется и организуется наряду с обучением и научной деятельностью. Проблемы студентов, связанные с учебным процессом в университете, межличностными конфликтами и отношениями в группе, вопросы участия студенческой группы в общественной и культурно-массовой деятельности вуза решает куратор. На основе анализа теоретических изысканий ученых и опыта современных педагогов-практиков, определены роли и функции куратора в работе с группой; описаны обязанности куратора и предложен примерный план работы кураторов в вузе [1, с. 56; 4, с. 88].

Сложно-координационный спорт – совокупность видов спорта, в которых спортсмены соревнуются по сложности и красоте выполнения двигательных действий. Такой спорт отличается повышенной сложностью двигательной координации [5, с. 32].

Сложно-координационные виды спорта требуют от спортсмена высокой выносливости и большого напряжения, на тренировках организм испытывает большие физические нагрузки. При этом важно уметь распределять силы, иметь мощный нервно-мышечный аппарат, хорошую координацию, ловкость, гибкость и быть аккуратным в выполнении двигательных элементов.

Среди видов сложно-координационных видов спорта представленных в университете можно выделить гимнастику и акробатику [2; 3].

Методика. Для повышения успеваемости на занятиях сложно-координационными видами спорта предлагаются следующие варианты взаимодействия куратора со студентами:

1. Приглашение куратора на занятие по виду спорта. Присутствие куратора может значительно повысить успеваемость студентов, т.к. они будут знать, что за ними наблюдает еще один преподаватель, который тоже играет важную роль в вузе.

Также можно сделать посещение занятий куратора регламентированными, например 3 раза в месяц, но не уточнять в какие конкретно дни.

2. Организация и проведение занятий между группами или между курсами. Как правило, кураторы групп часто присутствуют на мероприятиях, где участвует их группа. Студенты будут знать, что на них смотрит куратор, они должны почувствовать ответственность за свою подготовку и само выступление.

3. Участие кураторов в роли сторонних судей и наблюдателей. Например, на соревнованиях по акробатике можно поставить судить артистизм или нечто подобное. Сработает тот же эффект, что и во втором пункте.

4. Куратор может поощрять студентов за работу на занятиях сложно-координационными видами спорта, например, разовым освобождением от домашней работы по своей дисциплине. Приятный бонус, который можно получить просто исправно занимаясь на занятиях.

Выводы. Таким образом, куратор академической группы в успеваемости студентов на занятиях сложно-координационными видами спорта может сыграть далеко не последнюю роль.

Разнообразные взаимодействия кураторов со студентами на дисциплинах, которые ведут другие преподаватели, могут не только повысить уровень доверия и ответственности, но и помогут повысить эффективность и успеваемость занимающихся.

Литература:

1. Кравцова, Л. М. Повышение эффективности физического воспитания студентов в условиях вуза / Л. М. Кравцова, Г. М. Шакамалов // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2020. Т. 12. № 3 (49). С. 56-63.
2. Крючков, А. Г. Гимнастика как одно из средств физического воспитания студентов в вузе / А. Г. Крючков, В. Т. Никулин // Наука-2020. 2017. №3 (14). С. 104-107.
3. Сидоренко, И. А. Гимнастика (основы профессиональной подготовки) : учеб.-метод. пособие / И.А. Сидоренко, Е.В. Орешкова, В.К. Миловидов; УралГУФК. Челябинск : УралГУФК, 2020. 84 с.
4. Фомина, Л. Ю. К вопросу о профессиональной роли куратора в вузе / Л. Ю. Фомина // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2012. №3. С. 88-91.
5. Шакамалов, Г. М. Сложнокоординационные виды спорта. учебно-методическое пособие – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 91 с.

Шакиров В. Р.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТА ОПРОСА СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРОВЕДЕНИЮ СПОРТИВНО-ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ

Ключевые слова: спортивно-туристский слет, туризм, студент вуза физической культуры.

Актуальность. Спортивный туризм – перспективное и эффективное средство воспитательного и образовательного процесса студентов вуза физической культуры. Это находило отражение в научной литературе [1; 2; 3]. Педагогический коллектив кафедры управления физической культурой Уральского государственного университета физической культуры имеет большой опыт применения средств спортивного туризма в образовательном процессе студентов специализации. Одной из форм такого применения является проведение спортивно-туристских слетов, содержание которых ранее было отражено автором в открытой печати [2; 3]. Ранее мы также останавливались на результатах опроса студентов об отношении к данной форме в целом. В данной статье же рассмотрим результаты опроса студентов об их отношении к отдельным содержательным компонентам мероприятий.

Цель – изучить результаты опроса студентов вуза физической культуры об их отношении к отдельным содержательным компонентам спортивно-туристских слетов, проводимых в образовательном процессе.

Результаты исследования и их обсуждение. На протяжении последних десяти лет со студентами, обучающимися на кафедре управления физической культурой, было проведено 20 спортивно-туристских слетов со средним количеством участников – более 40 человек. Традиционно проводятся осенний слет (в сентябре) и весенний слет (в марте). Данная традиция была приостановлена только в условиях пандемии коронавируса. Осенний слет обычно проводится в третью неделю сентября. Место проведения всегда новое. Весенний слет проводится, как правило, в конце марта. Место проведения здесь фиксированное – поселок Слюдорудник Челябинской области.

Участником слета на протяжении нескольких последних лет было предложено оценить по пятибалльной системе отдельные содержательные компоненты спортивно-туристских слетов, как осеннего, так и весеннего.

Рассмотрим полученные результаты относительно осеннего слета: организация лагеря – 4,2 балла; приготовление пищи – 4,7 балла; радиальный выход к заданному месту – 4,1 балла; разведение костра, приготовление пищи (чая) в полевых условиях – 4,5 балла; туристская полоса препятствий – 4,4 балла; соревнования по лесному экстриму, перетягиванию каната, спортивным играм – 4,5 балла; конкурсы гитарной песни – 4,3 балла.

Рассмотрим полученные результаты относительно весеннего слета: организация лагеря – 4,1 балла; приготовление пищи – 4,6 балла; лыжный радиальный выход к заданному месту – 3,9 балла; разведение костра, приготовление чая в полевых условиях – 4,4 балла; лыжная эстафета – 4,2 балла; соревнования по лесному экстриму – 4,7 балла; выездная лекция об организации спортивно-туристских слетов – 3,9 балла.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в целом студенты склонны несколько выше оценивать содержательные компоненты осеннего слета, нежели весеннего. Наиболее высоко студенты оценивают практические и спортивные составляющие (при этом лыжное передвижение получило значительно меньше баллов, чем пешее), а также приготовления пищи.

Выводы. Проведенный опрос позволяет сделать вывод, что при организации и проведении спортивно-туристских слетов со студентами вуза физической культуры следует ориентироваться больше на пеший туризм, а также включать в него больше обучающих, практико-ориентированных мероприятий, таких как разведение костра, организация лагеря, приготовление пищи в полевых условиях и др. В целом все компоненты получили довольно высокие оценки, что свидетельствует о востребованности спортивно-туристских слетов у студентов вуза физической культуры.

Литература:

1. Дуденкова В. С., Шарипов М. Ф. Формирование экологической культуры у детей старшего школьного возраста в процессе занятий туризмом // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы региональной научно-методической конференции магистрантов. 2017. С. 79-83.

2. Шакиров В. Р., Шакирова М. В. Гражданско-патриотическое воспитание студентов вуза в процессе занятий спортивным туризмом В сборнике: Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. Материалы XXVIII Региональной научно-методической конференции. 2018. С. 196-197.

3. Шакиров, В. Р., Шарипов М. Ф. Роль туристского похода как эффективной формы внеучебной воспитательной деятельности студента вуза физической культуры // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация Материалы IV Международного научного конгресса, посвященного 45-летию УралГУФК. 2015. С. 605-607.

Шакирова М. В., Гришкевич М. С.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Ключевые слова: олимпийское образование, дистанционное обучение, формы олимпийского образования.

Актуальность. В условиях пандемии вузовское образование как во всем мире, так и в России находится в поисках наиболее эффективных форм и методов его реализации.

Олимпийское образование, в котором традиционно превалировали контактные методы обучения, в данных условиях особо нуждается в переосмыслении ключевых подходов в его реализации.

Цель исследования – охарактеризовать формы олимпийского образования студентов в контексте дистанционного обучения.

Результаты и их обсуждение. Олимпийское образование – это педагогический процесс приобщения к идеям, идеалам и ценностям олимпийского движения, формирования олимпийского мировоззрения, олимпийской ментальности и олимпийской культуры человека. Организация олимпийского образования является одной из важнейших задач в работе Олимпийского комитета России.

Олимпийское образование студентов в России реализуется, как в учебном процессе вуза, так и во внеучебной и воспитательной работе. Анализ форм олимпийского образования, применяемых в учебном процессе вуза показал, что наиболее распространенными из них являются:

- лекции;
- семинарские занятия;
- научно-исследовательская работа студентов;
- деловые игры;
- круглые столы.

Во внеурочной и воспитательной работе наиболее со студентами распространенными формами являются:

- интеллектуальные конкурсы и викторины;
- олимпийские праздники;
- творческие конкурсы (литературного и изобразительного искусства, фото мастерства и так далее).

Как показала практика, большинство традиционных форм олимпийского образования адаптируемы для условий дистанционного обучения, при этом требуется учет не только особенности формы обучения, но и специфики олимпийского образования. Из применяемых в учебном процессе форм наименее приемлемой для условий дистанционного обучения, на наш взгляд, являются деловые игры, они во многом теряют динамичность и интерес со стороны участников. Однако, несмотря на это, существует опыт практической реализации деловых игр в олимпийском образовании студентов в условиях дистанционного обучения, реализованный в Кубанском государственном университете физической культуры [1].

Во внеучебных формах олимпийского образования в Уральском регионе наиболее популярной является проведение интеллектуальных конкурсов [2]. Однако, проведение данных конкурсов в традиционной форме в условиях дистанционного образования в прошедшем году оказалось невозможным. В тоже время данная ситуация способствовала поиску новых способов реализации интеллектуальных конкурсов в олимпийском образовании. Конкурсы были проведены в онлайн режиме, что во многом повлияло на их направленность. В то время как конкурсы, проводимые в традиционном формате имели в большей степени соревновательную направленность, в онлайн конкурсах основными задачами стали: популяризация олимпийского движения, побуждение к самообразованию и гражданско-патриотическое воспитание.

Выводы. В условиях дистанционного обучения традиционные формы олимпийского образования студентов требуют адаптации, учитывающей не только особенности проведения и организации данных форм в дистанте, но и характер их

реализации в олимпийском образовании. Практика показала, что такие изменения влияют и на направленность проведения мероприятий олимпийского образования.

Литература:

1. Деловая игра «Борьба с допингом в современном олимпийском движении» КГУФКСТ, май 2020. Телевидение Олимпийского Комитета России. Режим доступа – https://www.youtube.com/watch?v=U_KAjOqF514

2. Логинов, В. В. Деятельность олимпийской академии Урала по развитию олимпийского образования в регионе / В. В. Логинов, М. В. Шакирова // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию УралГУФК. – Челябинск, 2020. – С. 306-309.

Шарипов М. Ф.

СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАБОТЕ ОЛИМПИЙСКОЙ АКАДЕМИИ УРАЛА

Ключевые слова: олимпизм, клуб знатоков олимпизма, олимпийское образование.

Актуальность. В России процесс олимпийского образования институализирован в форме системы региональных олимпийских академий. На Урале в тесном сотрудничестве с профильным высшим учебным заведением действует Олимпийская академия Урала. Студенты на протяжении многих лет участвуют в мероприятиях, проводимых Олимпийской академией Урала, в число которых входит конкурс научных работ студентов и молодых ученых в рамках Всеуральской научной сессии молодых ученых и студентов. Опыт реализации студенческой научно-исследовательской деятельности в рамках взаимодействия учебных заведений и Олимпийской академии Урала нуждается в осмыслении, что определило выбор данной темы.

Цель – проанализировать опыт реализации студенческой научно-исследовательской деятельности в рамках взаимодействия учебных заведений и Олимпийской академии Урала.

Организация и методы. В основе исследования лежит анализ научных публикаций бывших и действующих участников Всеуральских олимпийских сессий, а также результаты студентов УралГУФК в конкурсах научных работ в рамках Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов России.

Результаты исследования и их обсуждение. В конкурсе научных работ Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов России участвуют 10 лучших студентов и молодых ученых, отобранных по итогам проведения аналогичного конкурса в рамках Всеуральской олимпийской научной сессии. На Всероссийском уровне призовыми местами считаются 1-3 места, а участники, занявшие 4-6 места, получают звание «лауреат».

За последние четыре года студенты УралГУФК показывали следующие результаты (зарегистрированы только попадания в призовую тройку и шестерку):

- 2020-2021 учебный год – 4 участника, 2 место, 3 место, 4 место, 6 место;
- 2019-2020 учебный год – 5 участников, два 3 места, 4 место, 6 место;
- 2018-2019 учебный год – 5 участников, нет призеров и лауреатов;
- 2017-2018 учебный год – 4 участника, 1 лауреат.

Получить статистику за более длительный срок на данный момент не удалось, однако студенты занимали призовые (и даже первые) места и нередко оказывались в числе лауреатов. И, тем не менее, именно последние два года стали самыми успешными для студентов Челябинска.

Участники конкурсов научных работ в рамках олимпийских научных сессии впоследствии нередко идут в магистратуру, аспирантуру, продолжая научно-исследовательскую активность. Анализ выявил более 10 статей в журнала реестра ВАК и три защищенные кандидатские диссертации под авторством бывших участников Всеуральских олимпийских сессий. При этом область научных интересов не сводится к олимпийскому движению.

Выводы. Студенческая научно-исследовательская деятельность играет важную роль в работе Олимпийской академии Урала. За последние годы наметилась тенденция повышения успешности выступления представителей академии на конкурсе научных работ всероссийского уровня. Для повышения научно-исследовательского потенциала студентов, магистрантов и аспирантов вуза следует продолжать данную деятельность и поощрять участие студентов в научно-исследовательских мероприятиях, проводимых Олимпийской академией Урала.

СЕКЦИЯ 3

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ И ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ВО НА ОСНОВЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ

Артемьева Л.Ф., Радионова Н.А.

СЛАГАЕМЫЕ КАЧЕСТВА ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ (Из опыта работы кафедры туризма и сервиса)

Ключевые слова: качество выпускных квалификационных работ, виды письменных работ, формы организации внеаудиторной работы.

С каждым годом к выпускникам вузов предъявляются повышенные требования, непрерывно увеличивается объем информации, возникает потребность в освоении новых знаний и приобретение практических навыков, при этом увеличивается время, которое необходимо предоставить студенту для самостоятельной творческой работы. Качество выполнения письменных работ должно быть под постоянным контролем, так как все письменные работы студент может размещать в своем портфолио, а по результатам работы студента - оценивать преподавателя, кафедру, вуз.

Актуальность исследования. По нашему мнению, качество выпускных квалификационных работ бакалавров направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» должно «нарабатываться» в течение всего периода обучения через выполнения студентами основных видов письменных работ и организацию внеаудиторной работы. Качественно выполненные виды письменных работ могут стать параграфом или даже главой в выпускной работе бакалавра.

Цель. Возможность поделиться своим опытом и услышать мнение коллег других кафедр, услышать слова одобрения и создание условий для дальнейшего успеха преподавателей по повышению качества работ.

Результаты и их обсуждения. Согласно учебного плана основной образовательной программы направления подготовки в разные сроки обучения студентам предлагается выполнить перечень основных самостоятельных письменных работ студентов, (контрольная работа, реферат, эссе, курсовая работа), которые предусмотрены основной образовательной программой и образовательным стандартом, с формированием определенных профессиональных компетенций.

Темы контрольных работ, рефератов, курсовых включены как в структуру рабочих программ дисциплин, так и сам учебный план направления подготовки. Материалы контрольных работ, рефератов по ряду дисциплин, студенты также могут использовать при написании, например, курсовых работ. Следует обратить внимание на тот факт, что курсовая работа на первых курсах носит реферативный и поисковый характер, найденный материал уже может быть использован в первых работах исследовательской направленности, с которыми студенты выступают на студенческих конференциях, приобретая опыт публичных выступлений.

В рамках изучения следующих базовых дисциплин: «Краеведение (2 семестр)», «Основы спортивно-оздоровительного туризма (3 семестр)», «Теории и методики физической рекреации (6 семестр)», «Туриформатика с основами рекламы (7 семестр)» предусмотрено написание курсовых работ, которые становятся исходными материалами выпускных квалифицированных работ, наряду с материа-

лами преддипломной практики, с дальнейшим представлением их на конкурс выпускных квалифицированных работ.

Необходимо уточнить, что для качественного единообразия выполнения всех письменных работ в УралГУФК разработан и внедрен СТАНДАРТ ОРГАНИЗАЦИИ О выполнении письменных работ СК-СТО.2-008.04-12, которым пользуются все студенты УралГУФК, в том числе, студенты кафедры туризма и сервиса.

Примерами использования содержания студенческих курсовых работ в выпускных работах могут стать:

- материалы в виде описания туристских ресурсов или характеристики мест проведения туристско-краеведческих и рекреационно-оздоровительных мероприятий студент при написании первой главы, может позаимствовать из курсовой работы по дисциплине «Краеведение»;

- основные понятия, характеристика туристской деятельности или отдельных видов туризма, которые являются предметом курсовой работы по дисциплине «Основы спортивно-оздоровительного туризма», частично и в полном объеме включаются в выпускную работу. Так, например, в текущем учебном году, в пяти выпускных работах, что составляет 35,7 % от общего количества всех работ, могут быть использованы материалы курсовой работы. Если сравнивать с показателями прошлого учебного года, а это в более 75 % работ было уделено проблематике основ спортивно-оздоровительного туризма.

- материалы курсовых работ на старших курсах (Теория и методика физической рекреации (6 семестр) и Туринформатика с основами рекламы (7 семестр), имея как теоретическую, так и практическую части, на 45 % используются при написании не только первой главы, но отдельных параграфов второй главы выпускной квалификационной работы.

- все студенты, без исключения, используют и свободно владеют профессиональными компетенциями, сформированными при изучении информационных технологий («Информатика»), а также дисциплины «Туринформатика с основами рекламы» для продвижения туристских продуктов, в частности своих авторских проектов. Каждый студент с первого курса обязан приготовить презентации к докладу (сообщению) по разнообразным темам, запланированным преподавателем в рамках изучения дисциплин.

Слагаемые качества выпускных квалификационных работ в учебной деятельности определены, но остается еще один момент, который также влияет на их качество. Таким моментом, на наш взгляд, являются различные формы внеаудиторной работы. В процессе обучения преподавателями кафедры широко используются следующие формы внеаудиторной работы: **массовая** – конференция, публичная лекция в актовом зале, экскурсия, олимпиада, викторина и т.п.; **групповая** – работа в научном студенческом обществе, организация кружка, подготовка докладов для конференции, выпуск стенгазеты или журнала, и др; **индивидуальная** – контрольных работ, рефератов, аннотаций, эссе, курсовых работ, выполнение творческих заданий, написание выпускной квалификационной работы.

Таким образом качество выпускной квалификационной работы студент может «наработать» за счет качества выполненных письменных работ за весь период обучения, даже при смене предпочтений студента предмета (темы изучения). Преподаватели дисциплин, по которым имеются письменные работы, должны в тесном контакте друг с другом и со студентами, участвовать в процессе обеспечения этого качества, создавая для студентов «условий для успеха» в начале - показывая качество

промежуточных письменных работ на конференциях, олимпиадах и т.п., и как итог - показать свой профессиональный уровень подготовки и соответствие присвоенной степени бакалавра уже на защите выпускной квалификационной работы.

Богдан Н.В.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ КАК ОСНОВА ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Ключевые слова: федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования, профессиональные стандарты, результаты обучения.

Актуальность. В настоящее время актуализированные федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (далее – ФГОС ВО 3++) изменили подходы к формированию требований к результатам освоения программы: общекультурные компетенции заменены универсальными компетенциями, которые являются едиными для уровня образования; общепрофессиональные компетенции согласованы в рамках УГСН (укрупненные группы специальностей и направлений) по категориям и эти категории единые для одного направления на различных уровнях; профессиональные компетенции исключены из ФГОС ВО и перенесены в ПООП.

Общепрофессиональные компетенции определяют предметные области, составляющие основу профессионального образования в области физической культуры и спорта, составляют инвариант укрупненной группы подготовки и направления. Соотнесение общепрофессиональных компетенций с содержанием трудовых функций и трудовых действий, отраженных в профессиональных стандартах, а также перечня необходимых знаний и умений из профессиональных стандартов с результатами обучения по дисциплинам лежит в основе формирования профессиональных компетенций образовательных программ различной направленности (профиля).

Результаты и их обсуждение. Введение программ различной направленности формирует вариативность образовательных программ на основе выбора областей профессиональной деятельности, типов задач профессиональной деятельности, общих трудовых функций профессиональных стандартов.

Так, характеристика образовательной программы «Менеджмент в спорте» в рамках направления подготовки магистратуры 49.04.03 Спорт в профессиональной области управления в спорте высших достижений предполагает основной вид профессиональной деятельности – процессы реализации управленческих решений в организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Профессиональные компетенции определены на основе профессионального стандарта 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта».

Основой для формирования профессиональных компетенций является обобщенная трудовая функция профессионального стандарта G/7 – Стратегическое руководство деятельностью по сопровождению развития физической культуры и спорта.

Профессиональная компетенция (ПК-1), относящаяся к категории профессиональных компетенций «управленческие решения», сформулирована как способность принимать управленческие решения по разработке кадровой и социальной

политике, а также организации физкультурно-спортивной деятельности в различном формате (видах, формах). К данной компетенции, согласно профессионального стандарта относятся трудовые функции G/01.7, G/02.7, G/04.7, G/06.7.

Профессиональная компетенция (ПК-2), относящаяся к категории профессиональных компетенций «совершенствование управленческой деятельности», сформулирована как способность выполнять научные исследования, а также проводить мониторинг деятельности организации и внешней среды и использовать их результаты для совершенствования управленческой деятельности и разработки программ развития физкультурно-спортивной деятельности. К данной компетенции, согласно профессионального стандарта относятся трудовые функции G/03.7, G/05.7, G/07.7.

На уровне дисциплин (модулей) и практик в учебных программах на основе содержательного и контекстного анализа перечня знаний и умений, отраженных в профессиональных стандартах, определяются результаты обучения в форме знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности. Именно такой подход поможет синхронизировать требования различных профессиональных стандартов, которые имеют различную структуру и стилистику изложения, отражая требования отдельных профессиональных сообществ.

Выводы. Программа дисциплины обеспечивает взаимосвязь с требованиями профессиональных стандартов, как для работодателей, так и для студентов, а также сам процесс разработки учебно-методического обеспечения требует детального изучения тенденций изменений рынка труда, что позволит реализовывать опережающее обучение. Ссылки на профессиональные стандарты присутствуют в разделах рабочей программы: результаты обучения по дисциплине (модулю) или практике, где дается ссылка на коды трудовых функций, которые включают в себя соответствующие необходимые знания и умения; фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации, где представлены трудовые функции, готовность выполнять которые, проверяется в ходе промежуточного и текущего контроля, а также в программе итоговой государственной аттестации.

Бородина Е.С.

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ И ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ»

Ключевые слова: бакалавр, физическая культура, интерактивные методы обучения, универсальные компетенции, общепрофессиональные компетенции, психология управления, мини-кейсы, деловая игра.

Актуальность исследования. Формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций у бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура происходит на первом и втором курсах. По каждой дисциплине в учебном плане и ООП запланировано проведение практических занятий в интерактивной форме. Но, преподаватель образовательной организации применяет интерактивные методы обучения не только на практических занятиях, но и на лекционных и в самостоятельной работе. Они позволяют творчески применять знания при решении практических задач, также повышают мотивацию и заинтересованность участников в решение обсуждаемых проблем. Такие методы обучения формируют способность мыслить неординарно, т.е. каждый обучающийся по-своему видит проблемную ситуацию (задачу) и выходы из нее. Студенты стараются обосновывать свою точку

зрения и свои жизненные ценности. И интерактивные методы обучения помогают развивать такие черты у обучающихся, как умение выслушивать иную точку зрения, умение сотрудничать, вступать в партнерское общение, проявляя при этом толерантность и доброжелательность по отношению к своим одноклассникам.

Цель – раскрыть содержание интерактивных методов обучения, применяемых на занятиях по дисциплине «Психология управления» для бакалавров направления Физическая культура профиль подготовки «Спортивный менеджмент» как фактор формирования универсальных и общепрофессиональных компетенции.

Результаты и их обсуждение. Дисциплина «Психология управления» изучается на втором курсе третьего семестра у бакалавров направления Физическая культура профиль подготовки «Спортивный менеджмент». Курс включает по 16 часов лекционных и практических занятий. На данной дисциплине формируются такие компетенции, как ОПК-10 «Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта» и УК-3 «Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде». Для их формирования применяются следующие интерактивные методы обучения (таблица 1)

Таблица 1 – Интерактивные формы обучения, применяемые в образовательном процессе

Метод \ Раздел	1	2	3	4	5	6
Работа в группах						+
Обсуждение результатов диагностики	+		+	+	+	+
Обсуждение презентации		+	+			
Мини-кейс				+		
Анализ ситуации				+	+	

Для формирования универсальных и общепрофессиональных компетенции на занятиях по дисциплине «Психология управления» применяется такой метод обучения, как обсуждение результатов диагностики. Далее представлены разделы дисциплины «Психология управления», тесты или опросник, которые применяются на практических занятиях:

Раздел 1. Теоретические основы психологии управления – Тест «Я - руководитель или исполнитель»

Раздел 3. Понятие и структурная характеристика личностного потенциала работника и руководителя – опросник Кетелла 16 факторный.

Раздел 4. Психология управленческого взаимодействия – Тест самодиагностики стиля управления.

Раздел 5. Социально-психологический климат в коллективе – Тесты «Оценка социально-психологического климата в коллективе» и «Уровень конфликтности личности».

Раздел 6. Личностное и профессиональное совершенствование – Тест «Соответствует ли здоровье человека профессии менеджера?»

Вывод. Таким образом, на занятиях по дисциплине «Психология управления» часто применяются интерактивные формы обучения для формирования универсальных и общепрофессиональных компетенции у студентов направления «Физическая культура».

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА

Ключевые слова: профессиональная компетентность, основа деятельности, информационная система, инфологическая модель.

Актуальность исследования. В настоящее время в образовательном процессе происходят большие социально-экономические преобразования, создается единое образовательное пространство, структурирование содержания компетенций. Все это позволяет по-новому выстроить процесс обучения, реализовать синтез и конвергенцию профессиональных компетенций, которые принадлежат разным областям, но соединяются вместе при реализации профессиональной деятельности тренера. Синтез знаний, которые необходимы профессиональному тренеру строится на основе стыка разных наук: гуманитарных, технических, филологических, естественных, социальных. Будущему специалисту необходимо сформировать системное мышление, креативность, межатраслевую коммуникацию и многое другое. Проблема заключается в том, что все это сложно увидеть, понять будущему тренеру на этапе обучения. Остаются сложности в возможности увидеть функциональную характеристику профессиональной деятельности специалиста. Это понижает уровень самоорганизации студентов, вызывает сложности в процессе достижения образовательных целей. В то время как, тренеру приходится работать с большим объемом информации, своевременно корректировать тренировочный процесс, максимально его индивидуализируя. От того насколько оперативно будет обрабатываться весь этот объем информации. Зависит эффективность работы тренера.

Цель. Разработать основные пути преодоления теоретических неопределенностей реализации компетентностного подхода, повысить уровень самоорганизации студентов путем повышения эффективности профессиональной подготовки тренера.

Результаты и их обсуждение. Содержание обучения при формировании профессиональной компетентности будущего тренера предполагает в процессе обучения давать студентам решать контекстные задачи, позволяющие проявлять познавательный интерес, профессиональные способности, индивидуальные особенности, свой творческий потенциал, погружая студентов в педагогическую культуру с первых занятий еще до того, как они выйдут на практику. Каждое занятие представляет собой своего рода модель профессиональной деятельности тренера. Для этого необходимо исследовать, как теоретические основы критериев использования информационных технологий в профессиональной деятельности тренера, принципы информатизации образования, так и применение этих результатов на практике. Необходимо показать студентам, что внедрение информационной системы в учебно-тренировочный процесс позволяет оптимизировать работу тренера-преподавателя, интенсифицировать его труд, что обусловлено наличием ряда противоречий, для разрешения которых и необходима информационная система. Использование привычного даже электронного журнала в работе тренера не позволяет в должной мере разрешить имеющиеся противоречия. Применение открытых информационных систем, рассчитанных на использование всего массива информации, доступной в данный момент, позволяет усовершенствовать механизмы управления учебно-тренировочным процессом. Для этого необходимо совместно со студентами путем использования подводящих заданий создать инфологическую модель профессио-

нальной деятельности тренера, которая представляет собой описание объектов, с набором атрибутов и связей между ними, например, «сущность-связь», где главными компонентами ее являются сущности и связи. Под понятием сущности понимается содержание объекта, о котором собирается необходимая информация. Сущность определяется определёнными характеристиками. Связи должны показывать определённые отношения между сущностями. Каждый объект исследуемой информационной системы в процессе моделирования, как правило, рассматривается с нескольких сторон. Анализ получаемых данных необходимо представлять в табличной и графической формах. Главным требованием к структуре информационной системы является модульность, что предполагает ее расчленение на несколько взаимосвязанных модулей, например, уровень физической подготовленности, результаты выступлений на соревнованиях, медицинский осмотр, посещаемость и т. д. Информация каждого модуля подразделяется на базовые (обновляется редко) и вариативные (более частое обновление) подмодули. Структурирование подмодулей, как укрупненных дидактических единиц, осуществляется с учетом специфики учебно-тренировочного процесса. При использовании структурного анализа исследование предметной области тренера начинается с наиболее общего ее описания на самом верхнем уровне абстракции с последующей детализацией представления отдельных аспектов ее поведения и функционирования на более низких уровнях.

Выводы. Различные взгляды на объект моделирования позволяют выстроить по-новому процесс обучения, реализовать синтез и конвергенцию профессиональных компетенций, которые принадлежат разным областям, но соединяются вместе при реализации профессиональной деятельности тренера. Моделирование теоретической, предметной информации в ходе образовательного процесса позволяет актуализировать получаемые знания, в контексте с практическими действиями сделать их более осмысленными, что позволяет систематизировать полученную информацию, создать определенную целостность, понимание необходимое для приобретения определенных знаний, умений и навыков в соответствии с требованиями предъявляемых к специалисту в соответствующей области, стимулирует процесс самообразования, способствуя формированию профессиональной компетентности, то есть конкурентоспособной личности.

Гавриш Т.В., Шамшаева Н.А.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МАГИСТЕРСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ПАЦИЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Ключевые слова: адаптация, методика обучения магистров, профессиональные компетенции, реабилитационный комплекс, пациенты, функциональные тесты.

Актуальность исследования обусловлена проблемой формирования профессиональных компетенций магистрантов в рамках реабилитационного случая по программе 49.02.04 «Физическая реабилитация». В магистратуре, имеющей медико-педагогическую и/или медико-социальную направленность, не ограничивается приём контингента обучающихся спецификой (финансы и учет, торговый менеджмент, мн. др.) предыдущей ступени образования. По этой и некоторым другим причинам формирование необходимых профессиональных компетенций по оценке готовности и адаптации различных категорий пациентов к тем или иным видам и

режимам физической активности в рамках комплексной реабилитации наталкивается на определенные трудности. Они касаются, прежде всего, индивидуализации методов, сроков начала и средств реабилитационных комплексов и, как следствие, объективного контроля стабильности функционального состояния пациентов на этапе физической реабилитации.

Цель исследования: методика формирования профессиональных компетенций магистрантов по оценке функциональной готовности и адаптации пациентов различных категорий к методам, средствам и режимам двигательной активности на этапе физической реабилитации

Результаты и их обсуждение. Как показывают результаты исследования, в разработке реабилитационных комплексов магистранты опираются на данные медицинских стандартов по формальным срокам начала и завершения реабилитационных воздействий, нередко полагая, что реабилитационные воздействия сами по себе и есть лечение. В то же время уместно заметить, что в традиционном медицинском классическом смысле лечебно-восстановительные воздействия, неразрывно связанные между собой, тем не менее дифференцируются по содержанию и очередности:

лечение консервативное, оперативное, фармакологическое или немедикаментозное направлено на устранение выявленных патогенетически значимых факторов развития и прогрессирования заболеваний, стабилизацию нарушенного морфофункционального состояния клеток, органов и систем организма;

реабилитация – на поддержание нейрорегуляции и метаболизма сохраненных клеток, органов и систем, их устойчивое межсистемное функциональное взаимодействие, повышение уровня адаптации к действию различных негативных факторов внешней и внутренней среды в зависимости от возрастных особенностей.

Идеальный срок для комплексной реабилитации наступает при стабилизации сознания и параметров гомеостаза, гемодинамики и дыхания пациента. Однако выбор вида и режима двигательного режима лишь по шкалам субъективной оценки переносимости пациентами своего состояния не позволяет получить достоверную информацию об истинном морфофункциональном состоянии. Что связано психоэмоциональными девиациями как в сторону отрицания проблемы, возбуждения, так и некоторой аггравацией и депрессивным состоянием, сопровождающими пациентов в зависимости от степени тяжести, длительности и варианта течения и нозологии, типа психоневрологического статуса.

Поэтому оценка готовности пациента к любому режиму двигательной активности строится по результатам объективного диагностического тестирования в первый день знакомства инструктора-методиста ЛФК с пациентом. При этом выбор адекватного состоянию пациента диагностического функционального теста зависит от вида патологии, поскольку должен быть максимально специфичным и, одновременно, естественным: пробы Штанге, Ромберга, ортостатические активные или пассивные, холтеровское суточное мониторирование ЭКГ и параметров гемодинамики. Методика оценки результата тестирования стандартна: нормотонический, гипертонический, гипотонический и астенический варианты. Нагрузочные тредмил-тестирование или велоэргометрия (ВЭМ, РWC) должны предварять введение тренировочных режимов физической нагрузки, поскольку позволяют дополнительно визуализировать актуальную динамику сегмента ST и другие данные ЭКГ во время нагрузки, осуществлять первичную профилактику дестабилизации состояния у больных людей.

Таким образом, результаты анализа позволяют сделать следующие **выводы**. Эффективность физической реабилитации зависит от многих факторов: 1) степени компенсации морфофункционального состояния пациента исходно и в динамике физической реабилитации по результатам диагностических тестов, дифференцированное применение которых зависит от вида заболевания, поражения и состояния; 2) контроля эргономики используемых методов и средств ЛФК и АФК, включая закаливающий характер факторов внешней среды; 3) адекватной коррекции возрастных особенностей биомеханики, метаболизма, психоневрологического статуса; 4) формирования у пациентов устойчивого навыка мониторинга внесердечных механизмов кровообращения; 5) психотерапии, основанной на изложении достоверной научной информации о причинах развития заболевания, поражения, состояния и методах эффективного восстановления и, как следствие, достижения комплайенса с пациентом и членам его семьи.

Галюков И.А.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Аннотация. Совершенствование образовательной системы в спортивном вузе по адаптивной физической реабилитации определяет ряд новых проблем по решению оптимизации образовательного процесса. Теоретические и практические проблемы оптимизации образовательного процесса затрагивают, основные направления деятельности преподавателя этапы и средства оптимизации процесса обучения.

Ключевые слова: система образования, подготовка специалист по адаптивной физической реабилитации, оптимизация образовательного процесса, технологии обучения, совершенствование личности.

Проводимая в последнее десятилетие реформа образовательной системы в России направлена на формирование специалистов нового уровня.

Перестройка этой системы призвана обеспечить системную подготовку обучающихся студентов в основе, которой положено творческое активное развитие личности, активное вовлечение в процесс профессионального становления.

Цель исследования: дать анализ реорганизации профессиональной подготовки обучающихся студентов по направлению физическая реабилитация проходит сложный процесс перестройки.

Проведя пилотное исследование и анализ существующих источников литературы, мы пришли к выводу о необходимости **обсуждения результатов** наших наблюдений.

Прежде всего, это касается оптимизации программного тематического содержания в подготовке современного специалиста соответствующего требуемым компетенциям.

Вторым немаловажным фактором является понимание самой новой тенденции реабилитации – координированное применение медицинских, социальных, педагогических и профессиональных мероприятий в целях подготовки (или переподготовки) индивидуума на оптимум работоспособности.

Естественно такой подход внес корректировку и в модель реабилитационного процесса.

Как результат этого необходимо переосмысление самой концепции и разработка новых и адаптация существующих педагогических подходов, образовательных технологий основанных на способности самостоятельно решать сложные реабилитационные, научно-практические, психолого-педагогические, социально-коррекционные и другие задачи.

В современных рыночных условиях и тенденции обостряющейся конкурентоспособности подготовка компетентного, знающего специалиста готового: к быстрой адаптации в условиях научно-технического прогресса;

высокой продуктивной профессиональной деятельности; хорошо владеющего технологиями в своей специальности; умеющего использовать полученные знания при решении профессиональных задач - основные положения современной высшей школы при подготовке специалиста различного уровня, в том числе и по физической реабилитации.

Общепринятым требованием на сегодняшний день является утверждение, что основой образования должны стать не только хорошее знание учебной дисциплины, но и способности к продуктивному мышлению и результативной деятельности.

Изменения содержания обучения требует и коррекции структурных компонентов.

Кроме когнитивных и ценностных составляющих образовательного процесса, особенное внимание должно уделяться деятельной составляющей (творческой) и личностному аспекту.

Именно они предполагают развитие различных способов деятельности с целью развития и становления себя, реализации своих планов и целевых ориентиров, познание себя, формирование механизмов самоконтроля и личностной позиции.

Выпускники вузов по адаптивной физической реабилитации работают как независимые практикующие специалисты, а также в команде с другими специалистами здравоохранения, соблюдая этические принципы Всемирной Конфедерации физической терапии (WCPT).

Специалист в области физической реабилитации объединяет в себе знания по медицине, социальной и профессиональной реабилитации, кроме того он должен также четко представлять систему мероприятий по восстановлению и компенсации физических и интеллектуальных и способностей. Знать возможность повышения функционального состояния организма, улучшению физических качеств, эмоциональной и психологической устойчивости, адаптивных резервов организма используя при этом средства и методы физической культуры, элементы спорта и спортивной тренировки, массаж.

Специалисты физической реабилитации являются ведущими специалистами по восстановлению, коррекции и поддержания двигательных функций. Они должны обладать системными знаниями в области двигательной деятельности человека.

Такой подход предопределяет изменения в подготовке специалистов: необходима не просто передача знаний, но и формирование в процессе обучения умений и навыков, которые будут способствовать формированию новых знаний, направленных на самореализацию и становление определенного менталитета личности и места в физической реабилитации для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Для эффективной подготовки высококвалифицированных специалистов в этой сфере деятельности им необходимы уверенное владение прикладными программными средствами, которое приобретает и закрепляется в течение всего периода обучения, умение работать с информацией, включая ее поиск, отбор и структурирование.

Выводы

При получении профессиональной квалификации чрезвычайно важно, чтобы будущие специалисты по адаптивной физической реабилитации, овладевали не только знаниями, но и способами их получения, осознавали, что самостоятельная работа позволяет формировать процесс становление современного информационно-компетентного специалиста.

Золотухин С. Н.

ТЕСТОВЫЙ МЕТОД КОНТРОЛЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ПРАВОВЫХ ДИСЦИПЛИН

Ключевые слова: тестовый контроль, информационные технологии, единое информационное пространство, компетенции, тестирование.

В Федеральном законе от 29.12.2012 года № 273-ФЗ в редакции от 08.12.2020 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021 г.), содержатся основные положения о системе высшего образования Российской Федерации. Одним из профилирующих направлений государственной политики в сфере высшего образования является переход на Федеральный государственный образовательный стандарт (далее ФГОС) высшего образования третьего поколения – ФГОС 3++. Кроме того, при обучении, реализуются современные информационные технологии, интерактивные методы обучения, формируется единое информационное пространство.

Тестовый контроль является одной из форм инновационных технологий, использующихся в процессе изучения юридических дисциплин, как метод объективной оценки при проведении контроля знаний. Безусловные положительные моменты применения данного метода: определение уровня усвоения изученного материала у максимального количества студентов; закрепление навыков общения с высокими информационными технологиями, необходимыми современному студенту.

Тестирование является более справедливым методом, который обеспечивает равные условия для всех обучающихся в процессе контроля и оценки, при этом практически исключается субъективная составляющая преподавателя. Тестовый контроль более эффективен с экономической точки зрения. При тестировании основные затраты связаны с разработкой качественного инструментария, который носит единовременный характер и может использоваться многократно. Временные и финансовые затраты на проведение теста значительно ниже, чем при письменном или устном контроле [1].

Тестовый контроль как метод объективной оценки ставит всех обучающихся студентов в равные условия, поскольку используется единая процедура и единые критерии оценки. Поэтому, в последние годы тестирование приобрело большую популярность. При данном методе контроля используют как традиционную форму тестирования, так и компьютерное, согласно общему направлению на модернизацию и компьютеризацию российской системы образования [2].

Выделяются обязательные требования к составлению тестовых материалов: наличие цели и задач; краткость, технологичность, логическая форма высказывания; определенное место для задания и ответов; одинаковые правила оценки ответов; одинаковая инструкция для всех испытуемых; соответствие инструкции форме и содержанию задания. Тестовый контроль как метод объективной оценки компе-

тенций входит в фонд оценочных средств (ФОС), и должен соответствовать требованиям ФГОС 3++.

Тестовый контроль имеет свои положительные стороны, такие как: стандартизация, выверенная процедура сбора и обработки данных, а также их интерпретация; проверка знаний обучающихся по широкому спектру вопросов; сокращение временных затрат на проверку знаний; исключается субъективизм преподавателя, как в процессе контроля, так и в процессе оценки компетенций студентов.

Отрицательными факторами тестового контроля являются следующие: процесс разработки тестов длительный и трудоемкий; данные, которые получает преподаватель в результате тестирования, не показывают причины пробелов в знаниях студентов; тесты не позволяют проверить и оценить абстрактные и методологические знания; в отличие от устного или письменного экзамена, при тестировании не хватает времени для более глубокого анализа темы; объективность и справедливость теста требуют мер по конфиденциальности тестовых заданий; тестирование допускает элемент случайности.

Учитывая вышеуказанные недостатки, абсолютизировать возможности тестового контроля компетенций не следует. Однако, сочетая тестирование и другие формы и методы проверки и контроля у обучающихся правовым дисциплинам – ситуационные и юридические задачи, зачеты и экзамены, – позволяет получить объективную оценку приобретенных компетенций: способность соблюдать законодательство РФ, а также общепризнанные принципы, нормы международного права и международные договоры Российской Федерации; способность уважать честь и достоинство личности, соблюдать и защищать права и свободы человека и гражданина; способность осуществлять предупреждение правонарушений, условия, способствующие их совершению.

Литература:

1. Камкия, Ф.Г. О новых подходах в обучении юристов в высшей профессиональной школе / Ф.Г. Камкия // Формирование знаний, навыков и профессиональных компетенций в образовательном процессе юридических вузов. Материалы всероссийской научно-методической конференции. – Владимир, 2013. – С. 79-83.

2. Чурина, К.В. Тестирование как форма контроля результатов обучения / К.В. Чурина, Е.К. Зиминая // Молодой ученый. – 2015. – № 9. – С. 1214-1217.

Ишимова И.Н.

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ДИСЦИПЛИНЕ «УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ (В ТОМ ЧИСЛЕ УПРАВЛЕНИЕ ПРОЕКТАМИ)»

Ключевые слова: универсальные компетенции, общепрофессиональные компетенции, магистратура по направлению 49.04.01 Физическая культура, дисциплина «Управленческая деятельность в физической культуре и спорте (в том числе управление проектами)»

Актуальность исследования. Дисциплина «Управленческая деятельность в физической культуре и спорте (в том числе управление проектами)» является обязательной для обучающихся по направлению 49.04.01 Физическая культура. Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универ-

сальных (УК-1, УК-2, УК-3) и общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-5, ОПК-6) компетенций.

Цель: представить задания для самостоятельной работы по указанной дисциплине.

Результаты и их обсуждение. Оценочными средствами для проверки сформированности указанных универсальных и общепрофессиональных компетенций являются практико-ориентированные задания. Для выполнения заданий обучающийся выбирает профильную организацию. Это может быть как спортивная школа, предоставляющая физкультурно-спортивные услуги на бюджетной основе, так коммерческая организация. Основное условие для выбора базы исследования – информация о ее деятельности должна быть доступна магистранту.

Представим краткое содержание заданий.

В течение семестра обучающиеся должны самостоятельно выполнить шесть заданий. Содержание первого задания «Характеристика системы управления физкультурно-спортивной организации» было представлено нами ранее. Здесь отметим такие составляющие задания, как грамотная формулировка операционных целей (в соответствии с моделью SMART) (УК-3) и представление характера обмена информацией профильной организации с различными заинтересованными сторонами во внешней среде (ОПК-6).

Способность осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода (УК-1) проверяется при анализе управленческой проблемы профильной организации. Обучающийся формулирует проблему и выявляет все возможные причины ее возникновения с использованием диаграммы причинно-следственных связей. В диаграмме должно быть представлено не менее четырех критериев выделения причин проблемы. Определив наиболее вероятную причину управленческой проблемы, обучающийся предлагает альтернативы для ее устранения.

Для формирования способности обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации (ОПК-5) обучающийся выявляет наиболее значимые факторы внешней среды, оказывающие влияние на профильную организацию, определяет сильные и слабые стороны профильной организации, формулирует ее конкурентные преимущества. Выполнение данного задания требует знаний о деятельности организации, ее ресурсном обеспечении, достижениях и провалах.

На формирование компетенции ОПК-5 направлено также задание «Составление и анализ финансовых документов физкультурно-спортивной организации». Здесь следует решить задачи: 1) оценить изменение структуры доходов и расходов физкультурно-спортивной организации по представленным данным; 2) составить смету для поездки спортивной команды на соревнования.

Способность планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта (ОПК-1) и организовывать работу команды (УК-3) проверяется заданием «Планирование физкультурно-спортивного мероприятия». Таким мероприятием может быть спортивное соревнование, физкультурный праздник, открытый урок, мастер-класс и т.п. Обучающийся представляет название мероприятия, сроки его проведения, участников мероприятия, основные действия организаторов в конкретные промежутки времени. План представляется как в табличной, так и графической форме.

Задание «Составление документов по управлению проектами» направлено на формирование способности организовывать и руководить работой команды, выра-

батывая командную стратегию для достижения поставленной цели (УК-3) и способности управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла (УК-2). Это задание выполняется на основе шаблонов документов для управления проектами: Устав проекта, список операций проекта, описание роли и ответственности, примерная таблица оценки стоимости операций, реестр рисков проекта. Обучающиеся должны сформулировать идею проекта и составить для него перечисленные документы.

Выводы. Представленные задания сформулированы на основе содержания дисциплины «Управленческая деятельность в ФКиС (в том числе управление проектами)» и направлены на формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций, заявленных в рабочей программе дисциплины.

Клестова О. А.

МЕСТО ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Ключевые слова: основная образовательная программа, оценочные средства, методические материалы, оценка качества освоения программы

Актуальность. Реализация основной образовательной программы по направлению подготовки предполагает оценку уровня сформированности компетенций у обучающихся, достижения ими качества освоения индикаторов компетенций, оценки готовности к будущей профессиональной деятельности. Данное направление при реализации основной образовательной программы (далее – ООП возможно при наличии в ее структуре оценочных средств. Оценочные средства, сопровождающие реализацию каждой ООП, должны быть разработаны для проверки качества формирования компетенций и являться действенным средством не только оценки, но и обучения.

Результаты и их обсуждение. Оценочные средства (далее – ОСиММ) являются составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися ООП.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС ВО) оценка качества освоения обучающимися ООП включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую государственную аттестацию. В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ООП необходимо наличие в ее структуре ОСиММ для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:

При помощи ОСиММ осуществляется контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и навыков, определенных во ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки в качестве результатов освоения учебных дисциплин (модулей).

Основными свойствами ОСиММ должны выступать:

- предметная направленность (соответствие предмету изучения конкретной учебной дисциплины);
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих учебной дисциплины);

- объем (количественный состав оценочных средств, входящих в ОСиММ);
- качество оценочных средств и ОСиММ в целом, обеспечивающее получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

ОСиММ для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) или практике, входящие в состав соответственно рабочей программы дисциплины (модуля) или программы практики, могут включать:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания, тесты или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

Для каждого результата обучения по дисциплине (модулю) или практике разработчик определяет показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

ОС и ММ для итоговой (государственной итоговой) аттестации могут включать:

- перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения образовательной программы.

Комплект оценочных средств по каждой дисциплине должен соответствовать содержанию рабочей программы дисциплины (модуля) и включать тестовые и компетентностные задания и другие оценочные средства по каждому разделу дисциплины в соответствии с программой. Каждое оценочное средство по теме должно обеспечивать проверку усвоения конкретных элементов учебного материала.

Выводы. Качественно разработанные ОСиММ по ООП в совокупности должны отвечать следующим требованиям:

- критерии и показатели оценивания компетенций, шкалы оценивания обеспечивают проведение всесторонней оценки результатов обучения, уровня сформированности компетенций;
- контрольные задания и иные материалы оценки результатов обучения ООП разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определенности, однозначности, надежности; соответствуют требованиям к составу и взаимосвязи оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения и уровни сформированности компетенций;
- содержание ОСиММ соответствует целям ООП по направлению подготовки, будущей профессиональной деятельности обучающихся;
- качество ОСиММ обеспечивает объективность и достоверность результатов при проведении оценивания результатов обучения.

СОЦИАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ

Современный работодатель заинтересован в наиболее полном и разностороннем развитии своих работников. Сегодня эффективно действующим оказывается специалист, адекватно реагирующий на новые социальные ожидания, мобильный, способный к творческому росту и профессиональному самосовершенствованию, к постоянному обновлению своих личностных ресурсов.

Общество заинтересовано в формировании личности специалиста, успешно социализирующегося, обладающего высоким уровнем социальной компетентности, которая бы обеспечивала личностную комфортность, профессиональную эффективность и социальную востребованность во всех сферах жизнедеятельности.

Анализ мониторинга вузов по показателям трудоустройства показывает, что выпускники ВУЗов не готовы к реализации требований, предъявляемых обществом к ним не только как к специалистам, но и как к людям, выполняющим еще и другие социальные роли: будущим семьянинам, супругам, воспитателям своих детей, как гражданам с высокой культурой (национальной, политической, правовой, нравственной и экологической). Вследствие этого студенты, только что закончившие ВУЗ, испытывают трудности в процессе социализации, пребывают в состоянии неуверенности в собственных силах на этапе вступления в самостоятельную жизнь.

Эффективность формирования социально-личностных компетенций студентов достигается при соблюдении выявленного комплекса педагогических условий, включающих ориентацию образовательного процесса на развития социально-личностных компетенций студентов, проведение занятий, направленных на самопознание и саморазвитие личности, создание психологически благоприятного климата для всех субъектов обучения и ситуации успеха. Можно предположить, что развитие социальных компетенций студента возможно через реализацию творческого потенциала личности.

Среди студентов УралГУФК было проведено исследование по выявлению уровня знаний о социальных компетенциях, умений и навыков, способностей и качеств, необходимых для дальнейшего личностного и профессионального развития, а также активного участия в общественной жизни. Предварительно были изучены общие компетенции по всем специальностям УралГУФК. Анализ показал, что общие компетенции, которые указаны в стандартах нового поколения одинаковы для всех специальностей 49 УГС.

Педагог может способствовать развитию способностей студентов, если в воспитательной деятельности будет использовать методы педагогической поддержки. Они составляет одно из важнейших педагогических средств, ориентированных на процесс саморазвития учащегося. Функции педагога (преподавателя) заключаются в создании необходимых условий для самоопределения, самоактуализации, самосознания, самореализации своего воспитанника.

Была проведена диагностика по выявлению значимости и понятия социальных компетенций среди магистрантов 1-3 курсов, обучающихся по направлению Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Было опрошено 36 магистрантов (выборочно) и 23 преподавателя. Анкета состояла из следующих вопросов (с оценкой по шкале от 1 до 100): Что вы понимаете под социальными компетенциями? Какие методы и формы обучения способствуют формированию социальных компетенций?

Что вы понимаете под социальными компетенциями?	студенты	преподаватели Мср
желание защищать Родину	6,25	5
соблюдение моральных и этических норм	21,9	23
способность к постоянному обучению	21,9	32
умение разрешать конфликт	37,5	23
умение быстро адаптироваться	43,8	24
умение руководить	50	5
умение общаться	53,1	87
умение добывать информацию	81,3	98
брать на себя ответственность	83,4	97
толерантность	87,1	4
умение работать в команде	92	23

Какие методы и формы обучения способствуют формированию социальных компетенций?	студенты Мср	преподаватели Мср
знаково-контекстная система	3	78
создание резюме	3	23
практико-ориентированное обучение	9	12
проведение тренингов	23	2
ведение диалога	31	8
деловые игры	32	12
создание проектов	78	3
работа в группах	78	6

Проблема развития социальной компетентности обучаемых – это важная психолого-педагогическая проблема. Ее решение затрагивает насущные вопросы общества и образования, поскольку в условиях социально-экономических изменений перед образованием поставлена задача не просто дать выпускникам определенный уровень знаний, умений по основам наук, но и обеспечить способность и готовность жить в современном сверхсложном обществе, достигать социально-значимые цели, эффективно взаимодействовать и решать жизненные проблемы.

Для практической воспитательной работы кураторы групп кафедры определили, что больше всего подходят следующие методы воспитания:

- методы убеждения, с помощью которых формируются взгляды, представления, понятие воспитуемых, происходит оперативный обмен информацией (внушение, призывы, убеждения);

- методы упражнений (приручений), с помощью которых организуется деятельность воспитуемых и стимулируются позитивные ее мотивы (различные виды заданий на индивидуальную и групповую деятельность в виде поручений, требований, создание ситуаций успеха);

- методы оценки и самооценки, с помощью которых производится оценка поступков, стимулирования деятельности (критика, поощрения, замечания, наказания, ситуация доверия, контроля).

Поскольку формирование компетентности невозможно только в рамках учебного процесса, то необходимо предусмотреть личностно-ориентированную организацию воспитательной деятельности куратора, т.е. разрабатывать систему развития социальной компетентности для студентов УралГУФК как будущих специалистов, которая выступает гарантом их успешной адаптации к динамично меняющимся условиям жизни социума, обеспечивая перспективность эффективной социально – профессиональной реализации.

Очевидно, что содержание подготовки студентов УралГУФК нуждается в коррекции посредством проектирования такой педагогической системы, которая будет способна решить перечисленные выше противоречия, основной характеристикой которой будет целостная подготовка и воспитание личности будущего специалиста, владеющего высоким уровнем социальных знаний, умений и навыков.

Костенко П. И.

ПРИНЦИПЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕМАТИКИ И СОДЕРЖАНИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МАГИСТРАТУРЫ

Ключевые слова: магистратура, учебный план, элективный курс.

Согласно Закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» (2012) магистратура является одним из уровней высшего образования. Набор в магистратуру осуществляется на базе любого другого уровня высшего образования (бакалавриат, специалитет, подготовка кадров высшей квалификации). Обучение в ней осуществляется с целью углубления и/или получения обучающимися профессиональных знаний, умений и навыков, составляющих основу их универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Формирование учебного плана магистратуры на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (2017) предполагает включение в него обязательных, элективных и факультативных курсов. Элективные (избранные, отобранные, избираемые) курсы являются одним из компонентов вариативной части учебного плана и представляют собой дисциплины по выбору студентов, в отличие от факультативов обязательные для освоения. Они предполагают участие обучающихся в формировании своих индивидуальных образовательных траекторий.

Основываясь на мнениях ряда исследователей (А. Г. Каспржак, Ю. В. ИONOва, А. А. Кузнецов, Н. В. Хохлова и др.), можно выделить следующие ключевые задачи реализации элективных курсов в образовательном процессе вуза: 1) дополнение содержания дисциплин инвариантной части учебного плана; 2) расширение профессионального кругозора студентов; 3) удовлетворение их познавательных интересов; 4) стимулирование потребности студентов в профессиональном самосовершенствовании.

Кроме того, элективные курсы частично снимают противоречие между имеющим место в образовании сокращением часов на изучение обязательных курсов и целесообразностью расширения образовательного поля в соответствии с современными требованиями к уровню подготовки специалистов (Н. А. Риттель).

Необходимость решения указанных задач обусловила при определении тематики и содержания элективных курсов, включенных в учебный план магистратуры по программе подготовки «Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта», реализацию принципов:

- биосоциального единства в трактовке личности как субъекта физкультурно-спортивной деятельности;
- взаимосвязи психологического и педагогического аспектов в профессиональном образовании будущих магистров;
- связи вузовского обучения с практикой физкультурно-спортивной деятельности;

- взаимодополняемости дисциплин учебного плана.

Данные принципы применимы также при разработке учебного плана в целом. Причём первые три из них, по нашему мнению, можно трактовать как методологические, всеобъемлющие, которые возможно использовать как при определении тематики элективных курсов, так и при формировании их содержания.

Предлагаемые студентам для выбора элективные курсы посвящены изучению проблем: 1) социализации и адаптации в спорте и выстраивания спортивной карьеры; 2) психологического сопровождения спортивной деятельности; 3) развития профессиональной культуры педагога по физической культуре и спортивного тренера в целом и их профессионально-педагогического мастерства в частности; 4) педагогического общения в физкультурно-спортивной деятельности и коммуникативной компетентности личности как условию его эффективности; 5) психологии и педагогики самосовершенствования, саморегуляции и самовоспитания личности.

Элективные курсы учебного плана удачно дополняют другие дисциплины специализации, а именно: «Психология и педагогика физкультурно-спортивной деятельности», «Личность и её развитие в спорте», «Методология и методика психологической подготовки в спорте», «Психологическая диагностика и комплексный психологический контроль в спорте», «Психолого-педагогический тренинг в спорте». Формируемые в образовательном процессе знания, умения и навыки закрепляются в дальнейшем в рамках практик.

Об эффективности реализации указанных выше принципов свидетельствуют результаты педагогической практики. Они выражаются в овладении студентами рядом компетенций, важнейшими из которых являются профессиональные компетенции:

- ПК-1 – способен выявлять и анализировать психолого-педагогические проблемы управления подготовкой и соревновательной деятельностью спортивной сборной команды, теоретически обосновывать принципы, методы, формы и средства их решения;

- ПК-2 – способен внедрять принципы, методы, формы и средства решения психолого-педагогических проблем управления подготовкой и соревновательной деятельностью спортивной сборной команды, оценивать и корректировать результаты данного внедрения.

Круглова Е. С.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ДИСЦИПЛИНЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАУКЕ И ОБРАЗОВАНИИ

Ключевые слова: формирование компетенций, аспирантура, культура научного исследования.

В УралГУФКе обучаются аспиранты четырех направлений: Физическая культура и спорт, Образование и педагогические науки, Биологические науки и Фундаментальная медицина. Компетенции, формируемые на дисциплине «Информационные технологии в науке и образовании», которая изучается на 1 курсе во 2 семестре, представлены в таблице.

Таблица – Формируемые компетенции

Направление	Компетенции
Физическая культура и спорт	УК-1, ОПК-3, ПК-1
Образование и педагогические науки	УК-1, ОПК-2, ПК-3
Биологические науки	УК-1, ОПК-1, ПК-2, ПК-3
Фундаментальная медицина	УК-1, ОПК-3, ПК-5

Анализ общепрофессиональных и профессиональных компетенций, показыва-ет, что выпускники аспирантуры в результате должны быть способны:

- самостоятельно осуществлять научно-исследовательскую деятельность в со-ответствующей профессиональной области;
- участвовать в работе научно-исследовательских коллективов;
- планировать, организовывать и выполнять научные исследования;
- использовать современные методы исследования;
- использовать новейшие информационные и коммуникационные технологии;
- применять современные методы обработки, анализа и синтеза информации;
- критически анализировать и обобщать получаемую информацию;
- применять на практике приемы составления научно-технических отчетов, обзоров и пояснительных записок;
- представлять результаты выполненных научных исследований;
- владеть культурой научного исследования.

Как известно, научное исследование – это процесс выработки новых научных знаний. Основными компонентами исследования являются: постановка задачи, предварительный анализ информации, условий и методов решения задач данного класса; формулировка исходных гипотез; теоретический анализ гипотез; планиро-вание и организация эксперимента; анализ и обобщение полученных результатов; проверка исходных гипотез на основе полученных фактов; окончательная форму-лировка новых фактов и законов; получение объяснений или научных предска-заний; внедрение полученных результатов в производство [1].

По сути формируемые компетенции готовят выпускников аспирантуры к вы-полнению всех основных компонентов научно-исследовательской деятельности.

Особую роль хочется отметить такой компетенции, как «Владение культурой научного исследования...». Что же такое «культура научного исследования»? Рас-смотрим научные исследования как научную деятельность, то есть научный труд.

По определению, данному в Российской энциклопедии по охране труда, куль-тура труда представляет собой комплексную качественную характеристику состоя-ния труда, включающую «рациональную организацию труда, благоприятные усло-вия труда, использование передовых технологий, высокий профессионализм ра-ботника, партнерские отношения между участниками совместного труда» [4].

Таким образом компетенция «Владение культурой научного исследования...» является основополагающей и объединяющей все вышеприведенные компетенции, а именно: выпускник аспирантуры должен быть способен все основные этапы на-учного исследования выполнять:

- с рациональной организацией;
- высоко профессионально (иметь высокий уровень знаний в соответствующей профессиональной области);
- с использованием передовых технологий (новейших методов и информаци-онно-коммуникационных технологий);

– с соблюдением этических норм как при совместном труде в научных коллективах, так и при проведении педагогических исследований.

На занятиях (аудиторных и самостоятельных) по дисциплине «Информационные технологии в науке и образовании» при выполнении учебно-исследовательских заданий ставятся задачи не только освоить применение современных методов обработки информации, но также сформировать культуру составления научных отчетов и представления результатов выполненных научных исследований, включающих формулирование цели и задач исследования, методов исследования, программного обеспечения, результатов исследования и выводов по проведенному исследованию.

Литература:

1. Шашенкова, Е. А. Исследовательская деятельность. Словарь. М.: Перспектива, 2010. – 88 с.
2. Российская энциклопедия по охране труда: В 3 т. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2007. Т. 1: А-К. – 440 с.

Липская Л. А.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ ПРОГРАММЫ В НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАГИСТРАНТОВ

Ключевые слова: методология науки, научно-исследовательская деятельность, программа исследования, методологическая функция.

Актуальность исследования. В современных условиях система высшего образования в целом и магистратура как один из элементов подготовки выпускников физкультурных вузов в соответствии с ФГОС поколения 3++, все больше ориентируется на научно-исследовательскую деятельность студентов. Так, студенты-магистранты направления «Физическая культура» в соответствии с ОПК-8 должны уметь проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний. Основой любого научного исследования является программа, от качества которой и ее научного уровня в значительной степени зависит эффективность всей последующей деятельности магистрантов при написании выпускной квалификационной работы. Именно программа, изложенная во введении ВКР, показывает уровень их теоретико-методологической и методической подготовки, к которой предъявляются новые повышенные требования. Об этом свидетельствуют изменения индикаторов формируемых компетенций, а также новое содержание такой дисциплины, как «История и методология науки», рекомендованное УМО. К сожалению, далеко не все магистранты успешно овладевают научно-исследовательской деятельностью, не умеют методологически грамотно разработать программу исследования, зачастую ограничиваясь навыками, полученными в бакалавриате. Студенты не всегда понимают значение методологической функции программы исследования, того, что от качества ее разработки в значительной степени зависит успешность всего исследования, научная и практическая ценность его результатов. В связи с этим, перед преподавателями данной дисциплины стоит проблема научить студентов первого курса магистратуры, когда тема ВКР зачастую еще не утверждена, использовать полу-

ченные теоретико-методологические знания, умения и навыки при разработке программы их будущей научно-исследовательской работы.

Методика и организация работы. Для решения данной проблемы приходится нередко соглашаться с тем, чтобы магистранты использовали уже имеющиеся программы ВКР, написанной в бакалавриате, дополняя их теми разделами, которые соответствуют требованиям, предъявляемым к магистерским диссертациям. Однако, как показывает анализ, уже прошедшие апробацию в бакалавриате программы ВКР также имеют существенные недочеты и замечания, которые магистрантам необходимо устранить для того, чтобы овладеть алгоритмом методологически грамотного составления всех требуемых разделов программы.

Поэтому, прежде чем приступить к разработке программы научного исследования по теме своей магистерской работы, студенты изучают структурные компоненты теоретического познания: проблема, гипотеза, теория; логику построения научного исследования, затем магистранты учатся использовать эти знания в своей практической научно-исследовательской деятельности. В помощь студентам на сайте Урал-ГУФК, на портале электронно-образовательных ресурсов Tandem e-learning в разделе «Ресурсы» размещены требования в виде презентации, которыми необходимо руководствоваться при составлении программы исследования. В ней должна быть видны методологические знания и умения студентов разработать проблему исследования и сформулировать те противоречия теоретического и практического характера, из которых она вытекает; грамотно представить объект и предмет, цели и задачи, решение которых возможно с помощью соответствующих как теоретических, так и эмпирических общенаучных и частно-научных методов исследования. В данном случае, от студентов требуется, чтобы методы соотносились, не только с задачами исследования, но и с гипотезой (предположением), которую они подтверждают (доказывают), используя указанные методы исследования.

Студенты магистратуры должны освоить и продемонстрировать умение разрабатывать теоретико-методологические основы проведенного исследования, представляющие собой фундаментальные теории, концепции, идеи, на которые магистрант будет опираться в своем исследовании. Им необходимо также не только указать ученых, чьи концепции стали основой его собственной работы, но и четко обозначить, какие их теоретические положения и идеи помогли ему разработать собственную программу исследования. Можно также отразить разные точки зрения и позиции авторов по изучаемой проблеме, что позволит, в конечном итоге показать степень ее научной разработанности и новизны.

Выводы. Таким образом, от качества программы во многом зависит успешность исследовательской деятельности магистранта, в том числе научная и практическая ценность результатов ВКР. При оценке программы учитывается то, чтобы все ее положения были четкими, ясно сформулированными и логически обоснованными. Отличную оценку за разработку программы получают те студенты, которые выполнили ее в соответствии с требованиями, методологически грамотно изложили в ней все необходимые разделы, сформулировали его теоретико-методологические основания и методический аппарат. Дополнительные баллы получают те магистранты, кому удалось раскрыть теоретическую и практическую значимость исследования, а также его научную новизну.

РЕФОРМА В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В УСЛОВИЯХ АСПИРАНТУРЫ

Ключевые слова: аспирантура, наука, научно-педагогические кадры, диссертация, Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), Федеральные государственные требования (ФГТ).

Актуальность исследования. Действующая в настоящее время модель аспирантуры не обязывает лиц, завершивших обучение в аспирантуре, в дальнейшем защищать диссертацию на соискание ученой степени кандидата наук. Программы аспирантуры подлежат государственной аккредитации, из чего следует, что данные программы, прежде всего, направлены на освоение образовательной программы, а не на научную деятельность и подготовку диссертации, в то время как исторически основной целью обучения в аспирантуре являлась подготовка диссертации на соискание ученой степени кандидата наук. Внесенные в Федеральный закон «Об образовании» изменения, регламентирующие подготовку научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре) (Федеральный закон от 30 декабря 2020 г., № 517-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ»), приведут к смещению акцента с формальной оценки соответствия Федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) к оценке уровня и результативности непосредственно научной работы аспирантов.

Цель. Обзор произошедших изменений и рассмотрение ключевых нововведений, внесенных в закон «Об образовании в РФ» в части подготовки кадров высшей квалификации в условиях аспирантуры.

Результаты и их обсуждение. Таким образом, с вступлением в силу с 01 сентября 2021 года Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» будет изменен следующим образом:

- требования Федеральных государственных образовательных стандартов будут относиться только к бакалавриату, специалитету, магистратуре, подготовке кадров высшей квалификации по программам ординатуры и программам ассистентуры-стажировки;

- к программам подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре) будут применяться, как уже и было определенное время назад, федеральные государственные требования (ФГТ) и требования, самостоятельно устанавливаемые образовательными организациями высшего образования. Т.е. не будет требования к государственной аккредитации программ аспирантуры – будут существовать самостоятельно устанавливаемые требования (не ниже федеральных государственных требований) ВУЗов из перечня, которые сейчас могут самостоятельно устанавливать образовательные стандарты;

- государственная итоговая аттестация для аспирантов проводиться не будет. Она будет заменена итоговой аттестацией по программам подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), которая будет проводиться в форме оценки диссертации на соискание ученой степени кандидата наук на предмет соответствия ее критериям, установленным в соответствии с Федеральным законом от 23 августа 1996 года N 127-ФЗ "О науке и государственной научно-технической политике».

В связи с этим, после проведения итоговой аттестации не будет выдаваться документ об образовании, то есть диплом об окончании аспирантуры. Без диплома и Государственной итоговой аттестации окончание аспирантуры не будет являться получением третьей ступени высшего образования, превышающей магистратуру и специалитет. Аспирантам будет выдаваться заключение о соответствии диссертации на соискание ученой степени критериям, установленным в соответствии с вышеуказанным Федеральным законом, и, возможно, свидетельство об окончании аспирантуры (адъюнктуры). Ученая степень и диплом кандидата наук будут выдаваться тем, кто успешно прошел итоговую аттестацию по программам подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре) и защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата наук. Это, несомненно, осложнит положение аспирантов, значительное число которых, как показывает практика, к моменту окончания аспирантуры не имеют законченную диссертацию.

Несмотря на отмену аккредитации программ аспирантур, основанных на ФГОС, ранее поступившие аспиранты смогут закончить аспирантуру по старым правилам. Тем более что в приемную кампанию 2021 года прием аспирантов в последний раз будет осуществляться по существующему в настоящее время порядку обучения в аспирантуре. Все государственные гарантии, включая отсрочку от армии, будут сохранены до окончания обучения. Дипломы преподавателя-исследователя аннулированы не будут. Их приравняют в правах к дипломам нового формата.

Выводы. Несмотря на очередные глобальные изменения, реформа аспирантуры не даст каких-либо дополнительных гарантий защиты для аспирантов. Новые условия усложнят итоговую аттестацию, т. к. требование подготовки полноценной диссертации сократит число успешно закончивших аспирантуру. И даже если бы была введена обязательная защита, то это все равно не дало сколько-нибудь существенных гарантий аспирантам, во-первых, из-за значительного сокращения в стране числа диссертационных советов, и, во-вторых, их низкой пропускной способности, о которой можно судить по неуклонному сокращению числа защит в последние годы. И это, если говорить исключительно об аспирантах ВУЗов, на базе которых имеются диссертационные советы. Реформа аспирантуры должна быть в тесной взаимосвязи с необходимой реформой работы и требований к диссертационным советам.

Нохрина Н.Н.

РОЛЬ ФОТОГРАФИИ КАК СРЕДСТВА ПОЗНАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «МИРОВАЯ КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО»

Фотография как величайшее изобретение человечества сегодня проникло практически во все сферы его деятельности, в том числе, и педагогическую. Технический прогресс способствовал изобретению и совершенствованию фотографии, а фотография, как в своё время заявил французский ученый Доминик Франсуа Араго [1], активно способствовала техническому прогрессу. Благодаря фотографии с середины XIX века зафиксирована история предметного мира (науки, искусства и др.).

Исключительную роль играет фотография как средство наглядного обучения в ходе освоения дисциплин исторической направленности. В число таких курсов в Вузовской подготовке по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-

оздоровительный туризм УралГУФК входит «Мировая культура и искусство». Например, на лекциях объяснение студентам, чем отличается средневековый замок от готического храма, или при освещении отличительных особенностей художественных стилей в архитектуре может длиться достаточно долго. С помощью же показа фотографий время освещения той или иной проблемы значительно сокращается, а эффективность восприятия информации увеличивается. Так же необходимо подчеркнуть, что на сегодняшний день, в условиях пандемии, перевода студентов ОЗО на дистанционное обучения и увеличения объема времени на самостоятельную подготовку использование фотографий как источника достоверной информации в подготовке педагогом мультимедийных лекций крайне необходимо. Благодаря зрительному восприятию предметов и процессов у обучаемых возникают представления в виде конкретных образов, правильно отображающих объективную действительность. И как следствие на основе полученных представлений происходит формирование понятий.

Одним из сильнейших средств визуального воздействия на человека является фотография, как способ передачи информации разного назначения. Фотография всегда информативна. Изображен ли человек, природа или предметы культуры и искусства – это означает, прежде всего, информирование. Фотография эмоциональна. Снимок может волновать, вызывать сочувствие, побуждать, стимулировать научную (поисковую) студенческую деятельность.

Особое место и значение фотографии в образовательном процессе как средства познания связано с её технической, научной и художественной сущностью. Важнейшим свойством фотографии является её достоверность, подлинность запечатленных событий и предметов материального мира. Одновременно с этим, изображение, как и в живописи, несет в себе художественное обобщение той или иной эпохи, раскрытие внутреннего смысла показанной ситуации с ее нюансами, психологические особенности изображаемого человека и многое другое.

Существует достаточно большое количество методических приёмов проведения лекций по мировой культуре и искусству, в ходе которых преподаватель может использовать фотоснимки. Это и традиционные наглядные методы, принятые в педагогике и приемы, используемые в экскурсоведении, в музейной и выставочной деятельности и др. Исходя из обозначенной темы, наибольший интерес для нас представляют приемы, используемые в экскурсоведении.

Приём зрительной реконструкции определяется как восстановление первоначального облика показа через словесное описание. Если объект, например православный храм, превратился в руины (следы войны, землетрясения, времени и др.), произвести зрительную реконструкцию помогают его уцелевшие части, хранящиеся в музеях фрагменты интерьера и иконы, представленные на снимках.

Приём зрительного монтажа является одним из вариантов приёма реконструкции. Преподаватель составляет нужный образ, суммируя внешний облик нескольких памятников истории, а также их отдельных частей. Составные части могут быть взяты из тех объектов, которые в данный момент служат предметом наблюдения студентов, представленных на фотографиях.

Приём демонстрации исторического наследия по фотографиям. Например, рассказ о быте и культуре древних славян сопровождается показом фотографий уцелевших экспонатов того времени.

Комментирующий приём, при котором показ экспоната или картины на фотографии предшествует рассказу. Рассказ является лишь пояснением. Например, при

показе картины выдающегося художника на снимке демонстрируются фотографии портрета художника с последующими комментариями.

Приём контраста применяется, когда фотография используется для того, чтобы показать студентам, как изменилось историческое место (площадь, улица, здание), которое они в данный момент могут видеть на снимке. Другая фотография контрастирует с наблюдаемым объектом.

Таким образом, фотография не только помогает раскрыть тему и способствует лучшему усвоению материала, но и делает лекцию более полной, информативной и увлекательной. Она помогает сделать любое занятие путешествием в прошлое.

Литература:

1. Андел Я. Заметки к истории фотографии. Первые реакции на изобретение фотографии// *Revue fotografie*. – 1974. – № 1. – С. 8–9.

Пигалова Л. В.

АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ МАГИСТРАНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: магистранты, исследовательская компетенция, компоненты исследовательской компетенции, научная деятельность.

Актуальность исследования. Одной из важнейших задач дисциплины «Технология научных исследований в физической культуре» является проблема повышения качества формирования исследовательской компетенции магистрантов, как одной из важнейших характеристик личности специалиста физической культуры и спорта. Исследовательская деятельность магистрантов – это обязательная часть их профессиональной подготовки, направленная на развитие общекультурных компетенций. Особенностью исследовательской компетенции в том, что она является следствием саморазвития личности.

Цель исследования – определить уровень сформированности исследовательской компетентности магистрантов.

Результаты и их обсуждение. Процедурами развития исследовательских компетенций у магистрантов вуза физической культуры и подготовки их к указанному виду деятельности предусматривалось:

- формирование потребностей и мотивации к научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- обучение и практическое применение приемов управления научно-исследовательским процессом и диагностики;
- постановка проблемных исследовательских задач и управленческих ситуаций;
- использование рациональных приемов межличностного общения в условиях субъект-субъектных взаимодействий в процессе научно-исследовательской деятельности.

Само изучение направленности личности магистранта на исследовательскую деятельность проводилось на основе самооценки и экспертной оценки преподавателей вуза по дисциплинам специализации. Сформированность направленности личности магистрантов оценивалась как высокоустойчивая, устойчивая и малоустойчивая. Данные приводятся в процентном соотношении (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика уровней направленности личности магистрантов выпускного курса на исследовательскую деятельность в сфере физической культуры

Характер направленности	Уровни направленности личности студента (%)					
	2019		2020		2021	
	Само-оценка	Оценка эксперта	Само-оценка	Оценка эксперта	Само-оценка	Оценка эксперта
Магистранты экспериментальной группы						
Высокоустойчивая	24,3	22,8	39,3	31,7	46,6	41,6
Устойчивая	52,2	45,6	51,6	51,6	43,9	53,2
Малоустойчивая	23,5	32,6	9,1	16,7	9,5	5,2
Магистранты контрольной группы						
Высокоустойчивая	24,5	18,2	34,6	31,1	37,5	36,2
Устойчивая	52,4	49,3	55,9	52,8	54,3	54,6
Малоустойчивая	23,1	32,5	9,5	16,1	8,2	9,2

Развитие этих компетенций требует особого подхода к магистранту по содержанию, условиям оптимизации образовательного процесса. Как правило, исследовательские компетенции находятся на недостаточном уровне развития на всех этапах обучения и необходимо создание таких педагогических условий, которые бы позволили вывести студентов на высокий творческий и исследовательский уровень развития этих компетенций. Предложенная нами программа, педагогические условия показали свою эффективность. На этапе формирующего эксперимента активно внедрялись творческие задания, активно использовались поисковые методы обучения, проблемные задания, деловые игры, способствующие формированию исследовательских компетенций. Были реализованы все ранее охарактеризованные возможности включения магистрантов в исследовательскую деятельность. В процессе анализа полученных результатов и математических расчетов студенты были распределены по уровням компетентности (таблицы 2, 3).

Таблица 2 — Процентное соотношение уровней исследовательской компетентности магистрантов контрольной группы до и после эксперимента (%)

Компоненты	Группы	Высокий	Продвинутый	Пороговый
Когнитивный компонент	До эксперимента	18,9	46,6	34,5
	После эксперимента	25,5	68,8	5,7
Мотивационно-деятельностный компонент	До эксперимента	10,5	42,6	46,9
	После эксперимента	28,2	54,1	17,7
Творческий компонент	До эксперимента	12,1	40,3	47,6
	После эксперимента	16,1	45,5	40,4

По результатам, представленным в таблицах видно, что процентное соотношение уровней компетентности студентов значительно изменилось.

Таблица 3 — Процентное соотношение уровней исследовательской компетентности магистрантов экспериментальной группы до и после эксперимента (%)

Компоненты	Группы	Высокий	Продвинутый	Пороговый
Когнитивный компонент	До эксперимента	9,1	45,1	45,8
	После эксперимента	41,7	56,1	2,2
Мотивационно-деятельностный компонент	До эксперимента	10,4	45,3	44,3
	После эксперимента	55,3	39,6	5,1
Творческий компонент	До эксперимента	9,8	39,8	50,4
	После эксперимента	46,7	46,8	6,5

Выводы. Таким образом, основными составляющими научно-исследовательской подготовки магистрантов являются предметный и социальный контексты будущей профессиональной деятельности магистрантов вуза физической культуры, что позволяет овладеть исследовательскими компетенциями, с помощью системы учебных заданий, моделей и ситуаций в соответствии с целями обучения в вузе.

Проломова М. В.

ОЦЕНКА УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ И ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У МАГИСТРАНТОВ В ПЕРИОД УЧЕБНОЙ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ) ПРАКТИКИ

Ключевые слова: магистранты, универсальные компетенции, общепрофессиональные компетенции, тренерская деятельность, учебная (ознакомительная) практика, профессиональная подготовка.

Актуальность исследования. В условиях модернизации российского образования необходимость обновления подходов к реализации образовательных программ подготовки кадров для отрасли «Физическая культура и спорт» обусловлена требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и профессионального стандарта «Тренер». На сегодняшний день решающее значение приобретает подготовка тренера, умеющего самостоятельно решать профессиональные задачи, обладающего компетенциями, способного к творческому преобразованию действительности, а также к саморазвитию и самосовершенствованию. В программу учебной (ознакомительной) практики включены следующие универсальные и общепрофессиональные компетенции, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Универсальные и общепрофессиональные компетенции обучающихся по ФГОС 3++ по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура

Универсальные и общепрофессиональные компетенции				
УК-4	УК-6	ОПК-2	ОПК-6	ОПК-9
способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном языке, для академического и профессионального взаимодействия	способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки в области физической культуры и массового спорта	Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта

Цель – оценить уровень сформированности универсальных и общепрофессиональных компетенции у магистрантов кафедры теории и методики спортивных игр в рамках учебной (ознакомительной) практики.

Результаты и их обсуждение. Во время прохождения учебной (ознакомительной) практики в период с 09.12.2019 г. по 25.01.2020 г. (набор 2019 г.) и с 07.12.2020 г. по 23.01.2021 г. (набор 2020 г.), обучающиеся кафедры Т и М спортивных игр в количестве 10 человек были распределены на базы практик МБУ СШОР № 8 по баскетболу, МБУ СШОР № 12 по волейболу и МБУ СШОР № 13 по гандболу г. Челябинска.

Оценка уровня сформированности универсальных и общепрофессиональных компетенции заключалась в выполнении индивидуальных заданий обучающихся (таблица 2).

Таблица 2 – Уровень сформированности универсальных и общепрофессиональных компетенций магистрантов кафедры Т и М спортивных игр в рамках учебной (ознакомительной) практики (n=10)

Вид и содержание работы	Кол-во баллов	Уровень сформированности компетенции
Универсальные компетенции		
<i>Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном языке, для академического и профессионального взаимодействия (УК-4)</i>		
1 Умение анализировать соревновательную деятельность спортсменов спортивного резерва в избранном виде спорта	90	высокий
<i>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6)</i>		
1 Составление отчета по итогам учебной (ознакомительной) практики на основе самооценки	90	высокий
Общепрофессиональные компетенции		
<i>Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта (ОПК-2)</i>		
1 Разработка комплекса упражнений по виду спорта для любой части тренировочного занятия с занимающимися на этапах совершенствования спортивного мастерства или высшего спортивного мастерства с применением инновационного инвентаря и оборудования	80	высокий
2 Разработка конспекта тренировочного занятия по физической подготовке для спортсменов спортивного резерва с использованием новых российских и зарубежных методик тренировки	80	высокий
3 Разработка конспекта тренировочного занятия по технико-тактической подготовке для спортсменов спортивного резерва с использованием новых российских и зарубежных методик тренировки	80	высокий
4 Проведение тренировочных занятий в избранном виде спорта в качестве помощника тренера со спортсменами спортивного резерва	80	высокий
Вид и содержание работы	Кол-во баллов	Уровень сформированности компетенции
5 Проведение тренировочного занятия по физической подготовке для спортсменов спортивного резерва с использованием новых российских и зарубежных методик тренировки	80	высокий
6 Проведение тренировочного занятия по технико-тактической подготовке для спортсменов спортивного резерва с использованием новых российских и зарубежных методик тренировки	80	высокий
7 Умение разрабатывать общий перспективный план для спортсменов в избранном виде спорта	80	высокий
<i>Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки в области физической культуры и массового спорта (ОПК-6)</i>		
1 Разработка теоретико-методических (практических) рекомендации для тренеров по подготовке спортивного резерва в избранном виде спорта	80	высокий
<i>Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта (ОПК-9)</i>		
1 Разработка теоретико-методических (практических) рекомендации для тренеров по подготовке спортивного резерва в избранном виде спорта	80	высокий
Итоговый средний балл		84 Высокий

Как видно из таблицы 2, обучающиеся кафедры Т и М спортивных игр показали высокий уровень сформированности универсальных и общепрофессиональных компетенций, их итоговый средний показатель по группе составил 84 балла. Высокий уровень сформированности универсальных компетенций отмечен при выполнении анализа соревновательной деятельности спортсменов спортивного резерва в избранном виде спорта (УК-4) и при составлении отчета по итогам учебной (ознакомительной) практики на основе самооценки (УК-6). При выполнении индивидуальных заданий связанных с разработкой конспектов тренировочных занятий по физической и технико-тактической подготовке и их проведением в прикрепленных группах выявлен высокий уровень сформированности общепрофессиональной компетенции – ОПК-2. Средний балл по группе составляет 80 баллов.

Вывод. Оценка уровня сформированности УК и ОПК в рамках учебной (ознакомительной) практики позволяет выявить недостатки в подготовке к практической деятельности обучающихся направления подготовки 49.04.01 Физическая культура.

Сабирьянова Е. С., Сазонова Е. А.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕСУРСОВ ЛАБОРАТОРИИ ВУЗА В ПРАКТИКЕ «НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА»

Ключевые слова: магистратура, практика «Научно-исследовательская работа», лаборатория.

Актуальность исследования. Подготовка выпускной квалификационной работы магистрантов предполагает самостоятельное научное исследование. Большинство обучающихся испытывают сложности в его организации и проведении, имея лишь теоретические знания. Даже непродолжительная практика в лаборатории позволяет понять особенности работы с обследуемыми, специфику ведения протоколов исследования и систематизации полученных результатов.

Цель: обосновать целесообразность использования результатов лаборатории вуза в практике «Научно-исследовательская работа».

Результаты и их обсуждение. Проведение научных исследований, систематизация и анализ результатов работы в последнее время становятся неотъемлемой частью специалиста высокой квалификации. Обучение в магистратуре по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» предполагает освоение компетенции ОПК-10 «Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний», в том числе, в рамках практики «Научно-исследовательская работа» [1]. Обучающиеся с первых дней должны начать работу в рамках исследования по избранной теме, однако, далеко не все на это способны. Одной из объективных причин является отсутствие практических навыков в области проведения исследований и обработки полученных результатов. Не секрет, что при подготовке работы во время обучения по программе бакалавриата часть студентов лишь обрабатывает уже имеющиеся результаты, полученные специалистами базы практики, организацией исследований им так же заниматься не приходится.

Введение в практику «Научно-исследовательская работа» обязательной практической работы в лаборатории кафедры спортивной медицины и физической ре-

билитации позволяет обучающимся по программе магистратуры освоить методику проведения исследований с использованием оборудования, а так же фиксации и систематизации полученных результатов. В нашей лаборатории регулярно проводятся исследования в рамках подготовки работ аспирантов, магистрантов, оценки состояния спортсменов нашего региона [2]. Обучающиеся знакомятся с методикой организации и особенностями проведения исследований, такими как составление графика, работа с персональными данными, которая в настоящее время имеет ряд тонкостей.

Специалисты лаборатории знают специфику подготовки магистрантов, требования к выполнению и оформлению выпускной квалификационной работы, поэтому даже за то непродолжительное время, что обучающиеся посвящают данной практической работе, они вполне овладевают навыками, необходимыми для организации собственного исследования.

Вывод. Практическая подготовка в лаборатории кафедры спортивной медицины и физической реабилитации позволяет обучающимся получить первичные практические навыки для организации собственного исследования в рамках подготовки выпускной квалификационной работы.

Литература:

1 Образовательный стандарт 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.uralgufk.ru/sites/default/files/doc/490402.pdf

2 Сазонова, Е. А. Современные методы контроля функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом / Е. А. Сазонова, Е. Г. Резенова, Р. Г. Перемазова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : сб. материалов XXVI региональной науч.-метод. конф. 20 мая 2016 г. / УралГУФК. – Челябинск, 2016. – С. 153–154.

Слинкина Н. Е., Алешин И. Н.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Ключевые слова: современная тематика исследований; новое в методике тренировки; актуальные направления исследований; научно-исследовательская работа студентов.

Актуальность исследования. Научная работа – неотъемлемая черта и составная часть не только высшего образования, но и всех профессиональных сфер жизни. На протяжении всего периода обучения в вузе важнейшей составляющей является научно-исследовательская работа студента (НИРС). На современном этапе научная компетенция является одной из ведущих, поскольку современный, квалифицированный тренер – это творческий, способный эффективно мыслить, вести научный поиск, внедрять инновационные разработки выпускник вуза физической культуры.

НИРС в вузе подразделяется на учебную (работа над рефератами, курсовыми работами, выпускной квалификационной работой) и внеучебную (публикации статей, участие в конкурсах, конференциях, семинарах); и первым шагом является выбор направления и темы научных изысканий студентов. Параллельно с этим следует учиты-

вать, что мотивация студента к НИРС будет выше в том случае, если выбранная тема и направление научной работы будет ему интересна, понятна и актуальна.

Цель – оптимизация планирования НИРС по результатам изучения и анализа современных и приоритетных векторов прикладных исследований в теории и практике тренировки спортсменов игровых видов спорта.

Результаты и их обсуждение. Систематизация и анализ научных исследований (в виде диссертаций, авторефератов, научных публикаций), позволили определить актуальные, которые могут вызывать интерес у студентов темы и направления учебной и внеучебной НИРС. Эти работы помогут студенту с формулированием проблемы исследования, с подбором теоретико-методологической базы исследования, в выборе методов исследования, с апробацией и внедрением личных практических разработок. Анализ подвергались работы, связанные с теорией и практикой тренировки спортсменов в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол, гандбол) за последние пять лет.

Исходя из формулировки тем диссертационных исследований, можно сказать, что актуальными направлениями и темами исследования в настоящее время следует считать: совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов в игровых видах спорта, отдельно и в совокупности; разработка методов оценивания тактической подготовленности спортсменов в зависимости от игрового амплуа; использование средств и методов спортивных игр в физическом воспитании контингента разного возраста; содержание физической подготовки, развитие физических качеств спортсменов в зависимости от этапа и периода подготовки; планирование содержания этапов и периодов спортивной тренировки; планирование содержания многолетнего периода подготовки; использование технических средств, тренажерных средств, интерактивных технологий в подготовке спортсменов; изучение типологических свойств нервной системы спортсменов и их влияние на соревновательную деятельность; изучение соматотипов спортсменов; индивидуализация подготовки спортсменов; развитие физических качеств в совокупности с изучением психических качеств; структура и содержание подготовки игроков по амплуа; оценка соревновательной деятельности игроков по амплуа; подготовка студенческих сборных команд по игровым видам спорта; игровые виды спорта как направление фитнеса для контингента, самостоятельно занимающегося двигательной активностью.

Анализ современных научных публикаций позволяет еще больше расширить этот список и выделить дополнительный перечень направлений и тем научных исследований: особенности подготовки начинающих судей; основные компоненты, определяющие эффективность защитных и атакующих действий в виде спорта. Перспективным направлением считаем изучение вопросов подготовки и планирования тренировочного процесса спортивного резерва, вопросы социализации юных спортсменов; методические аспекты использования игровых видов спорта в подготовке детей старшего дошкольного возраста; изучение видов и разновидностей игровых видов спорта – парковый волейбол, стритбол, пляжные виды. Востребованы работы, касающиеся выбора и обоснования возможностей использования упражнений из других видов спорта в тренировке «игровиков» (акробатика, единоборства, национальные виды спорта); работы раскрывающие биомеханику и биомеханический анализ вида спорта и отдельных двигательных действий. Большое внимание уделяется исследованиям по комплексной оценке подготовленности спортсменов; методике преподавания игровых видов спорта в вузах, сузах; возможности и средства игровых видов спорта для поддержания здоровья лиц зрелого возраста. Все

еще остаются актуальными направления, касающиеся совершенствования техники в исполнении отдельных элементов вида спорта; развития физических качеств и их совокупностей – координационная выносливость, взрывная сила.

Выводы. Организуя и осуществляя НИРС, научный руководитель и наставник должен понимать, что успех НИРС будет зависеть от уровня самостоятельности и активности студента, которые в свою очередь будут обусловлены его мотивацией и заинтересованностью темой и содержанием научной работы. Ежегодный анализ современных и приоритетных направлений научных исследований не только в спортивных играх, но в целом сферы ФКиС будет способствовать более осознанному, эффективному взаимодействию, что позволит повысить качество содержания научных работ, количество вовлеченных во внеучебную НИР студентов, расширит научную эрудицию и кругозор будущих тренеров, умеющих вести стратегию и тактику не только спортивного поединка, но и научного поиска.

Трегубова М. В.

КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Ключевые слова: исследовательская деятельность, мыслительная деятельность, компетентностно-ориентированный подход.

Введение. Характерной особенностью образования сегодня является развитие личности, способной творчески мыслить. В связи с этим разрабатываются различные виды технологий, ориентированные на развитие личности, способной к реализации собственной индивидуальности и активизации исследовательской деятельности. Актуальность развития исследовательских умений в настоящий момент обусловлено социальными требованиями к системе российского образования, указывающая на формирование «новых жизненных установок личности». Перед общеобразовательной школой поставлена задача развития исследовательской деятельности школьников, где необходимым условием социального становления и развития личности учащихся является участие в учебно-исследовательской деятельности. Исследовательская деятельность как особый вид деятельности, порождаемый в результате функционирования механизма поисковой активности и строящийся на базе ее исследовательского поведения (способствует сохранению устойчивости организма в динамичном, непрерывно меняющемся мире).

Междисциплинарное и практико-ориентированное содержание курса «Проектная деятельность» располагает возможностями для проведения различных видов учебно-исследовательских работ обучающихся. При изучении данного курса обучающиеся занимаются различной мыслительной деятельностью: сравнивают, анализируют, обобщают, делают выводы из изучаемого материала. При этом, развитие компетенций исследовательского характера, формирование исследовательского поведения являются необходимыми компонентами учебно-исследовательской деятельности обучающихся. В данном контексте актуализируются проблемы организации учебно-исследовательской деятельности обучающихся на основе компетентностно-ориентированного подхода при изучении курса «Проектная деятельность».

Результаты исследования и их обсуждение. У обучающихся 1 курса, изучающих дисциплину «Проектная деятельность» как экспериментальной, так и контрольной групп, вызывают затруднения задания направленные составление алгоритмов действий, умение трансформировать информацию и работа с получением ее из различных источников. Умения выдвигать предположения и работа с текстом вызвали большее затруднение. Необходимо отметить, что в ходе анализа разница полученных результатов в экспериментальных и контрольных группах была незначительной, что и определило дальнейшую работу в экспериментальной группе. На основе разработанных учебно-исследовательских заданий по курсу «Проектная деятельность» было необходимо выяснить влияние этих заданий применяемых в процессе изучения курса на степень развития у обучающихся исследовательских умений. Для этого в ходе формирующего эксперимента было проведено несколько диагностических срезов с целью мониторинга эффективности разработанной нами системы учебно-исследовательских заданий на основе компетентностно-ориентированного подхода при изучении курса «Проектная деятельность». На основе компетентностно-ориентированного подхода разработана система учебно-исследовательских заданий при изучении курса «Проектная деятельность».

В ходе работы было определено, что курс «Проектная деятельность» имеет возможности для организации учебно-исследовательской деятельности обучающихся и овладения ими компетенций исследовательского характера.

Нами подтверждено, что организация учебно-исследовательской деятельности обучающихся осуществляется на основе принципов и требований, являющихся основой формирования и развития компетенций исследовательского характера. Основными принципами организации учебно-исследовательской деятельности являются: научности в обучении; систематичности и последовательности; связи теории с практикой; сознательности, творческой активности в обучении; прочности результатов обучения и развития познавательных сил студентов; положительного эмоционального фона в обучении; опоры на развитие умений самостоятельного поиска информации; формирования представления об исследовании как стиле жизни; принципа креативности; исследовательский принцип.

Проведена дидактическая обработка учебного материала курса «Проектная деятельность» в целях определения структуры и содержания заданий, используемых в учебно-исследовательской деятельности обучающихся. Определено, что наибольшие потенциальные возможности для проявления способностей удовлетворения обучающихся представляют учебно-исследовательские задания. Выявлены структура, содержания и виды учебно-исследовательских заданий.

Выводы. На основе результатов констатирующего и формирующего эксперимента выявлено развитие у обучающихся познавательного интереса к курсу «Проектная деятельность», отмечено продвижение от выполнения простых умений к сложным, повышение уровней сформированности исследовательских умений. Получили развитие умения и навыки выполнения самостоятельных творческих заданий, с выполнением графических работ с обобщением и представлением результатов по проделанной работе. Необходимо отметить, что в ходе экспериментального обучения усвоение объема знаний, с использованием учебно-исследовательских заданий, у учащихся экспериментальных групп выше, чем в контрольных.

ЦИФРОВАЯ КУЛЬТУРА В РАМКАХ ДИСЦИПЛИН ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ПО ПРОФИЛЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»

Ключевые слова: профессиональная подготовка бакалавров, преддипломная практика, цифровые технологии, профессиональные компетенции.

Актуальность исследования. В связи со значительными переменами в системе образования высших учебных заведений Российской Федерации, сложно представить оптимизацию учебно-воспитательного процесса без введения цифровых технологий, которые сегодня применяются во всех сферах жизни: образование, медицина, политика, экономика [1].

Одним из новых способов взаимодействия преподавателя, студента и работодателя обеспечивающего эффективное достижение результатов педагогической деятельности, развивающим научное мышление, профессионализм и цифровую грамотность, является преддипломная практика, построенная на активном применении студентами цифровых технологий [3].

Целью внедрения в учебно-воспитательный процесс киберкультуры являются: формирование профессиональных компетенций, применение студентами теоретико-методических знаний и практических умений в электронной среде.

Использование киберпространства для расширения профессиональных компетенций студентов и популяризации оздоровительной гимнастики в рамках преддипломной практики, способствует охвату большей аудитории населения заинтересованного в восстановлении и сохранении здоровья средствами физической культуры. Размещение в социальных сетях видео уроков оздоровительной гимнастики, самостоятельно разработанных и смонтированных студентами, на сегодняшний день, является доступным методом формирования у будущих специалистов свободного использования цифровых технологий направленных на восстановление, увеличение, и сохранение здоровья у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в условиях пандемии.

Цель исследования. Привить у студентов интерес к применению цифровых технологий в профессиональной деятельности.

Организация исследования. В исследовании принимали участие студенты 4 курса направления подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Для решения поставленной задачи студентам предлагалось сформировать группы по 3-5 человек, что способствует развитию коллективного мышления, самостоятельно разработать, смонтировать и разместить на платформе YouTube видеоуроков с комплексом ЛФК при различных функциональных нарушениях ОДА.

Результаты и их обсуждение.

Проанализировав качество успеваемости выпускников по итогам защиты студентов за последние два года, можно отметить повышение цифровой культуры выпускников, грамотно оформленные презентации, уверенное поведение во время защиты и более аргументированные ответы на вопросы комиссии. Это отражается в повышении качественной успеваемости, что представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Итоги аттестации студентов по дисциплине «Основы восстановительной медицины» за 2018-2020 г.г. в процентах (%)

Учебный год	Оценки за защиту выпускной квалификационной работы		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
2018-2019	40 %	38 %	22 %
2019-2020	64 %	27%	9 %

Выводы: таким образом, мы видим положительную динамику повышения качества подготовки будущих специалистов в рамках «Преддипломной практики»: за два года количество оценок «отлично» возросло с 40 до 64 %, а количество оценок «удовлетворительно» снизилось с 22 до 9%, что возможно связано с внедрением в процесс практики цифровых технологий. В ходе проведения практических занятий с оценкой эффективности разных методов восстановления, разработки и размещения разработанных студентом видеоуроков, расширяет профессиональные компетенции будущих специалистов, выпускников УралГУФК.

Литература

1. Загарских Е. Ю., Загарских Ю. А. Применение кибербезопасности и использование искусственного интеллекта в медицине. / Е. Ю. Загарских, Ю. А. Загарских // Системный анализ в проектировании и управлении. – 2019. – С. 425 – 429.
2. Кондакова, О. Н. Особенности работы со студентами, имеющими особые образовательные потребности, при освоении образовательных программ высшего образования / О. Н. Кондакова // Система менеджмента качества в ВУЗе: здоровье, образованность, конкурентоспособность: Материалы VII международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 161–167.
3. Шабурникова, Ю. Н. Уровни формирования общепрофессиональных и универсальной компетенций в ходе учебной (ознакомительной) практики студентов по адаптивной физической культуре. / Ю. Н. Шабурникова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : Материалы XXX Юбилейной региональной научно-методической конференции, посвященной 50 летию УралГУФК. – 2020. – С. 123–125.

СЕКЦИЯ 4 ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аминов Р. Х., Афанасьев А. А.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ЗНАЧЕНИЕ, СОСТОЯНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Ключевые слова: студенческий спорт, студенты-спортсмены, универсиада, массовый спорт, спорт высших достижений, РССС, концепция.

Актуальность исследования. Студенческий спорт – составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная деятельность студентов имеет свои характерные особенности. С одной стороны, в рамках студенческого спорта происходит адаптация к условиям занятий и необходимости успешно сочетать учебу со спортом. С другой стороны, студенческий спорт является ближайшим резервом спорта высших достижений, что требует высокой организации тренировочного и соревновательного процессов в вузах. Таким образом, работа со студентами-спортсменами требует от педагогов внимательного отношения к обучающимся, высококвалифицированной организации тренировок и соревнований с созданием условий для успешной учебы. От студентов же требуется высокая дисциплина, творчество в спорте, трудолюбие в освоении своей будущей специальности.

Цель – теоретический анализ развития студенческого спорта в Российской Федерации.

Результаты и их обсуждение. Спортивные соревнования среди студентов – одна из наиболее эффективных форм организации спортивно-массовой, оздоровительной и спортивной работы в ВУЗе.

Во многих вузах физической культуры обучаются студенты, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Данные спортсмены входят в состав команд по различным видам спорта и представляют ВУЗ на городских, областных, Всероссийских и международных соревнованиях среди студентов.

Студенческие соревнования разного уровня служат хорошим показателем работы отдельных спортивных секций. А областные и региональные межвузовские спартакиады являются оценкой общего развития спорта в отдельном вузе. В программе таких студенческих спартакиад насчитывается более 20 видов спорта. Обычно им предшествуют спартакиады вузов. Последние, в свою очередь, являются финалом внутри вузовских соревнований, в которых любой студент вуза может принять участие.

Координацию учебно-тренировочной деятельности и участия спортсменов в студенческих соревнованиях осуществляют спортивные клубы – внутривузовские общественные организации. От работы этих клубов во многом зависит спортивная жизнь студентов в учебном заведении. Ректорат и спортивно-педагогические кафедры оказывают спортивному клубу поддержку в работе отдельных спортивных секций, в организации и проведении соревнований.

Важную роль в организации межвузовских соревнований играет общественное объединение студентов высших учебных заведений – Российский студенческий спортивный союз (РССС), созданный в 1993 г. Он призван консолидировать усилия всех причастных к студенчеству организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы и студенческого спорта. РССС устанавливает и поддер-

живает международные студенческие спортивные связи, являясь коллективным членом Международной федерации университетского спорта. Самыми значимыми международными студенческими соревнованиями являются Всемирные студенческие игры, которые называются универсиадой. Всемирные студенческие игры проводятся один раз в два года: каждый нечетный год – летние и каждый четный год – зимние.

Спортивные успехи студентов становятся не только их личным достижением, но и достоянием вуза, в котором они обучаются, что, безусловно, поддерживает престиж высшего учебного заведения. Студенты-спортсмены России успешно выступают и на официальных международных соревнованиях

Так на XXX Всемирной летней универсиады 2019 года в г. Неаполь (Италия), студенческая команда России заняла второе место в общекомандном зачёте и второе место по количеству золотых медалей. На XXIX Всемирной зимней универсиаде 2019 года в Красноярске сборная России уверенно заняла 1 место в командном зачете.

В настоящее время в Российской Федерации разработана и реализуется Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года. Целью Концепции является создание условий, обеспечивающих возможность для студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта. Подписан также приказ об утверждении межотраслевой программы по развитию студенческого спорта в России. Программа рассчитана до 2024 года и определяет комплекс основных направлений и мероприятий, обеспечивающих развитие физкультурной и спортивной работы в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, а также студенческого спорта в России.

Вывод: Однако, необходимо отметить, что студенческий спорт это не только спорт высших достижений, он имеет и воспитательное значение, развивает межличностные, коллективные, межнациональные и международные отношения, способствуют укреплению национальных связей, распространению идеи дружбы и мира между народами.

Безднина М. С.

ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Ключевые слова: лыжный спорт; спортивная тренировка; физическая нагрузка; физическое развитие.

Актуальность исследования. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную [2, с. 35].

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности [1, с. 56].

Также занятия лыжами требуют овладением правильной техники передвижения, что тренируется с использованием различных упражнений из сложно-координационных видов спорта [3, с. 45]. Это требует дополнительного изучения влияния физической нагрузки коронационной сложности в процессе подготовки лыжников-гонщиков.

Цель исследования: изучить возрастные особенности развития лыжников-гонщиков.

Объект исследования: тренировочный процесс лыжников-гонщиков.

Предмет исследования: зависимость физической нагрузки от возрастных особенностей занимающихся.

Результаты и выводы по исследованию.

1 Особенностью физической подготовки лыжников заключается в своевременном включении мышц в работу для осуществления преодолевающей, фиксирующей и уступающей работы и в своевременном их выключении. Без уступающей регулирующей работы мышц невозможно управление никакими точными движениями.

2 Тренеру по лыжным гонкам необходимо учитывать все возможные данные о состоянии спортсмена в процессе тренировки, чтобы вовремя скорректировать нагрузку. Планирование индивидуальной нагрузки позволяет избежать травм и состояний перетренированности, а также добиться более высоких результатов выступления в соревнованиях для каждого спортсмена.

3 Проблема дозирования нагрузки является сложной задачей, которая может быть решена с помощью мониторинга функционального состояния спортсменов различного возраста. Существуют многочисленные формы контроля нагрузки, которые обеспечивают более равномерное распределение нагрузки в течение тренировочного периода.

Литература:

1. Бакулина, О. О. Прогнозирование спортивно-технических результатов в лыжных гонках / О. О. Бакулина, А. Г. Баталов // Вестник спортивной науки. – 2016. – №3. – С. 56-59.

2. Винантов, В. В. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке в УралГУФК В сборнике: оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры / В. В. Винантов, Н. А. Гаврилова // Материалы XXVII Региональной научно-методической конференции. – Уральский государственный университет физической культуры. – 2017. – С. 35-36.

3. Шакамалов, Г. М. Сложнокоординационные виды спорта. учебно-методическое пособие / Г. М. Шакамалов – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия». – 2020. – 91 с.

Борисенкова Е. С., Слободян А. Н.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЧИР СПОРТУ В РАМКАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Ключевые слова: чир спорт, чирлидинг, периодизация спортивной подготовки, макроцикл, планирование, этап спортивного совершенствования, специальная подготовленность.

Актуальность исследования. Чир спорт зарекомендовал себя как технико-эстетический вид деятельности, совокупляющий в себе акробатические и гимнастические элементы, хореографию и музыку, звучный слог и, безусловно, сплоченность команды. Однако, он достаточно молод и требует научного обоснования процесса подготовки спортивного резерва. Это необходимо с целью обеспечения достойной конкурентоспособности российских спортсменов на соревнованиях, которые все чаще приобретают статус международных и проводятся на регулярной основе. Стоит отметить, вопросы периодизации спортивной подготовки достаточно широко рассмотрены применительно к Олимпийским видам. При этом, находящийся в стадии становления чир спорт, недостаточно снабжен методическими разработками.

Цель исследования: обосновать сдвоенную форму годичного цикла подготовки спортсменов, специализирующихся в дисциплине чирлидинг и находящихся на этапе спортивного совершенствования.

Результаты и их обсуждение. Профессионализм тренера в любом виде спорта заключается в его умении творчески подойти к столь сложному процессу подготовки и выстроить его так, чтобы обеспечить прирост мастерства воспитанников. С учетом специфики соревновательной деятельности квалифицированных чирлидеров, при которой пик «боевой» готовности приходится на период ноября – декабря, а также марта – начала мая месяцев, на наш взгляд, наиболее оптимальна следующая периодизация подготовки, отраженная на рисунке.

VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1				2		1		2		3	

Рисунок 1 – Схема макроцикла для этапа спортивного совершенствования в дисциплине чирлидинг чир спорта, где
1 – подготовительный период, 2 – соревновательный, 3 – переходный

Так подготовительный период направлен на развитие функциональных возможностей организма. Соревновательный определяется задачами, связанными с достижением высоких спортивных результатов. Переходный, в свою очередь, подразумевает постепенное снижение нагрузок, использование средств общефизического развития, укрепления здоровья, лечения и профилактики заболеваний.

Важным представляется при заявленной структуре годичного цикла в 52 недели, рассмотрение такого аспекта как постепенное повышение уровня специальной подготовленности. При этом все объемы тренировочной нагрузки должны быть в строгом соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденного приказом № 671 от 20.08.2019 г., где предусмотрено общее количество тренировок в год, равное 416, и 1248 часов в течение макроцикла на все виды деятельности в целом – физическую, техническую, тактическую, теоретическую и т. д.

Пути формирования специальной подготовленности у чирлидеров, главным образом, определяются амплуа спортсменов (исполняющий партнер/ споттер/ база). Среди физических качеств первых, решающее значение имеют специфические координационные способности и гибкость. При этом в подготовке споттеров и базы акцент смещается на развитие силовых качеств. Поэтому именно сдвоенная форма годичного цикла позволяет подходить к основным соревнованиям с оптимальным уровнем специальных физических качеств, обеспечивая соблюдение био-

логических принципов спортивной тренировки: сверхотягощения, специфичности, последовательности, регулярности, последовательности взаимодействия нагрузок и цикличности.

В рамках проводимого исследования, были предложены упражнения, используемые с целью повышения уровня специальной подготовленности чирлидеров в ударных микроциклах специально-подготовительных этапов первой и второй фазы. Среди развивающих силовые качества – всевозможные планки, выполняемые без тренажеров и на полусферах, расположенных под точками опоры; берпи (выпрыгивание вверх возможно осуществлять с разворотом на 180 и 360 градусов); «скалолаз» с изменением темпа подтягивания ног к груди и использованием полусфер, фитнес резинок; вибрирующие отжимания в стойке на руках; приседания; выпады; подтягивания. Специфическую координацию в данных микроциклах рекомендуется совершенствовать использованием балансировочного диска (баланс бордов) при выполнении всевозможных равновесий, приседаний, а также средствами джаз-модерн танца, являющихся эффективными и в повышении подвижности в суставах. Отметим, разнообразие применяемых средств, форм и методов в современной подготовке чирлидеров должно обеспечиваться контролем (оперативным, текущим, этапным), чтобы избежать срыва в формировании адаптации и снижения характеристик их работоспособности.

Выводы. Как показали наблюдения, целесообразно использование сдвоенной структуры годичного цикла для спортсменов этапа спортивного совершенствования в заявленной дисциплине чир спорта с использованием дополнительных технических средств в специально-подготовительном этапе. Это позволяет достичь необходимой спортивной формы в период ключевых стартов сезона.

Вайнбергер Е. А.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Ключевые слова: соревновательный период, методика оценки эффективности выполнения технико-тактических действий, хоккеисты 13-14 лет.

Актуальность исследования. В тренировочном процессе хоккеистов 13-14 лет технико-тактическая подготовка является ведущей, особенно в соревновательном периоде, поэтому весь тренировочный процесс в нём необходимо строить с учетом уровня технико-тактической подготовленности игроков и команды, постоянно вести контроль за показателями технико-тактической подготовленности хоккеистов, прослеживать их динамику и вносить необходимые коррективы в тренировочный и соревновательный процесс.

Цель исследования – разработка методики фиксации и определение эффективности технико-тактических действий хоккеистов 13-14 лет в соревновательном периоде.

Исследование проходило на базе спортивной школы по хоккею «Метеор-Сигнал» города Челябинска. В нем принимали участие 17 хоккеистов 2006-2007 г. р.

Результаты и их обсуждение. Для контроля за уровнем технико-тактической подготовленности хоккеистов была разработана методика, которая основывалась на фиксации и анализе показателей хоккеистов в зависимости от игрового амплуа: у

нападающих – броски, передачи, приём, обводка; у защитников – броски, отбор, силовые единоборства, передачи.

Были определены положительные и отрицательные действия хоккеистов при выполнении технико-тактического действия (далее – ТТД) и выставались соответствующие баллы. Баллы со знаком «плюс» и «минус» складывались отдельно. Эффективность технико-тактических действий (ТТД) оценивалась по следующей формуле.

$$\text{Эф.} = \frac{\text{положительные баллы}}{\text{положительные и отрицательные баллы}} \times 100 \%, (1);$$
 где Эф. – эффективность технико-тактических действий.

По разработанной методике фиксации и анализа выполнения хоккеистами технико-тактических действий была определена их эффективность у каждого хоккеиста и всей команды, прослежен их динамика на первом и втором этапах соревновательного периода, проведены математико-статистическая обработка и сравнительный анализ показателей на этих этапах.

Как мы видим в таблице 1, у нападающих на втором этапе средние результаты эффективности выросли по всем показателям: бросков и передач – на 2,8 %; приёма – 2,1 %; обводки – 3 %; всех ТТД – 2,2 %. Расчёты t-критерия Стьюдента подтвердили, что прирост результатов является статистически значимым, $t=2,5; 3,9; 3; 4,5$ и 5 , при $p<0,05$.

Таблица 1 – Сравнительные показатели эффективности выполнения технико-тактических действий нападающими в сезоне 2019-2020 гг. ($n=11$)

Показатели	Броски, %	Передачи, %	Приём, %	Обводка, %	Эффективность ТТД, %
Первый этап ($X \pm m$)	$59,9 \pm 1,3$	$58,3 \pm 1,5$	$59,9 \pm 1,3$	$58,1 \pm 1,2$	$58,5 \pm 1,4$
Второй этап ($X \pm m$)	$62,7 \pm 1,8$	$61,1 \pm 1,4$	$62 \pm 1,4$	$61,1 \pm 1$	$61,7 \pm 1,4$
Разница	2,8	2,8	2,1	3	2,2
t	2,5	3,9	3	4,5	5
p	$<0,05$	$<0,05$	$<0,05$	$<0,05$	0,05

В таблице 2 видно, что у защитников на втором этапе все средние показатели эффективности ТТД улучшились: бросков – на 2,9 %; передач – на 0,4 %; отбора – на 1,8 %; силовых приёмов и всех ТТД – на 1,7 %. При расчёте t-критерия Стьюдента было выявлено, что данный прирост является достоверным в эффективности выполнения отбора, силовых приёмов и всех ТТД, $t=3,9; 7,9$ и $3,3$ соответственно, при $p<0,05$. Прирост средних показателей эффективности выполнения бросков и передачи является статистически не значим, $t=2,1$ и $0,5$ соответственно при $p>0,05$.

Таблица 2 – Сравнительные показатели эффективности выполнения технико-тактических действий защитниками в сезоне 2019-2020 гг. ($n=6$)

Показатели	Броски, %	Передачи, %	Отбор, %	Силовые приёмы, %	Эффективность ТТД, %
Первый этап ($X \pm m$)	$59,8 \pm 1,7$	$62,3 \pm 0,9$	$62,7 \pm 1,8$	$61,3 \pm 0,5$	$61,5 \pm 0,8$
Второй этап ($X \pm m$)	$62,7 \pm 1$	$62,7 \pm 0,6$	$64,5 \pm 0,4$	$63 \pm 0,4$	$63,2 \pm 0,5$
Разница	2,9	0,4	1,8	1,7	1,7
t	2,1	0,5	3,9	7,9	3,3
p	$>0,05$	$>0,05$	$<0,05$	$<0,05$	$<0,05$

Выводы.

1 Разработана методика оценки и анализа технико-тактической подготовленности хоккеистов, основанная на фиксации и анализе показателей хоккеистов в зависимости от игрового амплуа.

2 По разработанной методике фиксации и анализа выполнения хоккеистами технико-тактических действий была определена их эффективность у каждого хоккеиста и всей команды, прослежена их динамика на первом и втором этапах соревновательного периода, проведены математико-статистическая обработка и сравнительный анализ показателей на этих этапах.

3 В результате математико-статистической обработки полученных данных определено, что у нападающих и защитников на втором этапе средние результаты эффективности выполнения технико-тактических действий выросли по всем показателям. Положительные сдвиги были достигнуты благодаря глубокому анализу результатов первого этапа и внесения соответствующих корректив в тренировочный и соревновательный процессы на втором этапе соревновательного периода.

Волкова Е. А., Тишина Е. А.

ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ ИСПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ УРАЛГУФК ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Ключевые слова: ошибки в технике; подготовка студенческой сборной команды; оценка техники игры; исправление ошибок в технике.

Актуальность исследования. Основой спортивного мастерства волейболисток студенческой сборной команды является высокий уровень их технической подготовленности. Уровень владения техникой элементов игры в волейбол зависит от ряда факторов, в числе которых и наличие ошибок в исполнении отдельных двигательных действий в защите и нападении. Как подчеркивает Н. Е. Слинкина в своем исследовании: «Исполнение технических приемов с ошибками, с наличием ненужных, приводящих к снижению эффективности техники, лишних движений, приводит к уменьшению скорости исполнения приемов» [1, с. 65], а, как известно, современный волейбол – это скоростная игра. В связи с этим, в рамках тренировочного и соревновательного процесса мы поставили **цель исследования** – проанализировать ошибки в технике исполнения двигательных действий у волейболисток сборной УралГУФК.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 12 волейболисток сборной УралГУФК. Ошибки исследовались по каждому амплуа игроков: связующий (2 чел.), центральный блокирующий (4 чел.), диагональный (2 чел.), доигровщик (4 чел.), либеро (2 чел.).

Связующий – это игрок, который определяет вариант атаки, от него зависит качество второй передачи и последующие атакующие действия. Основным технический элемент в работе данного амплуа – это передача двумя руками сверху. Наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью выявили следующие часто встречающиеся ошибки у связующих игроков: несвоевременное перемещение к мячу, неправильная стойка готовности (стопы параллельны, статичная стойка при ожидании мяча, отсутствие зрительного контроля). По проведенным ранее исследованиям, авторами было отмечено, что данные ошибки являются очень значимыми, которые образуют причинно-следственную связь и ведут за со-

бой цепь последующих ошибок. Редко встречающимися, незначимыми, по мнению экспертов, определены следующие ошибки: излишне разведенные руки в момент их выноса в подготовительной фазе, локти разведены в стороны, а также вынос рук через стороны. Подобные нарушения отмечались крайне редко и возникали вследствие невнимательности игроков, их недостаточного самоконтроля.

Центральный блокирующий, нападающий первого темпа – игрок, обладающий высокой скоростью нападающего удара, возможностью быстро реагировать на блоке и одновременно выходить на удар достаточно низких мячей. У данных игроков были выявлены следующие часто встречающиеся ошибки: при исполнении блока – «не читает» игру; прыжок слишком близко к сетке, как следствие – постановка рук далеко от сетки; нет переноса рук на сторону соперника; в нападении – несвоевременный выход под мяч, однообразие видов нападающего удара, отсутствие или редкое использование в игре обманных ударов и ударов с переводом (недостаточный арсенал техники).

Игрок *либеро* – это свободный игрок, который играет только в защите, основная работа которого сконцентрирована на приеме подач и атакующих ударов соперника, на подборе отскоков от блока и сбросов. Основные ошибки либеро сборной УралГУФК связаны с тем, что на фоне усталости теряется концентрация на игре, мяче, действиях соперника, снижается внимание, что приводит к неверной «обработке» мяча (например, излишняя работа руками при приеме силового удара или подачи), несвоевременному выходу под мяч, неправильному выбору места игры в защите.

Задача *диагонального игрока* – компенсировать нехватку атакующего игрока в то время, когда связующий находится на первой линии, атакуя с задней линии. Основные ошибки игроков сборной УралГУФК связаны с тем, что девушки не обладают высоким ростом, что лишний раз создает сложности в борьбе за мяч. Поэтому игроки команды в большинстве случаев нападают в передней линии.

Игроки амплуа «*доигровщик*» участвуют практически во всех элементах в волейболе: стоят в приеме и в защите вместе с либеро, нападают с края сетки (зона 4), ставят блок, подают подачи. Основные ошибки выявлены при постановке блока – отсутствует контроль траектории мяча; игрок не доводит мяч до связующего игрока (сложно бороться с мячами на приеме из глубины площадки) – недостаточная высота траектории мяча, неправильная траектория.

В качестве **выводов** по итогам исследования, можно сформулировать следующие рекомендации для игроков женской сборной УралГУФК по волейболу: 1) компенсировать неудачный блок игрой в последующей защите; 2) использовать в тренировках и на соревнованиях тактические комбинации с учетом невысокого роста игроков сборной; 3) следить за концентрацией и уровнем внимания игроков в ходе соревнования; 4) ввести упражнения на развитие свойств внимания в тренировочный процесс (распределение, концентрация, объем); 5) использовать упражнения на увеличение высоты и силы прыжка, на развитие быстроты реакции; 6) закреплять умение нападать, используя обманные действия, нападения с переводом; 7) подготовить рекомендации для каждого из игроков по амплуа, разобрать и устранить их ошибки (даже редко встречающиеся, не значимые); 8) увеличивать арсенал технических действий для игроков каждого амплуа.

Литература:

1. Слинкина, Н. Е. Формирование у студентов вуза физической культуры умений по коррекции техники исполнения двигательных действий в волейболе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Е. Слинкина; УралГУФК. - Челябинск, 2009. – С. 65.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТХЭКВОНДИСТОВ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ключевые слова: оздоровительная направленность, физическая подготовка, тренировочный процесс, тхэквондисты, этапа начальной подготовки.

Актуальность исследования. Введение. За последние десятилетия значительно возрос интерес к различным видам восточных и западных спортивных единоборств. Теоретический анализ показал, что физическая подготовка является одной из ведущих в системе спортивной подготовки единоборцев, от уровня физической подготовленности во многом зависит успешность технической подготовки, содержание тактики спортсмена, реализация личностных свойств в процессе тренировки и состязаний.

Цель исследования - определение оздоровительной эффективности занятий с акцентом на физическую подготовку юных тхэквондистов.

Результаты и их обсуждение. Изучение новых технических действий, совершенствование техники выполнения уже изученных, а так же подготовка к соревнованиям, является содержанием тренировочного процесса тхэквондистов вообще и на этапе начальной подготовки, в частности. Основной целью на этапе начальной подготовки тхэквондистов, как показывает опыт тренеров, является достижение максимально высокого спортивного результата, который выражается в выполнении разрядных нормативов и победах на соревнованиях. В практике тренировок юных тхэквондистов появилась опасность одностороннего развития, что в конечном итоге отражается на состоянии здоровья юных спортсменов. В результате за рамками тренировочного процесса остаётся вопрос о сохранении здоровья подрастающего поколения.

Одним из показателей состояния здоровья детей 8-10 лет является количество пропущенных занятий по болезни, определяется по показателю индекса здоровья. Динамика заболеваемости детей в процессе тренировочного года, является объективным показателем уровня здоровья тхэквондистов. Одним из факторов повышающих оздоровительный эффект являются систематические занятия направленные на развитие физических качеств юных спортсменов. Включение дополнительных упражнений общей и специальной физической подготовки обеспечит повышение внутренних резервов организма. Занятия с акцентом на развитие физических качеств более эффективны, по сравнению с традиционными тренировками тхэквондистов. Такая направленность занятий стимулируют деятельность всех систем организма и обеспечивают оздоровительных эффект.

В процессе исследования контрольная и экспериментальная группы занимались по традиционной методике подготовки предложенной программой для СШОР по тхэквондо, однако в экспериментальной группе внедрялась методика с дополнительным выполнением упражнений общей и специальной физической тренировки, за счёт уменьшения компонента технической подготовки. Уровень специальной физической подготовленности определяли по традиционным тестам, которые предусмотрены программой по тхэквондо. Здоровье детей оценивалось по показателю индекса здоровья по формуле:

$$ИЗ = \frac{ДББ}{ОД} \times 100 \%, \text{ где:}$$

ИЗ – индекс здоровья;

ДББ – количество дней в регистрируемом периоде без болезней;

ОД – общее количество дней в регистрируемом периоде.

В процессе исследования, в котором приняли участие 98 тхэквондистов, из которых были выбраны 28 человек с одинаковыми показателями по определенным критериям. Группа из 28 тхэквондистов поделена на две группы, контрольную и экспериментальную по 14 человек. В процессе эксперимента контрольная группа занималась по традиционной методике для СШОР по тхэквондо с недельной нагрузкой 3 астрономических часа, т.е. 180 минут в неделю, из них на общую физическую подготовку отводилось по 25 минут на каждом занятии. Экспериментальная группа занималась также с недельной нагрузкой три астрономических часа, т.е. 180 минут в неделю, из них на общую физическую подготовку отводилось по 35 минут на каждом занятии.

Таким образом, в контрольной группе недельная нагрузка физической подготовки составляла 41,6 % от общего количества времени, то в экспериментальной группе недельная нагрузка физической подготовки составляла 58,3 %. По окончании эксперимента проведён расчёт индекса здоровья по формуле представленной выше. Полученные результаты представлены в таблице. Сравнительный анализ данных свидетельствует о том, что в контрольной группе индекс здоровья составил меньшие величины, чем в экспериментальной, что свидетельствует о более высоком оздоровительном эффекте занятий в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Таблица 1 – Соотношение показателя здоровья детей с объёмом физической подготовки

Регистрируемый показатель	Контрольная группа (n=14)	Экспериментальная группа (n=14)	Разница в показателях
Индекс здоровья	74.4 %± 6,3	82.5 % ±5,2	8,1 %
Общая нагрузка физической подготовки	15 часов	21 час	6 часов

Таким образом, доказана оздоровительная эффективность тренировки тхэквондистов на начальном этапе с акцентом на физическую подготовку. Экспертная оценка технической подготовленности тхэквондистов экспериментальной группы не снизилась, а увеличилась на 0,85 балла.

Выводы. Результаты, полученные в процессе исследования наглядно демонстрируют положительное влияние общей физической подготовки на уровень здоровья юных тхэквондистов. В процессе эксперимента мы увеличили нагрузку, то есть увеличили количество часов на общую физическую подготовку за счёт сокращения нагрузки отведенной на техническую подготовку. Результаты эксперимента показывают положительную динамику в состоянии здоровья тхэквондистов экспериментальной группы, что выражается в более значимом результате в индексе здоровья. Разница индекса здоровья составила 12,2%. Что свидетельствует о более высокой оздоровительной эффективности.

Ворошнина Е. М.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ И СПЕЦИФИКА ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Ключевые слова: переходный период, подготовка спортсмена, периодизация, содержание переходного периода.

В спортивной практике, после длительного сезона подготовки и участия в соревнованиях, большинство квалифицированных спортсменов существенно меняют характер тренировочных нагрузок, снижают их объём и интенсивность на период

от двух до четырех недель. Этого времени обычно достаточно для отдыха и создания оптимальной готовности спортсмена к началу тренировочной деятельности в новом макроцикле.

Основными задачами переходного периода являются: восстановление психических возможностей спортсмена после больших тренировочных и соревновательных нагрузок, поддержание уровня общей тренированности и функциональных возможностей основных систем организма, профилактика и лечение травм спортсмена.

Продолжительность и содержание переходного периода зависят от этапа многолетней подготовки, специфики вида спорта и календаря соревнований, продолжительности и напряженности соревновательного периода, системы построения тренировки в течение года и индивидуальных особенностей спортсмена.

Особенно важно подобрать **оптимальную длительность переходного периода и эффективные средства** на поздних этапах многолетней подготовки, когда спортсмен тренируется уже на грани своих адаптационных возможностей.

Продолжительность переходного периода обусловлена закономерностями протекания физиологических процессов. Оптимальная длительность - от 2 до 5 недель. Этого времени, как правило, достаточно для полноценного отдыха и восполнения адаптационных резервов организма спортсмена.

Отсутствие полноценного переходного периода в подготовке более года может привести не только к эмоциональному выхолащиванию, но и к физическому перенапряжению спортсмена, срыву адаптации, усталостным травмам ОДА. Спортсменам, испытывающим потребность постоянно выполнять высокоинтенсивные упражнения переходный особенно важен.

Длительный переходный период позволяет полностью восстановить спортсмена психологически, но приводит к снижению уровня функциональных возможностей спортсмена, что в дальнейшем потребует длительного периода набора спортивной формы. Такой вариант целесообразен для возрастных высококвалифицированных спортсменов.

При планировании нагрузки и определении длительности переходного периода стоит учитывать текущее состояние и индивидуальные особенности спортсмена: степень истощения адаптационных резервов и эмоционального выгорания; способность быстро входить в состояние спортивной формы и ее утрачивать; наличие лимитирующих факторов в подготовленности спортсмена; склонность к набору веса при отсутствии значительных тренировочных нагрузок и т.д.

Основное содержание переходного периода составляют неспецифические нагрузки, позволяющие обеспечить как восстановление, так и поддержание основных компонентов общей тренированности. Это разнообразные средства активного отдыха, общеподготовительные упражнения, направленных на развитие различных двигательных качеств, в том числе и лимитирующих. Значительно снижается доля специальных упражнений, полностью исключаются соревновательные нагрузки. При подборе средств необходимо отдавать предпочтение новым, не применявшимся до этого в тренировке упражнениям.

Профилактические и лечебно-восстановительные мероприятия подключаются, если в сезоне у спортсмена были проблемы ОДА и травмы.

Целесообразно проводить занятия комплексной направленности с применением разнообразных средств широкого спектра воздействия, менять места занятий, переключаться с одного вида деятельности на другой, избегать однотипных и монотонных нагрузок, за счет чего повысить эмоциональность тренировочного процесса, и эффективно разгрузить психику спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется изменением следующих параметров нагрузки: небольшим суммарным объемом работы (объем работы по сравнению с подготовительным периодом сокращается в 3-5 раз; количество занятий в недельном микроцикле не превышает 4-6); снижением интенсивности тренировочной работы (полностью исключаются тренировки гликолитической направленности); незначительными по величине нагрузками, изменением направленности и специфичности упражнений.

Нецелесообразно в цикле подготовки перед подготовительным включать переходный период, если между основными соревнованиями временной промежуток менее 10 недель, т.к. после отдыха спортсмен не успеет набрать оптимальную форму к старту.

При современном календаре соревнований суммарная длительность переходных периодов в течение года не должна быть менее 2 недель и не должна превышать 8 недель.

При грамотном построении переходного периода, его оптимальной продолжительности и содержании работы, спортсмен не только полностью восстанавливает свои силы и ресурсы, а так же создает предпосылки для достижения высоких результатов и спортивного долголетия.

Горностаев М. В.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Ключевые слова: отбор, специализация, легкая атлетика.

Актуальность исследования. Проблема отбора в спорте является достаточно актуальной темой, так как ни смотря на большое количество литературы, по вопросам отбора, накопленным экспериментальным данным и достаточного освещения этой проблемы в мировой литературе, это остаётся всё-таки недостаточно изученной областью и является центральной проблемой детско-юношеского спорта.

Цель: Проведение мониторинга развития физических качеств легкоатлетов на этапе начальной подготовки, для определения их специализации.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время меняется поколение, меняются результаты на мировой арене и уровень спортивного мастерства, а это главным образом должно учитываться, в вопросе отбора и спортивной ориентации. Поэтому, качественный отбор юных спортсменов, предполагает теоретический анализ и обобщении материалов многочисленных исследований, создании научно обоснованных программ отбора талантливых спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

По мнению В.Б. Зеличенка, отбор – сложный, многолетний процесс, который включает в себя ряд организационно-методических мероприятий: педагогические, психологические, социологические и медико-биологические исследования, на основании которых, выявляются те качества детей и подростков, которые будут пригодны для определённой специализации в лёгкой атлетике [1].

Таким образом, отбор можно воспринимать как процесс определения соответствия качеств и физической подготовленности человека особенностям данной спортивной дисциплины.

В ходе исследования был проанализирован федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утверждённый Приказом Министер-

ства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 673. Исходя из этого можно сказать, что главными задачами на этапе начальной подготовки являются [2]:

- Гармоничное развитие всех качеств;
 - Укрепление здоровья;
 - Овладение знаний, умений и навыков в области лёгкой атлетике;
- А основными задачами на этапе тренировочной группы обучения являются:
- Дальнейшее укрепление здоровья;
 - Гармоничное развитие;
 - Укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - Приобретение соревновательного опыта;
 - Улучшение физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых;
 - Приобретение теоретических знаний.

Комплексный контроль и учет результатов педагогического тестирования, результатов исследования дерматоглифики и спортивной перспективности позволило определить последующую специализацию юных легкоатлетов при переходе из группы этапа начальной подготовки в группы на тренировочном этапе. Так спортсменам, демонстрирующим отличные результаты в скоростно-силовых тестах с низким дельтовым индексом и опережающим биологическим возрастом паспортных, было рекомендовано в качестве начальной спортивной специализации выбрать прыжки в длину, бег на короткие дистанции.

Детям, демонстрирующим отличные результаты в беге на 1000 м, средними показателями дельтового индекса и совпадающим биологическим и паспортным возрастами было рекомендовано выбрать бег на средние дистанции, а при отличных результатах гибкости – спортивную ходьбу.

Другой группе детей, имеющим высокий дельтовый индекс, отличные результаты в скоростно-силовых упражнениях при любых вариантах биологического возраста было рекомендовано определиться в сторону координационных видов легкой атлетики – прыжки в высоту, тройной прыжок, метание ядра.

Литература:

1. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика : критерии отбора, В .Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М. : Терра – спорт, 2000. – 240 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика / Министерство спорта Российской Федерации – М. : Сов. спорт, 2019. – 33 с.

Дегтярев А.В.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЙ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ХОККЕЕ

Аннотация. В статье рассмотрены основные проблемы подготовки в детском хоккее и пути их решений на современном этапе. Дано описание проблем подготовки детей в хоккее с шайбой. Представлен результат опроса и анализа специалистов.

Ключевые слова: подготовка в хоккее с шайбой, основные проблемы в детском хоккее, тренер, контроль, родители, тренировочный процесс.

Проблемы подготовки и пути их решений в хоккее с шайбой в теории и практике физической культуре

На данном этапе подготовки спортивного резерва в хоккее с шайбой можно выделить несколько моментов, которые оказывают влияние на подготовку резерва в хоккее. Один из главных вопросов на всех совещаниях руководителей спортив-

ных школ - это взаимоотношение между тренером и родителями. Мы рассмотрим несколько моментов, влияющих на эти взаимоотношения, которые порой могут сильно повлиять на результаты выступления команд и на судьбы как игроков, так и тренеров, а также пути их решения.

Главная проблема - финансовая зависимость тренеров от родителей, когда дети играют в ведущих составах команд за деньги, это влияет на психику других детей, и часто более одаренные хоккеисты не попадают из-за этого в состав. Порой состав команды на игру формируется не по воле тренера, а с подачи родителей и руководства, и поэтому в ведущих составах тренируются и играют дети, не соответствующие своим физическим и игровым данным. Когда на начальном этапе соревнований детских команд есть финансовая зависимость от родителей, чтобы вывозить команду на турниры и сборы, то не у всех есть эти возможности. А это все оказывает влияние на формирование команды и подготовку юных хоккеистов.

Для решения этих проблем можно применить следующие организационные моменты:

- ввести жесткий контроль над физическим состоянием детей, на основе чего формировать составы и команду (физическое, техническое и психологическое тестирование);

- по итогам тестирования формировать группы по физическим данным и проводить занятия, учитывая индивидуально эти данные для нагрузки;

- официально утверждать состав команды на тренерских советах, брать за основу тесты, игровые показатели и медицинское обследование.

Важным аспектом в подготовке резерва является социальная среда, где живут дети, отсюда и вытекают следующие проблемы:

- а) наилучшие финансовые возможности в основном есть у наименее одаренных детей обеспеченных родителей, а это питание, отдых и дополнительные занятия;

- б) опасные продукты питания, в основном это продукты долгого хранения, газированные напитки.

Для решения этих проблем тренеру необходимо вести разъяснительную работу с детьми и родителями, чтобы дети отказывались от таких продуктов. По возможности одаренных детей с финансовыми проблемами поддерживать стипендией и спортивной формой.

Но в самом тренировочном процессе есть немало нарушений, что мешает спортивной подготовке. Это ранняя специализация, форсирование технико-тактической и физической подготовки, ранние официальные игры, что приводит к подставкам и форсированной подготовке, игнорирование медосмотра и обследований, что ведет к перегрузкам и травмам. Для решения этих задач необходимо проводить с 4-6 лет 50 % занятий на льду и в зале, первый год тренироваться на льду без клюшек по 30-40 мин, 2-й год - по 50 мин, 3-й год - по 60 мин. Тренировки проводить в игровой форме от 50 до 80 % тренировочного времени. Заложить базу двигательных навыков на земле в период с 4 до 10 лет (бег, прыжки, подвижные и спортивные игры). Первые товарищеские встречи проводить с 8 лет, турниры - с 9 лет. Официальные игры - с 12 лет. Все это дает возможность не спешить в обучении детей. И нет психологического давления со стороны родителей, тренера и руководства школы. Соревнования надо проводить по следующей системе:

- с 8 до 12 лет проводить турниры по 2-3 дня;

- все турниры и официальные игры завершать по системе плей-офф;

- всех выявленных игроков с переделанными свидетельствами вносить в черный список, и все эти данные на него рассылать по школам. Отслеживать их уча-

стие в играх в течение 3-4 лет. Передавать информацию о нарушениях тренера руководству школы. С команды-нарушителя снимать все очки;

- строгий медосмотр и отчет после него;
- не принимать и отчислять детей с выявленными физическими патологиями, не совместимыми с занятиями по хоккею, либо переводить в группы здоровья.

В случае вынужденного пребывания ребенка в хоккейных школах с отклонениями по здоровью брать письменное разрешение от родителей, заверенное нотариусом, если ребенку противопоказано заниматься. Это оградит от уголовной ответственности.

Но есть слабые места в работе тренера, когда, выполнив все должным образом, можно значительно улучшить многолетний тренировочный процесс:

- слабое планирование и ведение документации;
- нерегулярное тестирование и его анализ;
- неумение систематизировать учебный процесс;
- отсутствие системы отбора и набора;
- работа по старому принципу - берем всех, а потом кто выдержит;
- отсутствие заинтересованности тренерского состава в постоянном совершенствовании тренировочного процесса;
- отсутствие конкретных задач процесса обучения на разных этапах каждой школы;
- отсутствие взаимодействия между школами;

Для решения всего этого необходимо:

- ведение и защита годовых планов;
- ведение месячных и недельных планов, отчет по ним начинающих специалистов;
- ведение и отчет по журналам и конспектам занятий;
- тестирование 2 раза в год. Отчет и анализ по тестам. Проводить тесты в одно время и в одних условиях;
- в школах Олимпийского резерва установить строгий отбор группы НП и УТГ;
- по итогам тестов по ОФП, СФП, психологическим и медицинским проводить переводы в учебные группы, что значительно ограничит претензии со стороны родителей. Все это провести официально приказом по школе;
- детей, не проходящих в команды школ Олимпийского резерва, направлять в другие ДЮСШ или спортивные секции;
- определить перед каждой группой тренеров свою задачу на определенных этапах обучения (чему надо обучить на разных этапах);
- проводить тестирование по ОФП и СФП, после чего ранжировать эти показатели и давать анализ обучения техническим приемам;
- проводить спортивные праздники, соревнования по тестам СФП и ОФП в школах и между школами;
- поощрять тренеров и лучших детей по итогам тестирования.

И конечно, без хорошего учета различных показаний очень сложно отслеживать прогресс юных хоккеистов, для этого необходимо выполнить:

- ведение регулярного учета игровых показателей и тестирования;
- учет отъезда перспективных игроков из города и области;
- учет перемещения перспективных игроков;
- создание базы данных на всех игроков, принимающих участие в любых соревнованиях в течение всего периода обучения;
- ведение учета игровых показателей, начиная с первых турниров;

- по окончанию сезона проведение официальной номинации на лучшего игрока по амплуа и игровым показателям;
- спрос с руководства школ за отъезд перспективных игроков;
- проведение номинации на звание «лучший тренер года»;
- финансовое поощрение тренеров за лучших игроков;
- финансовая помощь одаренным игрокам (стипендии от города или области).

Все эти проблемы осложняют работу тренера в спортивных школах, поэтому предложенные методики улучшат ведение тренировочного процесса в многолетнем цикле.

Литература:

1. Отбор юных хоккеистов и контроль за их подготовленностью. URL: http://sibir2005.3dn.ru/publ/teoriya/otbor_junyh_khokkeistov_i_kontrol_za_ikh_podgotovlenno_stju/9-1-0-38.
2. Поликарпочкин А., Левшин И., Михно Л., Ашкинази С., Елистратов Д. Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Спорт, 2016.
3. Bertagna J. (Ed.) The Hockey Coaching Bible. Human Kinetics, Champaign, IL, 2016.
4. Chambers Dave. The Hockey Drill Book. 2nd ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2016.
5. Skahan Sean. Total Hockey Training. Human Kinetics, Champaign, IL, 2016.

Жаворонков С. С., Каменев О. Р

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ «УРАЛГУФК» ПО ХОККЕЮ В ЧЕМПИОНАТЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ В СЕЗОНЕ 2020-2021 ГГ

Ключевые слова: хоккеисты-студенты, анализ соревнований.

Актуальность. Студенческая сборная «УралГУФК» по хоккею является визитной карточкой вуза, за последние пять лет прочно закрепилась в элите российского студенческого хоккея, стабильно показывая высокие результаты. Для дальнейшего успешного выступления команды необходим постоянный анализ и оценка как спортивных результатов, так и организационно-административных аспектов подготовки команды, поиск путей решения поставленных целей и задач.

Цель. Оценить выступление команды в сезоне 2020-2021 гг., выявить причины успешного или неуспешного выступления, определить цели и задачи на сезон 2021-2021 гг.

Результаты и их обсуждение.

После успешного выступления в соревновательном сезоне 2019-2020 гг., в котором сборная «УралГУФК» по хоккею завоевала бронзовые медали Чемпионата России руководству и тренерам команды предстояло решить ряд серьезных проблем:

1. Найти замену для семи ведущих игроков (ушли в связи с окончанием вуза), в том числе двух основных вратарей.
2. Разработать новые планы подготовки к соревнованиям в связи с увеличением количества игр в регулярном чемпионате.
3. Усилить контроль за функциональным состоянием игроков команды.

Философия сборной команды «УралГУФК» предполагает достижение максимальных спортивных результатов. Исходя из представленных выше проблем на соревновательный сезон 2020-2021 гг. тренерским штабом были поставлены следующие задачи:

1. Обеспечить выход команды в плей-офф Чемпионата СХЛ, далее завоевать золотые медали Чемпионата.

2. Провести селекционную работу и отбор игроков как для выступления в текущем сезоне, так и на перспективу.

3. Апробировать новую методику подготовки к соревнованиям, учитывающую особенности студенческого хоккея (плотный учебный график, невозможность проведения полноценного подготовительного периода по финансовым причинам).

4. Осуществлять постоянный контроль функционального состояния спортсменов команды (текущий – с помощью аппаратно-компьютерного комплекса «Омега-С», системы мониторинга тренировочной и соревновательной нагрузки «Firstbeat»; этапный – прохождение осмотра в НИИОС УралГУФК).

По окончании сезона 2020-2021 гг. команде «УралГУФК» удалось частично решить спортивную задачу – выйти в плей-офф. В первом раунде плей-офф команда потерпела поражения от коллектива из г. Новокузнецка.

В течение сезона удалось сформировать три полноценных боеспособных звена, значительно омолодить состав. Так средний возраст игроков команды составил 22 года 3 месяца, что значительно ниже по сравнению с прошлым сезоном – 23 года 11 месяцев. Из текущего основного состава команды в связи с окончанием вуза покидает всего 2 человека.

Из 20 игр Чемпионата СХЛ в 14 одержаны победы, при 6 поражениях (в прошлом сезоне 6 побед при 10 поражениях), что свидетельствует об эффективности экспериментальной методики подготовки к соревнованиям.

Постоянный контроль функционального состояния хоккеистов команды позволил пройти сезон без значительных спадов, регулярный чемпионат СХЛ сборная «УралГУФК» завершила на третьем месте. В чемпионате города Челябинска команда завоевала бронзовые медали, общее количество игр за сезон – 24.

Выводы. Соревновательный сезон 2020-2021 гг. для сборной «УралГУФК» по хоккею следует признать успешным по следующим причинам:

1. Серебряные медали Универсиады Челябинской области по хоккею, бронзовые медали Чемпионата Любительской Хоккейной Лиги г. Челябинска.

2. Выход в плей-офф Чемпионата СХЛ, третье место в регулярном чемпионате в конференции «Восток».

3. Создание предпосылок для успешного выступления в последующих сезонах (омоложение состава, увеличение доли студентов 1-го и 2-го курсов в составе, сохранение лидеров команды).

Захарова Н. А.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Ключевые слова: методика; спортивная гимнастика; физическая подготовка; тренировочный процесс.

Введение. Современный спорт имеет тенденцию к многочисленным изменениям в правилах, поэтому методика физической подготовки должна своевременно корректироваться. Как показывает практика, уровень развития двигательных (физических) качеств непосредственно влияет на спортивно-технические достижения в гимнастике. Чем выше уровень их развития, тем быстрее и качественнее протекает процесс обучения более сложным двигательным действиям, а также становится выше спортивные результаты [3, с. 103].

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка представляет собой систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, координация, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании [2, с. 121].

Специальная физическая подготовка процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности [1, с. 138].

Уровень общей и специальной физической подготовки является условием сохранения здоровья занимающихся спортивной гимнастикой [4, с. 105].

Цель исследования: разработать методику комплексного применения упражнений общей и специальной физической подготовки юных гимнасток.

Методика. Комплексное применение упражнений как общей, так и специализированной направленностью должны непременно входить в методику физической подготовки юных гимнасток (Таблица 1).

Таблица 1 – Пример комплексной подготовки юных гимнасток

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу – и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.	Каждый вид ходьбы не менее 30 сек.	Обратить внимание на осанку, на дистанцию при выполнении заданий, а также на правильную постановку стопы.
2	Общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом.	5-6 минут.	Упражнения должны быть хорошо изучены, понятны.
3	Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу	10 сгибаний по 2 серии	Стараться не сильно давить телом на пальцы.
4	И.п. - вис лицом к гимнастической стенке, ноги вместе, прямые. Поднимание ног на 90°	2 серии по 15 раз	Обратить внимание на то, что ноги не должны быть согнуты в коленях
5	Прыжки толчком двумя ногами	2 серии по 20 раз	Стараться выполнять прыжки как можно выше.
6	Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть.	20 повторений на каждую ногу	Не сильно резко разгибать ногу, не сгибать ее в коленном суставе.
7	Удержание ноги в максимальной точке махового движения	По 30 с. на каждую ногу	Стараться удерживать равновесие и следить за тем, чтобы нога была прямой.
8	Продольный шпагат на возвышении	1 мин. на каждую ногу	Возвышение должно быть не слишком большое, до 10 см.

Данные примерные комплексы рекомендуется применять в заключительной части занятия 2-3 раза в неделю.

Выводы. Таким образом, методика физической подготовки представляет собой сложный процесс сочетания разнообразных упражнений: специфических и неспецифических.

Комплексное воздействие позволит развивать юных гимнасток наиболее гармонично. Но следует помнить, что тренер-преподаватель должен следить за интервалами отдыха и внешними признаками утомления гимнасток.

Литература:

1. Заячук, Т. В. Скоростно-силовые способности в спортивной гимнастике / Т. В. Заячук, Ф. А. Мавлиев, Р. М. Валиуллин, С. Г. Боровик, А. Л. Моисеева // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №10 (188). С. 138-142.
2. Медведева, Е. Н. Анализ и конкретизация требований, предъявляемых к спортсменам в различных гимнастических дисциплинах / Е. Н. Медведева, Ф. Ф. Гаиров // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №10 (104). С. 121-125.
3. Черная Е. В. Влияние акробатической подготовки юных гимнастов на успешность выполнения упражнений в многоборье / Е. В. Черная, Г. М. Шакамалов // Современный ученый. 2019. № 4. С. 103-107.
4. Шакамалов Г. М. Здоровьесберегающая направленность тренировки гимнастов на этапе начальной подготовки с использованием средств психофизического тренинга // Теория и практика общественного развития. 2014. № 4. С. 105-107.

Зинкевич Д. А.

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Ключевые слова. Спортивные единоборства, силовая подготовка, соревновательная деятельность, тренировочный процесс, интегральный подход, планирование.

Актуальность исследования. Физическая подготовка борца имеет свои специфические особенности и направлена на формирование двигательного потенциала, обеспечивающего проведение тактико-технического действия с приложением максимальных усилий за минимальный временной отрезок, а также поддержание высокого уровня работоспособности на всем протяжении соревновательного поединка. Совокупность двигательных способностей, востребованных в соревновательной деятельности борца, применительно к спортивной борьбе, можно охарактеризовать как силовые. Соревновательная деятельность в спортивных единоборствах характеризуется комплексным проявлением различных сторон подготовленности спортсмена. Их высокий уровень развития и взаимодействия имеет решающее значение при достижении успеха в соревновательной деятельности. Анализ существующих на данный момент времени методик силовой подготовки в спортивных единоборствах показывает, что они характеризуются бессистемным сочетанием различных тренировочных средств и методов, в большинстве заимствованных из других видов спорта и не адаптированных к специфике соревновательной деятельности в борьбе.

Цель. На основе теоретического анализа литературных источников посвященных методике организации силовой подготовки в различных видах спорта и биологическим основам силовых качеств, а также обобщении практического опыта определить основные направления совершенствования методики силовой подготовки в спортивных единоборствах.

Результаты и их обсуждение. Исследовательская работа включала в себя теоретический анализ научно-методической литературы по направлению исследования и обобщение практического опыта организации тренировочного процесса в спортивных единоборствах и силовых видах спорта - тяжелоатлетическое двоеборье, бодибилдинг, силовое троеборье.

В рамках проводимого исследования нами были поставлены следующие задачи: проанализировать значимые для силовой подготовки параметры тренировочной нагрузки, изучить основные формы базовых упражнений применяемых в силовой подготовке, выработать практические рекомендации по распределению тренировочной нагрузки в рамках силовой подготовки.

Проведенная исследовательская работа показала, что система подготовки в спортивной борьбе представляет из себя интегральное образование, в силу чего любой компонент подготовки спортсмена целесообразно изучать в его специфической взаимосвязи с другими компонентами системы подготовки.

Комплекс двигательных способностей борца можно описать как способность к максимальной реализации двигательного потенциала в минимальный временной промежуток при проведении какого либо технического действия и поддержание высокого уровня работоспособности на протяжении всей схватки. Основываясь на этом, методика силовой подготовки в спортивных единоборствах должна строиться на основе комплексного подхода с учетом определенного ряда факторов, являющимися значимыми при построении методики силовой подготовки. Совокупность данных факторов можно условно разделить на две основные группы: факторы системы спортивной подготовки и факторы, характеризующие человека как совокупность функциональных систем. К первой группе факторов относится собственно соревновательная деятельность и методика специальной физической подготовки. Поскольку целеполагающим элементом системы спортивной подготовки является соревновательная деятельность, то содержание учебно-тренировочного процесса в значительной мере определяется спецификой соревновательной деятельности. Основываясь на этом, следует полагать, что методика силовой подготовки по своему содержанию должна обеспечивать формирование комплекса определенных адаптационных изменений организма, которые востребованы спортивной специализацией. Все это делает необходимым планировать силовую подготовку в учебно-тренировочном процессе с учетом предварительного анализа соревновательной деятельности. Анализ соревновательной деятельности в борьбе, учитывая специфику общей физической подготовки, должен осуществляться на основе временной оценки интервальной структуры соревновательных поединков. Коррекция параметров тренировочной нагрузки, используемых в силовой подготовке, на основе полученных данных позволит в большей мере подготовить функциональные системы организма к условиям соревновательной деятельности. Следует заметить, что средства общефизической подготовки используются совместно со специальной физической подготовкой, что вынуждает соразмерять уровень тренировочной нагрузки и характер применяемых средств общей и специальной тренировочной работы. Ко второй группе относится группа факторов, представляющих совокупность различных систем организма человека, функционирующих по определенным законам. На основе представлений о содержании соревновательной деятельности юных борцов, учете закономерностей функционирования и адаптации организма к внешним воздействиям осуществляется сложное системное воздействие, являющееся пусковым механизмом адаптационных изменений. На наш взгляд, применительно к специфике общей силовой подготовки, значимыми факторами являются анатомическая и биохимическая составляющие, которые должны находить выражение в кон-

кретных методических рекомендациях по технике упражнений силового характера, параметрах тренировочной нагрузки, методике планировании тренировочных занятий силовой направленности в системе подготовки борцов.

Выводы. Возможным направлением повышения эффективности методики силовой подготовки в спортивных единоборствах является использование при ее планировании интегрального подхода, рассматривающего процесс общефизической подготовки борца как интегральное образование.

Иваненко О. А., Квашнина Е. В.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПРЫГУНОВ В ВОДУ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Ключевые слова: физическая подготовка, прыжки в воду, этап начального обучения.

Актуальность. Прыжки в воду – являются олимпийски видом спорта, относятся к группе видов спорта со сложной координацией движений, требующих от спортсменов высокого уровня развития целого комплекса физических и психофизиологических качеств, а также разнообразных двигательных навыков. Анализ тенденций развития прыжков в воду выявил поступательное усложнение программы и усовершенствование техники исполнения прыжков, овладение «погашенным» входом в воду, изменение правил соревнований и системы судейства.

Поэтому основной задачей начального этапа подготовки является развитие специальных физических качеств прыгуна в воду: силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Цель исследования: определить физическую подготовленность девочек 7-8 лет, занимающихся прыжками в воду.

Организация и методика исследования. Исследование проводилось с сентября 2019 г. по март 2020 г. в МБОУ «Школа-интернат спортивного, спортивно-адаптивного и оздоровительного профиля г. Челябинска». В эксперименте участвовало 30 девочек 7-8 лет (КГ и ЭГ по 15 человек). Тренировочный процесс в обеих группах проводился в соответствии с расписанием – 3 раза в неделю по 2 академических часа и имел типовую трехчастную структуру. Во время тренировки на воде плавательная программа была практически одинаковой по интенсивности и по объему выполняемой нагрузки. В спортивном зале методика в экспериментальной группе отличалась. Использовались упражнения для развития мышц рук в парах, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса, используя гимнастические снаряды (гимнастическая стенка, скамейка). В конце основной части использовались упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, прыжки вверх из приседа, упражнения с набивным мячом), акробатические упражнения, прыжки на батуте, упражнения на гибкость, с использованием гимнастических снарядов (гимнастическая стенка, скакалка), хореография, подвижные игры, а так же упражнения в воде и прыжки в воду. Наземная подготовка включала средства подготовки: акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на батуте и «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения. Обучение основам техники прыжков в воду происходило в условиях наземной подготовки с использованием имитационных упражнений и упражнений на «сухом» трамплине. На воде основное внимание уделялось изучению прыжков начальной подготовки (соскокам и спадом из передней и задней стоек; учебным полуоборотам, седам, кувыркам). При

обучении плаванию (умение свободно держаться на воде в условиях глубокого бассейна, приобретение навыков ныряния и плавания одним из спортивных способов – использовались упражнения на погружение в воду с головой на задержке дыхания, упражнения на всплытие и лежание на воде).

Результаты исследования. Для оценки физической подготовленности прыгунов в воду использовались тесты, взятые из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, включенные в программу МБУ «Школа-интернат спортивного, спортивно-адаптивного и оздоровительного профиля г. Челябинска». Первичное обследование физической подготовленности прыгунов в воду 7-8 лет показало, что принципиальных различий в экспериментальной и контрольной группах не обнаружено. Результаты повторных исследований физической подготовленности прыгунов в воду 7-8 лет в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности прыгунов в воду 7-8 лет после эксперимента

Контрольные упражнения	КГ (х±m)	ЭГ (х±m)	p
1 Прыжок в длину с места (см)	103±0,2	104±0,3	p < 0,05
2 Челночный бег 3×10 м (сек)	10,5±1,7	8,9±1,03	p > 0,05
3 Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (кол-во раз)	5,5±1,3	7,4±1,6	p > 0,05
4 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на технику (кол-во раз)	9,8±1,1	10,1±1,2	p < 0,05
5 Напрыгивание на горку матов высотой 50 см за 30 сек (кол-во раз)	3,8±1,2	5,0±1,5	p < 0,05
6 Упражнение «мост» из положения лежа (сек)	5,5±1,2	7,0±1,4	P < 0,05

Педагогический эксперимент показал эффективность применения методики физической подготовки прыгунов в воду на этапе начального обучения. Было выявлено, что в тестах на развитие скоростно-силовых способностей, таких как: прыжок в длину с места и напрыгивание на горку матов, были выявлены статистически значимые различия (p < 0,05). Это дает основание считать, что использование упражнений в парах, упражнений с гимнастическими снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, набивной мяч, скакалка) влияют на развитие силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и являются эффективными.

Выводы. Таким образом, на основе динамики показателей физической подготовленности прыгунов в воду 7-8 лет, можно сделать вывод об эффективности применения разработанной методики физической подготовки.

Кандаурова Н. А.

АКТУАЛЬНОСТЬ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ ДЕВОЧЕК 14-15 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ЧИРЛИДИНГОМ

Ключевые слова: чирлидинг; гибкость; методика; тренировка; девочки 14-15 лет.

Актуальность исследования. Развитие чирлидинга в России приобретает массовый характер. В средствах массовой информации появляется множество статей, видеоматериалы по чирлидингу. Множество команд создаются на базе школ, вузов и даже детских садов [1, с. 32].

Чирлидинг – вид спортивной деятельности, сочетающий в себе акробатическую гимнастику и художественную часть в виде танцевального шоу. На этапе за-

рождения этот вид спорта был популярен в основном у мужчин, но две мировые войны изменили составляющую команд поддержки. Женщины стали формировать 90 % всех спортсменов. Это и повлекло развитие художественной составляющей – чирлидеры ввели в свои программы элементы гимнастики и прыжки, а также повороты и закручивания [2, с. 301; 4, с. 43].

Чирлидинг сегодня – перспективное направление для развития. За более чем 20 лет развития в России сформирована теоретическая база, федерация дает возможность освоить профессию тренера и получить соответствующее свидетельство. Такой вид спорта является одним из самых интересных, увлекательных. Здесь можно не только научиться хореографии, но и акробатике, гимнастике, хорошо развивается фантазия. Также чирлидинг является связующим элементом с различными видами спорта, формирует позитивное отношение ко многим спортивным дисциплинам, стимулируя интерес и поднимая командный дух в молодежном обществе [3, с. 22].

Самым оптимальным возрастом для занятий чирлидингом, считается 7-8 лет. В этом возрасте организм ребенка умеет переживать небольшие перегрузки. Суставы, связки, мышцы как раз готовы к тому, чтобы над ними работали, и результат не заставит себя долго ждать. Однако, зачастую большую роль играет то, что этот вид спорта связан с большими нагрузками и травмами. Чаще всего родители детей такого возраста относятся к подобной деятельности скептически и не желают отдавать своих детей в секцию. Из этого и выходит, что основная возрастная группа – это подростки 14-15 лет. В этом возрасте занимающийся самостоятельно принимает решение и отдает свое предпочтение чир-спорту.

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать комплекс воспитания гибкости у девочек 14-15 лет занимающихся чирлидингом.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс девочек 14-15 лет.

Предмет исследования. Комплекс воспитания гибкости у девочек 14-15 лет на занятиях чирлидингом.

Таким образом, проведение исследования по совершенствованию методики воспитания гибкости у девочек 14-15 лет является актуальным. Во-первых, гибкость позволит осуществить растягивание мышц, ослабит их напряженность и поможет избежать травм. Во-вторых, достаточная гибкость позволит выполнить более сложные упражнения и элементы в спорте. В-третьих, в возрасте 14-15 лет у девочек наблюдается резкий скачок роста, который отрицательно сказывается на гибкости. Поэтому мы решили уделить внимание этой теме и повысить эффективность в воспитании гибкости у девочек данного возраста.

Литература:

1. Вороненкова, Э. Ю. Основы подготовки чирлидеров : метод. пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет / Э. Ю. Вороненкова, Т. В. Саушкина. М. : Спорт, 2020. – 72 с.
2. Карнавская, Н. В. Черлидинг как вид спорта / Н. В. Карнавская, И. В. Чернышева, Е. В. Егорычева, М. В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник – 2016. № 5-2. – С. 301-301.
3. Сидоренко, И. А. Гимнастика (основы профессиональной подготовки) : учеб.-метод. пособие / И. А. Сидоренко, Е. В. Орешкова, В. К. Миловидов; УралГУФК Челябинск : УралГУФК, 2020. – 84 с.
4. Шакамалов, Г. М. Сложнокоординационные виды спорта. учебно-методическое пособие – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 91 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ УРАЛГУФК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Ключевые слова: баскетбол, результативность игры, двухочковые броски, трехочковые броски

Актуальность. Повышение атакующих действий игроков является одной из главных задач, которую решает тренер в процессе подготовки баскетбольной команды. Исследование факторов оказывающих влияние на результативность игры может быть широко использовано для планирования и корректировки тренировочного процесса.

Цель исследования – выполнить анализ эффективности атакующих действий баскетбольной команды УралГУФК в соревновательном периоде.

Результаты и их обсуждение. Исследование эффективности атакующих действий баскетбольной команды УралГУФК проводилось в рамках Открытого Кубка УралГУФК по баскетболу 2020 года с участием сильнейших любительских команд города Челябинска.

В ходе каждой игры Кубка фиксировалось количество атак, выполненных игроками сборной команды УралГУФК, отдельно считалось общее количество и количество точных бросков в разной дистанции. Высчитывался процент реализации различных видов бросков.

Для того чтобы оценить эффективность атакующих действий команды УралГУФК, результаты команды сопоставлялись с аналогичными результатами команд высшего спортивного мастерства, принимающих участие в Суперлиге Чемпионата России по баскетболу.

Результаты исследования эффективности атакующих действий команды УралГУФК и ведущих команд Суперлиги Чемпионата России представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели эффективности атакующих действий баскетбольной команды УралГУФК и ведущих команд Суперлиги Чемпионата России.

Команды	Кол-во очков	Двухочковые броски			Трехочковые броски			Штрафные броски		
		точных	всего	%	точных	всего	%	точных	всего	%
УралГУФК	80,2	21,8	52,0	41,9	9,3	29,5	31,6	8,7	13,5	63,7
Руна	82,1	21,5	41,5	51,8	7,4	23,1	32,0	17,1	25,1	68,1
Ревда	85,1	20,3	41,3	49,2	9,0	26,0	34,6	17,4	23,6	73,7
Самара	91,4	21,8	41,0	53,2	11,0	27,1	40,6	14,9	18,1	82,3
МБА	88,7	24,0	42,2	56,9	8,2	24,2	33,9	16,0	20,8	76,9
Уралмаш	84,3	22,8	40,1	56,9	7,8	23,0	33,9	15,2	19,8	76,9
Команды Суперлиги	80,2	21,8	52,0	41,9	9,3	29,5	31,6	8,7	13,5	63,7

Согласно результатам, представленным в таблице 1, команда УралГУФК в ходе Чемпионата в среднем за игру набирала 80,2 очка, при этом минимальное количество набранных за игру очков составило 66, а максимальное количество очков – 96.

В среднем за игру команда УралГУФК выполняла 52,0 двухочковых бросков, из них 21,8 точных попадания. Таким образом, процент реализации двухочковых бросков составил 41,9 %.

В среднем за игру команда УралГУФК выполняла 29,5 трехочковых бросков, из них 9,3 точных попадания. Таким образом, процент реализации трехочковых бросков составил 31,6 %.

В среднем за игру команда УралГУФК выполняла 13,5 штрафных бросков, из них 8,7 точных попаданий. Таким образом, процент реализации штрафных бросков составил 63,7%.

Ведущие команды Суперлиги Чемпионата России в среднем за игру набирают 86,3 очка, при этом минимальное количество набранных за игру очков составило 65, а максимальное количество очков – 98.

В среднем за игру команды выполняют 41,2 двухочковых бросков, из них 22,1 точных попадания. Таким образом, процент реализации двухочковых бросков составляет 41,2%.

В среднем за игру команды выполняют 24,7 трехочковых бросков, из них 8,7 точных попадания. Таким образом, процент реализации трехочковых бросков составляет 35%.

В среднем за игру команды выполняют 21,5 штрафных бросков, из них 16,1 точных попадания. Таким образом, процент реализации штрафных бросков составляет 75,6%.

Выводы. Анализ реализации двухочковых и трехочковых бросков с игры свидетельствует о том, что процент реализации всех видов бросков у команд суперлиги значительно выше. Объясняется это несколькими факторами. Во-первых, уровень исполнительного мастерства игроков команд суперлиги значительно выше. Во-вторых, большинство атакующих действий команд суперлиги хорошо подготовлены и нацелены на реализацию максимально свободного броска. В то время как в студенческой команде большое количество бросков выполняется без должной подготовки из неудобных позиций.

Количество и процент реализации выполняемых за игру штрафных бросков у команд суперлиги значительно выше: 21,5 броска при 75,6% реализации, против 13,5 бросков при 63,7 % реализации у команды УралГУФК. Это свидетельствует, о двух факторах. Во-первых, игроки команд суперлиги совершают больше атак с ближней дистанции в проходе под кольцо, преследуя задачу, не только набирать очки, но провоцировать соперника на фолы. Во-вторых, уровень защиты, а, следовательно, и количества фолов в Суперлиге Чемпионата России выше.

Коняхина Г.П.

ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ключевые слова: двигательно-координационные способности; гимнасты; младший школьный возраст; методика.

Введение. Физическая культура и спорт детей младшего школьного возраста – это наиболее благоприятный возраст для формирования двигательных способностей. В этом возрасте хорошо осваиваются новые движения и закрепляются ранее изученные упражнения [3, с. 103].

Однако нужно особое внимание уделять реакции и частоте движения. В сенситивный период на 7-8 лет показатели мальчиков отличаются от показателей девочек. Мальчикам в этом возрасте нужно способствовать развитию простых двигательно-координационных способностей [1, с. 99; 2, с. 14].

Под двигательнo-кoординациoнными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершеннo, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно разбить на несколько групп [2, с. 21].

1 Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

2 Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

3 Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) [4, с. 12].

Методика. Для развития двигательнo-кoординациoнных способностей мы разработали следующие комплексы упражнений (Таблица 1).

Таблица 1 – Примерный комплекс упражнений для развития двигательнo-кoординациoнной подготовки гимнастов

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п. – О.С. 1- шаг левой, руки в стороны; 2- шаг правой, руки вверх; 3- шаг левой, руки к плечам; 4- шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2	Бег с крестным переступанием в сторону	2 серии по 3 повторения на каждую сторону	Следить за дистанцией, постепенно увеличивать скорость выполнения
3	Прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед)	По 1 минуте на каждый вид прыжков	Следить за дыханием. Стараться не останавливаться.
4	«Зеркальное» выполнение упражнения (смена толчковой и маховой ноги в прыжке шагом, выполнение равновесие на ноге);	4 серии по 4 повторений на каждую ногу	Смену ног делать как можно быстрее
5	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8м	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны
6	Стоя, у опоры – лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги.	3 раза по 8с	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не наклонять.

Данные комплексы упражнений рекомендуется выполнять 2-3 раза, включая их как в основную часть тренировки, так и в заключительную.

Выводы. Рост спортивного мастерства в гимнастике в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного анализатора. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Разработанная методика позволяет развивать двигательнo-кoординациoнные способности разносторонне и гармонично.

Литература:

1. Захарова, Н. А. Физическая подготовка гимнастов на этапе начальной подготовки / Н. А. Захарова // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию УралГУФК. Челябинск: УралГУФК, 2020. Т. 1. Ч. 1. С. 99-101.
2. Сидоренко, И. А. К вопросу о вестибулярной устойчивости в спортивной гимнастике / В сборнике: Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 249-251.
3. Черная, Е. В. Влияние акробатической подготовки юных гимнастов на успешность выполнения упражнений в многоборье / Е. В. Черная, Г. М. Шакамалов // Современный ученый. 2019. № 4. С. 103-107.
4. Шакамалов, Г. М. Сложнокоординационные виды спорта. учебно-методическое пособие – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 91 с.

Котляров А. Д., Комельков Т.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СОВРЕМЕННЫМ ПЯТИБОРЬЕМ

Ключевые слова: плавание, легкая атлетика, современное пятиборье, физическая подготовка.

Актуальность. Построение системы многолетней подготовки спортивных резервов существенно зависит от знания закономерностей физического развития человека и возможностей овладения ими специальными навыками, в каждом возрастном этапе [1].

Несмотря на то, что по вопросам обучения и совершенствования в области спортивной тренировки, как в плавании, так и в легкой атлетике достаточно много научно-методической литературы, то в совокупности применения вышеуказанных средств современного пятиборья, вопросы, касающиеся совмещения данных видов деятельности не полностью освещены.

Цель исследования – обосновать содержание средств физической подготовки девочек 9-10 летнего возраста, занимающихся современным пятиборьем.

Методика и организация исследования. Разработанная методика была апробирована на базе спортивной школы «Фаворит» г. Челябинска, в процессе тренировочных занятий по современному пятиборью у девочек 9-10 лет. В эксперименте приняло участие 20 девочек в возрасте 9-10 лет.

В ходе эксперимента применялась тренировочная программа, предусматривающая использование упражнений из арсенала плавания и беговых упражнений. При этом в микроциклах, на тренировочных занятиях, предусматривалось как последовательное применение плавания и беговых упражнений, так и изолированное их использование. По экспериментальной программе в тренировочном микроцикле предусматривалось три занятия комплексной направленности (плавание и бег) и два занятия по плаванию. В контрольной группе тренировочный микроцикл у девочек 9-10 летнего возраста состоял из трех занятий по плаванию, одного по легкой атлетике и одного – смешанного (плавания и легкой атлетики).

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка результатов по физической подготовленности, занимающихся современным пятиборьем девочек 9-10

летнего возраста осуществлялась на основании данных контрольных испытаний. Первичное обследование показателей, отражающих физическую подготовленность девочек 9-10 лет, занимающихся современным пятиборьем, в ходе педагогического эксперимента показало, что принципиальных различий в показателях экспериментальной и контрольных групп не обнаружено. После внедрения программы, предусматривающей использование упражнений из арсенала плавания и беговых упражнений были получены результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности девочек 9-10 летнего возраста, занимающихся спортивным пятиборьем в конце педагогического эксперимента (n = 20)

Тесты	КГ М ± m	ЭГ М ± m	p	t
Прыжок в длину с места (см)	172,0 ± 7,4	179,5 ± 8,2	> 0,05	1,4
Бег на 30 метров со старта (с)	5,8 ± 0,4	5,6 ± 0,3	> 0,05	1,5
Челночный бег 3х 10 м (с)	8,0 ± 0,3	8,1 ± 0,2	> 0,05	1,1
Плавание 50 м вольным стилем (с)	39,4 ± 2,0	37,8 ± 2,2	> 0,05	1,6
Бег 500 м (мин., с)	2,03 ± 4,5	1,55 ± 4,6	> 0,05	1,7
Примечание: М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа				

Были определено, что результаты статистически не значимые ($p > 0,05$). В тоже самое время, мы можем констатировать тенденцию к более высоким показателям девочек из экспериментальной группы, по сравнению с контрольной. Данное положение основано на данных результатов расчета в процентном отношении (по формуле S Brody) на первом и втором этапах исследования опытных групп.

Так, прирост показателей в тесте прыжок в длину с места, у девочек из контрольной группы составил – 1,4 %, а девочек из экспериментальной группы – 1,5 %. При беге на 30 метров со старта, прирост показателей у девочек из контрольной группы составил – 1,5 %, а девочек из экспериментальной группы – 1,7 %. При выполнении теста челночного бега 3х10 метров, прирост показателей у девочек из контрольной группы составил – 1,51 %, а девочек из экспериментальной группы – 1,74 %. При плавании на дистанцию 50 метров вольным стилем, прирост показателей у девочек из контрольной группы составил – 1,16 %, а девочек из экспериментальной группы – 1,23%. При беге на дистанцию 500 метров прирост показателей у девочек из контрольной группы составил – 1,41 %, а девочек из экспериментальной группы – 1,61 %.

Выводы. Было определено, что эффективность тренировочного процесса повышается, если в микроцикле тренировочные задания первоначально выполняются по плаванию (45 мин.), а затем – по легкой атлетике (45 мин) – три раза в неделю и два раза в неделю – занятия по плаванию в течение 130 минут.

Литература.

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте (Общая теория и ее практические приложения) / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2014. – 543 с.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СКОРОХОДОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Ключевые слова: спортивная ходьба, текущий контроль, функциональное состояние, физическая подготовленность, спортивная тренировка, соревновательный период.

В настоящее время педагогический процесс управления тренировочными нагрузками является одним из факторов роста спортивных достижений легкоатлетов, а эффективность спортивной подготовки будет напрямую связана с эффективностью построения тренировочного процесса и организации контроля за ним [1]. Исходя из задач управления подготовкой спортсменов различают оперативный, текущий и этапный контроль. Текущий контроль за тренировочными нагрузками подразумевает измерение, суммирование и анализ динамики нагрузок различной направленности, определение их содержания в микроциклах. В свою очередь, текущий контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов решает задачи регистрации и анализа повседневных измерений показателей физического и функционального состояния, вызванных систематическими тренировочными занятиями.

Цель исследования – проведение контроля за показателями функционального состояния квалифицированных скороходов в процессе подготовки к Чемпионату и Первенствам России по спортивной ходьбе.

Исследование было проведено в январе 2021 г. в группе Заслуженного тренера России Е. В. Сайко, в котором приняли участие 15 человек в возрасте от 16 до 24 лет. Квалификация атлетов: 2 человека – мастера спорта международного класса (МСМК), 6 человек – мастера спорта (МС), 7 человек – Кандидаты в мастера спорта (КМС).

Оценка функционального состояния проводилась с помощью аппаратно-программного комплекса «Омега-Экспресс, который позволяет оценить воздействие тренировочных нагрузок на показатели спортивной формы, энергетического обеспечения, психоэмоционального состояния [2]. Измерения проводились за 30-40 минут до начала тренировочного занятия (v_1) и через 30-40 минут после его окончания (v_2). В положении сидя у спортсменов непрерывно регистрировалось 300 кардиоциклов в течение 3-6 минут, на основании анализа которых программное обеспечение АПК «Омега-Экспресс» рассчитывало следующие интегральные показатели: адаптационные возможности (АВ, %), психоэмоциональное состояние (ПС, %), нейрогуморальная регуляция (ЭО, %), вегетативная регуляция организма (ВР, %), функциональное состояние (СФ, %). Статистическая обработка полученных данных производилась при помощи функции анализ данных Microsoft Excel 2013. Достоверность различий между связанными выборками определяли по Т-критерию Wilcoxon (P_w), при $P < 0,05$. Результаты исследования функционального состояния скороходов в микроцикле соревновательного периода представлены в таблице 1.

Согласно данным, представленным в таблице 1, значения интегрального показателя ФС выше 60 % характеризуются отличным и хорошим функциональным состоянием, при этом отмечается высокая активность регуляторных систем организма и не требуется дополнительных мероприятий по коррекции функционального состояния. В таких состояниях спортсмены исследуемой группы находились после выполнения тренировочных нагрузок аэробной направленности в понедельник, среду и субботу. Во вторник, пятницу и воскресенье после выполнения аэробно-анаэробных нагрузок снижалось до 57,0 %, 58,1%, 60,1 % соответственно, что ха-

рактизовалось удовлетворительным функциональным состоянием, при котором рекомендуется проведение восстановительных мероприятий.

Таблица 1 – Результаты текущего контроля функционального состояния скороходов

Интегральные показатели		пон		вт		ср		пт		суб		вс	
		v1	v2	v1	v2	v1	v2	v1	v2	v1	v2	v1	v2
СФ, %	M	79,3	80,0	69,9	57,0	70,4	62,4	71,3	58,1	71,0	65,4	73,2	60,1
	m	4,7	6,9	4,6	6,8	4,4	5,4	4,4	7,1	4,7	7,0	5,3	6,4
	p	> 0,05		> 0,05		> 0,05		< 0,05		> 0,05		> 0,05	
ТО, %	M	94,3	88,6	79,5	58,6	80,2	70,0	83,5	66,9	84,2	76,8	85,4	68,9
	m	2,7	7,1	6,2	8,3	5,5	6,5	5,5	8,7	6,1	7,7	5,1	7,8
	p	< 0,05		< 0,05		> 0,05		< 0,05		> 0,05		< 0,05	
ЭО, %	M	68,3	71,8	63,3	53,8	63,0	56,5	60,9	51,5	62,2	57,4	64	51,6
	m	4,8	8,1	4,3	6,5	4,3	5,1	4,6	6,5	4,5	7,2	6,0	6,1
	p	> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	
ПС, %	M	72,3	74,3	65,5	53,2	64,4	62,4	65,2	53,4	62,4	59,5	66,6	55,7
	m	6,6	7,2	4,1	6,8	4,3	5,4	3,8	6,6	4,6	7,1	6,1	5,9
	p	> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	
АВ, %	M	82,7	85,1	70,5	62,4	73,3	65,3	76,0	61,2	75	67,9	76,6	64,3
	m	5,4	6,36	5,5	6,9	4,9	6,4	5,1	7,5	5,5	7,6	5,3	6,8
	p	> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	

Показатель тренированности организма (ТО, %) характеризует эффективность вегетативной регуляции работы сердечно-сосудистой системы. В течении микроцикла отмечены достоверные снижения тренированности организма после тренировок аэробно-анаэробной направленности, основной задачей которых является развитие специальной подготовленности, совершенствование технического мастерства и формирование компонентов соревновательной деятельности. Это объясняется угнетением вегетативной регуляции, преобладанием симпатических влияний на ритм сердца над парасимпатическими, усилением центральной регуляции.

Среднегрупповые значения показателей энергетического обеспечения, психоэмоционального состояния и адаптационных возможностей организма на протяжении микроцикла варьировались в границах незначимых значений ($> 0,05$). Однако в процессе исследования для каждого скорохода была определена индивидуальная динамика, которая позволила своевременно определить изменения в состоянии и провести коррекцию тренирующих воздействий, включить дополнительные средства восстановления для исключения дезадаптационных состояний.

Таким образом, проведения текущего контроля за показателями функционального состояния в соревновательный период позволяет в полной мере обеспечить становление высокого уровня спортивной формы и соревновательной подготовленности квалифицированных скороходов.

Литература:

1. Абалян, А. Г. Комплексный педагогический контроль в сопровождении подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса: учебное пособие / А. Г. Абалян, С. А. Воробьев, А. А. Баряев, И. Н. Ворошин, И. В. Клешинев, Д. Ф. Мосунов, Я. В. Голуб. – СПб : ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – 78 с.

2. Макарова, Н. В. Оценка уровня индивидуальной адаптации к соревновательной нагрузке квалифицированных скороходов / Н. В. Макарова // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития : мат. всерос. науч.-практ. конф.(г. Челябинск, 27-28 октября 2020 г.) : в 2 т. / под ред. Е. В. Быкова, Н.Ю. Мищенко. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Т. 1. – С. 161-164.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СКОРОХОДОВ

Ключевые слова: двигательная активность, двигательный опыт, интеллектуальное развитие, нейрогимнастика.

Современный образ жизни ведет к снижению двигательной активности. Потребность в движении - одно из общебиологических свойств развития организма, которое состоит в его жизнедеятельности и формировании двигательного опыта. Двигательная активность детей, занимающихся спортом индивидуальна и зависит от многих физиологических факторов, уровень которых в значительной мере обуславливается возрастными особенностями. Возрастные особенности развития организма на прямую зависят от их физической активности в режиме физкультурных и тренировочных занятий в рамках общеобразовательного учреждения и спортивной школы.

При оптимальной двигательной активности достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей организма. Для оптимального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень двигательной активности. Для этого уроки физической культуры и занятия в спортшколах должны соответствовать главному принципу спортивно-оздоровительной направленности, которые связаны с качественным освоением общефизических и специальных упражнений.

Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых в процессе регламентированного и нерегламентированного видах деятельности. Регламентируемая двигательная активность представляет собой суммарный объём специально избираемых двигательных действий воздействующих на организм: тренировочное занятие, нерегламентированные двигательные действия включают в себя спонтанное выполнение какого-либо движения: бег, прыжки, игра и другие виды деятельности. Двигательные умения и навыки имеют большую образовательную ценность, поскольку основой их является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Образовательную роль двигательных умений впервые подробно рассмотрел П. Ф. Лесгафт. Исследования в области физической культуры, психологии и педагогики показывают, что физическое воспитание способствует развитию логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности.

Для более качественного расширения двигательного опыта в обучении навыкам и умениям двигательных действий, используемых в учебном процессе, является многообразие специфических и неспецифических методов воздействия на организм. Одним из приоритетных направлений в обучении двигательных навыков и умений, все большую популярность набирает упражнения связанные с нейрогимнастикой, которые направлены на стимуляцию мозга посредством координационных биологических процессов, в развитии необходимых психомоторных функций. Уровень интеллектуального развития юных скороходов в определенной степени зависит от суммарного количества нервных связей между структурами головного мозга и его кровообращением. Таким образом, движение – это не только жизнь, но и интеллект, так как опыт получения новых двигательных действий напрямую взаимосвязан с реакцией организма на зрительные и слуховые функции, которые в свою очередь отвечают за приведение в движение мышечную систему человека [4; 5;].

Комплексы упражнений нейрогимнастики мелкой моторики, зрительно-моторной координации и другие, на наш взгляд, наилучшим образом способствуют развитию и освоению аналитико-синтетического потенциала не только головного мозга, но и играют положительную роль в приобретении умений и навыков двигательных действий юных конькобежцев.

Упражнения нейрогимнастики включают в себя комплексы упражнений, связанные с дыханием, гибкостью и т.д., в освоении которых заложено развитие головного мозга для улучшения скорости переработки информации предлагаемой тренером. Каждое из упражнений для головного мозга, на начальном этапе приобретения любого двигательного навыка используется механизм разъединения мысли и движения, что немаловажную роль играет в обучении специфическим упражнениям на коньках. Затем, когда наступает этап автоматизации, он уступает место механизму объединения мысли и движения [5].

Регулярное применение в тренировочных занятиях комплексов нейрогимнастических упражнений, способствуют более качественному освоению симметричных, асимметричных двигательных умений и навыков, так же позволяют повысить эмоциональный фон спортсмена, что позволяет сделать его менее подверженным стрессовым состояниям, быть более общительным и проявлять свои творческие способности в процессе спортивной тренировки.

Выводы. По мере овладения нейрогимнастикой, спортсмен становится более уверенным в себе, что достаточно эффективно проявляется в обучении новым двигательным умениям и навыкам как общефизических, так и специализированных упражнениях.

Тренировки нейрогимнастики при грамотном подходе, благотворно влияют на стимуляцию мышления, памяти, а также они являются одним из способов профилактики в проявления нарушений двигательных действий. Таким образом, нейрогимнастики способствует улучшению психического и физического развития на начальном этапе подготовки в скоростном беге на коньках.

Литература.

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
2. Мансуров С. Е., Шклярова О. А. Здоровье человека и окружающая среда: элективный курс, С-П, 2006. – 112 с.
3. Решетников Н. В. Физическая культура - М. - 2000. – 152 с.
4. <http://zodorov.ru/pol-i-dennison-i-gejl-dennison-gimnastika-mozga.html>
5. <http://lifehealingspace.com/kompleks-kineziologicheskikh-uprazhnenij-kotorye-obedinyayut-telo-i-um/>

Мартемьянов Ю.Г., Халабов А.А.

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Ключевые слова: дзюдоисты, комплексный контроль, научно-методическое сопровождение, спортивный резерв, ближайший резерв.

Актуальность. Привлечение к регулярным занятиям молодых людей физической культурой и спортом вызвано происходящими в России социально-экономическими изменениями и разработкой спортивных стандартов по видам спорта, которые предъявляют определенные требования к развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности всех категорий граждан. Проведение значительных спортивных форумов, участие в крупнейших соревнова-

ниях российских спортсменов вызывает потребность повышения качества тренировочного процесса и восстановление системы научно-методического обеспечения подготовки сильнейших спортсменов, что отражено в законах и постановлениях Правительства Российской Федерации.

Спортивный резерв – это контингент спортсменов, достигших определенного в соответствии с поставленными задачами уровня спортивного мастерства. Ближайший резерв – контингент одаренных спортсменов, способных в течение олимпийского цикла пополнить число кандидатов в сборные команды страны. При определении ближайшего спортивного резерва учитывается комплекс показателей, определяющих дальнейший рост спортивных результатов, а также возможность успешного выступления на юношеских и юниорских первенствах мира, Европы и других международных и всероссийских соревнованиях. В характеристике ближайшего резерва учитываются возрастные требования к спортсменам, стажу тренировочной и соревновательной подготовки, соответствие модельным характеристикам.

Важнейшим звеном подготовки ближайшего резерва является научно-методическое сопровождение с использованием комплексного контроля, который в полной мере способен оценить эффективность и дать возможность коррекции тренировочного процесса спортсменов. Однако система комплексного контроля дзюдоистов требует дальнейшего развития, совершенствования организационных и методических подходов.

Цель исследования – комплексный контроль в подготовке дзюдоистов, относящихся к категории спортивного резерва.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на кафедре теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры, чемпионатах России, тренировочных сборах, центре олимпийской подготовки по дзюдо Челябинской области. Определено, что в научно-методическом сопровождении борцов достаточно надежной и эффективной показала система комплексного контроля, в которой предусматривается углубленное, этапное, текущее исследование подготовленности спортсменов. Представленный подход предполагает совместную работу специалистов разного профиля: педагогов, медиков, физиологов, психологов, технического персонала. Многообразие исследовательских процедур требует тщательного подбора тестов и контрольных упражнений, которые не отвлекают от тренировочного процесса и не требуют временных и психических затрат. При проведении комплексного контроля получают высоковариативные показатели (оценка реакции спортсмена на нагрузку), вариативные показатели подготовленности и готовности дзюдоистов (техническая и тактическая подготовка), маловариативные и консервативные показатели (индивидуальные и морфо-функциональные особенности).

Полученные результаты исследования позволили разработать контрольные нормативы физической и функциональной подготовленности дзюдоистов для разных возрастных групп и квалификации, с помощью которых тренеры-преподаватели определяют функциональное состояние, степень уровня развития выносливости, силовых, скоростных, координационных способностей. Разработанная система критериев оценки позволяет более эффективно осуществлять контроль тренировочного процесса, комплектование групп в спортивных школах, а также отбор перспективных и талантливых юных спортсменов для дальнейшего совершенствования в сборных командах. При этом необходимо учитывать соответствие

индивидуальных особенностей личности, требованиям дзюдо, модельные характеристики спортсменов высокого класса.

Ранее проведенные коллективные исследования с О.А. Сиротиным (1987, 1996) и А.В. Егановом (1998, 2013) характеризуют комплекс показателей, который позволяет разработать индивидуальные и обобщенные модельные характеристики, а также нормативные уровни по оценке технико-тактической, психологической и физической подготовленности дзюдоистов ближайшего резерва.

Выводы. Более эффективное становление спортивного мастерства дзюдоистов ближайшего резерва осуществляется при определении уровня подготовленности борцов на каждом этапе многолетней подготовки, а также выявлении оптимальной структуры соревновательной деятельности с учетом специфики и тенденций развития борьбы дзюдо. Формирование основных компонентов спортивного мастерства дзюдоистов в процессе многолетней подготовки базируется на закономерностях построения тренировочного процесса и результатах комплексного контроля уровня подготовленности борцов.

Научно-методическое сопровождение тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов целесообразно проводить с использованием информативных показателей комплексного контроля дзюдоистов.

Масленникова Е. О.

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ EMS-ТЕХНОЛОГИИ

Ключевые слова: бег на средние дистанции, специальная выносливость, EMS-технология, электростимуляция.

Актуальность исследования. На сегодняшний день сохраняется тенденция прироста объемов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Однако доказано, что чрезмерные (по суммарному объему) тренировочные нагрузки приводят к выраженному снижению скоростных и силовых показателей спортсменов и к перетренировке [3; 4].

Поэтому одной из основных проблем современного спорта является оптимизация тренировочного процесса. В спорте, в частности в беге на средние дистанции, важно не выполнение некой абстрактной тренировочной работы как можно большего объема, а адекватное стоящим перед спортсменом задачам «усвоение» его организмом специфических нагрузок.

Проведенный ранее анализ исследуемой проблемы показал актуальность применения EMS-технологии в подготовке бегунов на средние дистанции [1; 2]. Однако на сегодняшний день нет экспериментально проверенной методики по ее применению в подготовке бегунов на средние дистанции.

Цель исследования – экспериментально проверить эффективность разработанной методики совершенствования специальной выносливости бегунов на средние дистанции с использованием EMS-технологии.

Результаты исследования и их обсуждение. Ранее были проведены исследования, на основе которых была разработана методика совершенствования специальной выносливости бегунов на средние дистанции с применением EMS-технологии [2; 3].

Методика основана на применении мезоцикла, включающего шесть недельных микроциклов, в осеннем и весеннем подготовительных периодах годовичного макроцикла:

□ три микроцикла с EMS-тренировкой втягивающего характера два раза в неделю;

□ микроцикл без EMS-тренировок;

два микроцикла с EMS-тренировкой два раза в неделю с увеличением тренировочной нагрузки.

В результате проведенного исследования были получены результаты физической подготовленности, представленные в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Сравнение показателей физической подготовленности легкоатлетов до педагогического эксперимента (n=16)

Тесты	КГ	ЭГ	t	p
	$x \pm m$	$x \pm m$		
Прыжок в длину с места, см	$261,30 \pm 0,20$	$260,49 \pm 0,50$	1,67	$p \leq 0,05$
Пятерной прыжок с ноги на ногу с места, см	$14,05 \pm 0,25$	$14,12 \pm 0,25$	0,28	$p \leq 0,05$
Бег 300 м, с	$36,43 \pm 0,54$	$36,60 \pm 0,42$	0,79	$p \leq 0,05$
Бег 1000 м, с	$148,28 \pm 0,36$	$147,73 \pm 0,45$	1,13	$p \leq 0,05$

Таблица 2 – Сравнение показателей физической подготовленности легкоатлетов после педагогического эксперимента (n=16)

Тесты	КГ	ЭГ	t	p
	$x \pm m$	$x \pm m$		
Прыжок в длину с места, см	$265,52 \pm 0,92$	$268,32 \pm 0,81$	2,28	$p > 0,05$
Пятерной прыжок с ноги на ногу с места, см	$14,26 \pm 0,87$	$14,87 \pm 0,72$	0,54	$p \leq 0,05$
Бег 300 м, с	$36,14 \pm 0,69$	$35,94 \pm 0,39$	0,25	$p \leq 0,05$
Бег 1000 м, с	$147,47 \pm 0,74$	$146,12 \pm 0,67$	1,35	$p \leq 0,05$

По результатам педагогического эксперимента можно сделать вывод, что в ЭГ по всем показателям наблюдается наибольший прирост результатов, при этом в большей части достоверны различия между результатами групп после эксперимента.

Выводы. Таким образом, результаты педагогических тестирований свидетельствуют об эффективности разработанной методики совершенствования специальной выносливости бегунов на средние дистанции с применением EMS-технологии по сравнению с традиционной методикой тренировки легкоатлетов.

Литература

1. Масленникова, Е. О. Применение EMS-технологии в подготовке бегунов на средние дистанции / Е. О. Масленникова // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК / под ред. к.п.н., доцента Е.Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – Вып. 16. – С. 130-136.

2. Масленникова, Е. О. Основные аспекты методики совершенствования специальной выносливости бегунов на средние дистанции с применением EMS-технологии / Е.О. Масленникова // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров :

опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК / под ред. к.п.н., доцента Е.Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 148-151.

3. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 3. – С. 75-104.

4. Fry, R. Overtraining in athletes / R. Fry, A. Morton, D. Keast // Sports Medicine. – 1991. – № 12. – P. 32-65.

Мелихова Т. М.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ-СПРИНТЕРОВ

Ключевые слова: Спортивная подготовка, конькобежцы-спринтеры, спортивные достижения.

Актуальность исследования. В настоящее время рост результатов в современном конькобежном спорте требует постоянного совершенствования всех сторон подготовленности спортсменов, так как резко возросли объем и интенсивность тренировочных нагрузок, постоянно растут рекордные достижения, опровергая представления ученых о пределах человеческих возможностей. То, что вчера казалось фантастикой, сегодня становится реальностью [2, с. 55].

В структуре системы подготовки конькобежцев-спринтеров рассматриваются такие составляющие, как сама спортивная тренировка, соревнования, внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие результативность тренировки и соревнований. И от того, насколько рационально строится работа в отдельных разделах системы многолетнего тренировочного макроцикла, во многом зависит конечный результат совместной деятельности спортсмена и тренера [1, с. 92].

Конькобежный спорт многообразен и разнопланово влияет на человека. Спринтерские тренировочные занятия, зачастую, очень трудны, требуют больших физических и психологических усилий, а соревнования, в свою очередь, требуют огромной затраты моральных сил. В этих сложных условиях полнее и ярче раскрывается спортсмен, проявляется его сущность.

Дальнейший прогресс в конькобежном спорте напрямую зависит от того, насколько правильно определены важнейшие факторы, лимитирующие рост спортивных достижений, и насколько объективно выявлены приоритетные направления совершенствования методики тренировки конькобежцев-спринтеров высокой квалификации [3, с. 178].

Цель – изучение методики спортивной подготовки конькобежцев-спринтеров высокой квалификации.

Результаты и их обсуждение. Известно что, решающим фактором достижения максимальных спортивных результатов в скоростном беге на коньках является создание оптимальных условий для благоприятного взаимовлияния всех уровней подготовленности конькобежца-спринтера. Это позволит обеспечить полноценную реализацию личностных особенностей и минимизировать неоправданные временные затраты. Система спортивной подготовки конькобежцев-спринтеров превращается, при учете индивидуальных свойств, в логическую, методически обоснованную категорию, способствующую рациональному функционированию всех систем организма.

Если учесть, что тренировка конькобежцев-спринтеров высокой квалификации имеет свои особенности, вызванные тем, что спринтерские дистанции (500, 1000 метров) находятся в одной зоне мощности – субмаксимальной. Кроме того, при беге на эти дистанции мышечная энергия производится одним и тем же способом – анаэробным, главным образом, гликолитическим. Поэтому задачей функциональной подготовки спринтеров высокой квалификации является максимальное развитие этого способа производства мышечной энергии и достижение максимальной скорости. Скоростно-силовой подготовке спринтеров уделяется большее внимание, чем у многоборцев. Здесь добавляется множество прыжков как специальных так и общеразвивающих, выполняемых на время и на дальность. Объем упражнений на выносливость у спринтеров несколько меньше, и выполняются они с мышечной интенсивностью, что позволяет чередовать их с ускорениями и скоростно-силовыми упражнениями. Основным является повторный метод тренировки, в котором сочетаются как работа на коротких отрезках, так и более продолжительных. Несколько меньшая работа на выносливость приводит к тому, что большая часть занятий проводится на фоне полного восстановления.

По мере приближения к этапу соревнований перечисленные особенности тренировки спринтеров проявляются все сильнее. У конькобежцев-спринтеров, в отличие от многоборцев, развиваются именно те качества и системы, которые, с общепринятой точки зрения не вписываются в определенные рамки и, тем самым, обеспечивают высочайший спортивно-технический результат при относительно не высоком уровне развития потенциала иных систем организма. Например, большинство спортсменов-спринтеров высокой квалификации П.Кулижников, Х. Шилицу, Я. Бос, Д. Уотерспун показывают высокие результаты за счет высочайшего потенциала взрывной силы. Еще одной отличительной чертой подготовки сильнейших конькобежцев-спринтеров в мире является рациональная техника в которой сбалансировано сочетаются фазы скольжения, ритма, толчка и расслабления.

Выводы. В настоящее время назрела необходимость создания у квалифицированных спортсменов реально функционирующей системы совершенствования подготовки, которая подразумевает позитивную интеграцию теоретико-методических и практических знаний, описывающих параметры индивидуальности и ситуации, способствующие их успешному совместному взаимодействию. Весь тренировочный процесс – это интегральное целое, в котором каждая часть несет определенную смысловую нагрузку, органически связана с другими частями и зависит от них.

Литература:

1. Мотузка, О. М. Научно–методические основы подготовки квалифицированных конькобежцев : учеб.–метод. пособие / О. М. Мотузка. – Челябинск : УралГУФК, 2006. – 219 с.
2. Мелихова, Т. М. Подготовка конькобежцев в условиях крытого катка : учеб. пособие для студентов / Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 52 с.
3. Мелихова, Т. М. Особенности тренировки конькобежцев на различных этапах спортивной подготовки / Т. М. Мелихова // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (г.Челябинск, 27-28 октября 2020 г.) : в 2 т. / под ред. Е. Б. Быкова, Н. Ю.Мищенко. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Т. 1. – С. 177-180.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ВИДЕ СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Ключевые слова: спортивный туризм, основной и резервный составы сборных команд Челябинской области по спортивному туризму.

Актуальность. Подготовка спортивного резерва является одним из приоритетных направлений в сфере физической культуры и спорта.

Цель. Анализ подготовки спортивного резерва в виде спорта спортивный туризм в Челябинской области.

Результаты. В 2018 году Минспортом РФ был утвержден Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм». Развитием спортивного туризма в Челябинской области занимается федерация спортивного туризма Челябинской области (ФСТЧО). В настоящее время спортивный туризм активно развивается в 20 муниципальных образованиях области: В Челябинском городском округе (ГО) и Магнитогорском ГО работают местные федерации спортивного туризма. В 10 муниципальных образованиях имеются хорошо подготовленные спортсмены, входящие в основной и резервный составы сборных команд Челябинской области.

В тоже время, в большинстве муниципалитетов развиваются только массовые формы спортивного туризма – походы по несложным маршрутам и физкультурные мероприятия. Только четыре муниципалитета (Челябинский ГО, Магнитогорский ГО, Миасский ГО, Каслинский МР) проводят спортивные соревнования муниципального уровня по виду спорта «спортивный туризм». Половина муниципальных образований Челябинской области не развивает спортивный туризм, а из тех, кто развивает, большинство ограничивается массовыми формами спортивного туризма, такими как проведение физкультурных мероприятий и проведение походов выходного дня для возрастных групп до 18 лет.

Спортивные сборные команды Челябинской области ежегодно принимают участие во всероссийских и межрегиональных соревнованиях в группах дисциплин «дистанция» и «маршрут». За последнее время спортсмены добились значительных успехов не только на соревнованиях всероссийского уровня, но и на международных соревнованиях. Количество призовых мест, завоеванных спортсменами сборных команд ФСТЧО на международных и всероссийских соревнованиях с 2016 по 2020 гг. возросло с 11 до 28. Впервые в истории Челябинской области в этот период спортсмены региона вошли в состав сборной команды России, где ими были завоеваны медали на Чемпионатах Мира и Первенствах Мира.

В тоже время, все сборные команды Челябинской области, достигшие результатов на всероссийских и международных соревнованиях, тренируются и выступают на соревнованиях на общественных началах, а иногда и за свой счет. Только 38 тренеров спортивных команд в области являются штатными работниками организаций. При этом в Челябинской области сложилась нестандартная ситуация, когда взрослые спортсмены, тренирующиеся самостоятельно, а также спортсмены спортивного резерва, тренируемые педагогами доп. образования образовательных организаций, достигают высоких результатов на уровне всероссийских и мировых соревнований, попадают в основной состав сборной Челябинской области, но при этом не занимаются в спортивных школах.

Спортивных школ, имеющих отделения по спортивному туризму в области три (г. Миасс, г. Златоуст, г. Кыштым) из них реализующие программы спортивной подготовки только одна. Это подтверждают и данные формы статистической отчетности 5-ФК». Тренеры сборных команд Челябинской области работают на общественных началах. И конечно, такая система подготовки спортсменов не может быть стабильной и её необходимо корректировать.

2020 год с всеобщей пандемией и запретом на проведение официальных спортивных мероприятий внес свои коррективы на тренировочный и соревновательный процессы в спортивном туризме. За счет снижения общего количества соревнований в группе дисциплин «дистанции», которые удалось провести до запрета проведения таковых, снизились количественные показатели участия спортсменов в соревнованиях. А первенство и чемпионат по группе дисциплин «маршруты» и вовсе были отменены.

Тренировочный процесс был затруднен, так как специфика вида спорта в основном связана с работой на специально оборудованной трассе, со специальным и страховочным снаряжением, при взаимодействии с партнерами по команде. Также проблемой в этот период, как и для многих физкультурно-спортивных организаций стала плохая обеспеченность цифровыми средствами и отсутствие навыков работы тренеров и занимающихся в удаленном формате.

Выводы.

Основными мероприятиями по решению проблем подготовки спортивного резерва в виде спорта спортивный туризм в Челябинской области должны являться: увеличение количества организаций осуществляющих спортивную подготовку, проведение работ по увеличению количества тренеров и повышению их квалификации в отделениях по спортивному туризму в муниципальных спортивных школах, укрепление материальной базы этих организаций; совершенствование системы отборочных соревнований; проведение учебно-тренировочных сборов с целью подготовки спортивного резерва; разработка и внедрение цифровых и других технологий, позволяющих осуществлять спортивную подготовку в удаленном формате.

Посохов Д.В.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ С УЧЕТОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ ДЫХАНИЯ

Ключевые слова. Подготовка спортивного резерва. Развитие выносливости. Лыжные гонки.

Актуальность исследования. Проблема развития выносливости в лыжном спорте выходит за рамки двигательной подготовленности, она сопряжена с такими важнейшими показателями, как уровень здоровья, физическая работоспособность, индивидуальный стиль жизнедеятельности, соотношение с другими двигательными качествами.

Значимость проблемы возрастает в связи с непрерывно повышающимися требованиями к функциональным возможностям и психической готовности спортсменов продолжительное время выполнять предельные тренировочные и соревновательные нагрузки при необходимости сохранения резервов здоровья как обязательного условия демонстрации высоких спортивных результатов.

Подготовка спортивного резерва в лыжном спорте предполагает знание ведущих факторов, лежащих в основе развития различных физических качеств, их взаимосвязей и количественных влияний, оказываемых на результат, но и выбор наиболее эффективных средств тренировки и их рациональное применение на практике.

Анализ современных исследований показал, что одним из современных направлений совершенствования тренировочного процесса юных спортсменов является применение современных средств и методов развития физических качеств. Существует противоречие между общества в высоких спортивных результатах и ограниченными природой предельными возможностями организма юных спортсменов.

Цель работы – экспериментально обосновать применение методики развития выносливости в лыжных гонках с учетом совершенствования механизмов дыхания.

Результаты и их обсуждение, выводы. Начальное тестирование (декабрь) показало, что основные исследуемые показатели в группах различий не имели (Таблица 1).

Второе тестирование проводилось во время соревновательного периода лыжников (февраль), после применения экспериментальной методики.

Результаты второго исследования позволили определить ряд изменений в исследуемых группах:

1 Различия достоверны между экспериментальной и контрольной группой по показателям: время круга (мин) $t=3,07$ при $P \leq 0,01$; количества ударов сердца $t=2,58$ при $P \leq 0,05$; расхода энергии $t=4,08$ при $P \leq 0,01$; максимальной ЧСС $t=3,02$ при $P \leq 0,01$. Различия не достоверны только по показателям максимальной скорости (таблица 1 и 2).

2 Также различия достоверны $t=4,08$ при $P \leq 0,01$, между показателями времени прохождения круга (мин) в экспериментальной группе между первым (декабрь) и вторым (февраль) исследованием. По остальным показателям различия недостоверны (таблица 1 и 2).

Таблица 1 – Показатели тестирования лыжников в конце подготовительного периода (декабрь)

Экспериментальная группа (декабрь)											
№ от-рез-ка	Дис-танция, км	Время круга, мин		Всего ударов сердца		Расход энергии, кКал		ЧСС МАХ, уд/мин		Максимальная скорость, м/с	
		Х	σ	Х	σ	Х	σ	Х	σ	Х	σ
1	0,9	0:03:49	0:00:11	702,0	118,94	38,9	6,60	195,9	8,12	6,66	0,64
2	0,9	0:03:47	0:00:09	729,4	56,35	40,4	3,12	193,6	6,02	6,35	0,61
3	0,9	0:03:50	0:00:12	782,4	98,82	43,4	5,48	190,2	11,54	6,49	0,51
4	0,9	0:03:56	0:00:29	826,6	110,00	45,8	6,10	199,2	7,21	6,47	0,84
1-4	3,6	0:15:22	0:00:45	3040,5	205,49	168,7	11,40	194,6	4,94	6,49	0,35
Контрольная группа (декабрь)											
№ от-рез-ка	Дис-танция, км	Время круга, мин		Всего ударов сердца		Расход энергии, кКал		ЧСС МАХ, уд/мин		Максимальная скорость, м/с	
		Х	σ	Х	σ	Х	σ	Х	σ	Х	σ
1	0,9	0:03:45	0:00:09	749,4	140,80	39,0	6,31	196,3	8,05	6,46	0,74
2	0,9	0:03:48	0:00:12	772,7	72,15	41,2	3,37	194,4	6,51	6,02	0,99
3	0,9	0:03:52	0:00:12	795,8	124,27	45,4	7,00	193,4	3,73	6,55	0,62
4	0,9	0:03:55	0:00:31	823,8	155,33	47,0	7,96	198,8	7,41	6,03	0,92
1-4	3,6	0:15:20	0:00:53	3141,8	322,15	172,7	15,81	195,0	3,95	6,26	0,59

Таблица 2 – Показатели тестирования лыжников в конце подготовительного периода (февраль)

Экспериментальная группа (февраль)											
№ от-рез-ка	Дис-танция, км	Время круга, мин		Всего ударов сердца		Расход энергии, кКал		ЧСС МАХ, уд/мин		Максимальная скорость, м/с	
		Х	σ	Х	σ	Х	σ	Х	σ	Х	σ
1	0,9	0:03:35	0:00:14	670,7	48,97	37,2	2,71	195,0	5,13	6,67	0,65
2	0,9	0:03:30	0:00:12	742,5	78,91	41,2	4,37	192,8	4,37	6,36	0,62
3	0,9	0:03:32	0:00:23	749,8	111,72	41,6	6,20	193,1	6,20	6,50	0,52
4	0,9	0:03:28	0:00:25	737,1	117,39	40,9	6,51	200,0	6,51	6,47	0,85
1-4	3,6	0:14:05	0:00:54	2900,3	187,04	160,9	10,37	195,3	10,37	6,50	0,35
Контрольная группа (февраль)											
№ от-рез-ка	Дис-танция, км	Время круга, мин		Всего ударов сердца		Расход энергии, кКал		ЧСС МАХ, уд/мин		Максимальная скорость, м/с	
		Х	σ	Х	σ	Х	σ	Х	σ	Х	σ
1	0,9	0:03:45	0:00:09	741,1	98,46	43,8	8,30	201,7	14,26	6,60	0,75
2	0,9	0:03:48	0:00:12	748,7	87,60	40,5	3,74	203,9	16,85	6,42	0,85
3	0,9	0:03:52	0:00:12	834,6	150,74	43,8	8,18	205,2	13,92	6,51	0,74
4	0,9	0:03:55	0:00:31	819,2	176,94	51,8	6,82	210,9	11,55	6,37	0,82
1-4	3,6	0:15:20	0:00:53	3143,7	312,68	179,8	14,62	205,6	8,17	6,47	0,58

В результате проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что методика развития выносливости в лыжных гонках с учетом совершенствования механизмов дыхания способствует снижению показателей расхода энергии, общего количества ударов сердца и максимальной ЧСС при выполнении соревновательного задания, что в перспективе позволит повысить спортивный результат лыжников и сохранить резервы здоровья.

Сырников А. Ю.

ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ БОКСЕРОВ

Ключевые слова: боксеры, техника, защитные действия, обучение, методика.

Актуальность. Существующие на сегодняшний день методики обучения требуют уточнений, дополнений, подробного теоретико-методологического рассмотрения, обобщения научно-методической литературы, современного практического опыта работы тренеров, проведения специальных исследований, что и явилось актуальностью нашей работы.

Цель исследования – совершенствование техники защитных действий юных боксеров.

С целью более успешного обучения техники ударов и защитных действий, по мнению Г. И. Моисеева и К. В. Шестакова, первично изучаются атаки и защиты от них. Один из боксеров атакует определенными ударами, другой применяет защиты, и так до тех пор, пока первый не научится правильно наносить удары, а второй точно и надежно защищаться [4].

Для успешного овладения техническими средствами защиты целесообразно соблюдать определенную последовательность. Вначале изучаются действия на дальней дистанции, атаки прямыми одиночными ударами, далее переходить к обучению боковыми ударами, и только потом приступать к защите: с помощью шага назад и в стороны; подставок ладони; плеча и предплечья; отбив и уклоны; «нырков» от данных уда-

ров. После совершенствования одиночных ударов и защит от них (главным образом на дальней дистанции) следует процесс обучения направить на двух и трех последовательно наносимых ударов с применением защит вначале условно по заданию, затем произвольно по выбору. Затем разучиваются контратаки [3].

В результате обобщения специальной литературы [1, 2] и опыта работы ведущих тренеров, нами предложена методика последовательности обучения защитным действиям в структуре общей технико-тактической подготовки боксера в годичном цикле тренировки. Более подробные данные представлены в наших других работах.

Для оценки эффективности проведенной работы мы изучили динамику уровня освоения техники защитных действий и технической подготовленности юных боксеров до и после реализации методики занятий по обучению защитным действиям.

В исследовании принимали участие спортсмены в возрасте 12-13 лет 14 человек. Задания оценивались в баллах: 3 балла – низкий уровень; 4 балла – средний уровень; 5 баллов – высокий уровень. В таблице 1 представлены данные сформированности защитных действий у юных боксеров после применения предложенной методики.

Таблица 1 – Показатели сформированности защитных действий обучения боксеров

Защитные действия	Результаты освоения защитных действий		Уровень значимости
	до реализации методики	после реализации методики	
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
Защита от прямых ударов (баллы)	$3,1 \pm 0,2$	$4,1 \pm 0,1$	$p < 0,05$
Защита подставкой (баллы)	$3,2 \pm 0,2$	$4,2 \pm 0,1$	$p < 0,05$
Защита корпусом (баллы)	$3,3 \pm 0,2$	$4,1 \pm 0,3$	$p < 0,05$
Защита отбивами (баллы)	$3,6 \pm 0,2$	$4,4 \pm 0,3$	$p < 0,05$
Защита уклонами	$3,4 \pm 0,2$	$4,5 \pm 0,3$	$p < 0,05$
Коэффициент защитных действий (%)	$0,43 \pm 0,09$	$0,59 \pm 0,09$	$p < 0,05$

Из данных представленных в таблице 1, по всем показателям защитных действий можно видеть статистически значимые различия при $p < 0,05$, а также разницу по показателям коэффициента защитных действий, который определяется соотношением количества пропущенных ударов к ударам, нанесенным противником, до и после реализации методики по освоению защитных действий.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование показало эффективность методики, что нашло отражение в повышении уровня технической подготовленности защитным действиям юных боксеров.

Литература:

1. Близнюк, А. А. Методика педагогического контроля за технической подготовленностью боксеров различной квалификации / А. А. Близнюк, В. Е. Котешев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – №1. – 2008. – С. 31-32.
2. Дубовой, С. Г. Особенности формирования технико-тактических двигательных действий у юных боксеров различного профиля функциональной асимметрии / С. Г. Дубовой, Г. И. Анисимов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – Б.м. – 2011. – № 9. – С. 68-72.
3. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксёров / В. Н. Остьянов. - Киев: Олимпийская литература. 2011. 272 с.
4. Мокеев, Г. И. Бокс : эффективность предсоревновательной тренировки : учеб. пособие / Г. И. Мокеев, К. В. Шестаков. - Уфа: Печатный дом. 2013. 201 с.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Ключевые слова: специальная выносливость, подготовка, работоспособность.

Актуальность. За последние годы можно отметить бурный рост спортивных результатов и можно заметить, что российские конькобежцы вышли на уровень стабильности результатов. Это нашло свое выражение не только в улучшении мировых рекордов, но и в повышении популярности конькобежного спорта среди молодежи.

В конькобежном спорте уделяется большое внимание выносливости, так как выносливость является одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов.

В результате этого возникает противоречие между значительным объемом знаний и по вопросам развития и формирования специальной выносливости и недостаточным уровнем использования данных знаний в практике конькобежного спорта.

В связи с вышеизложенным представляется актуальным проведение исследования, направленного на формирование специальной выносливости конькобежцев 15-16 лет в учебно-тренировочном процессе [1].

Цель работы — повышение уровня развития специальной выносливости конькобежцев 15-16 лет.

Организация исследования. Исследование выполнялось на кафедре теории и методики конькобежного спорта Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК) в период с сентября 2020 г по январь 2021 гг. Экспериментальная часть исследования проводилась на базе Муниципального бюджетного учреждения «Специализированной школы олимпийского резерва № 1 (МБУ СШОР № 1) по конькобежному спорту» г. Челябинска и Ледового Дворца «Уральская молния».

Исследование было проведено на двух группах спортивного совершенствования (СС-1). Контрольная и экспериментальная группы включали по 6 конькобежцев 14 -16 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные теоретические и экспериментальные исследования позволили определить тесты на проверку общей работоспособности и тесты, которые отражают уровень специальной подготовленности [2].

Для проверки общей работоспособности использовались следующие тесты:

- а) тест Купера;
- б) Гарвардский степ-тест.

Для проверки специальной работоспособности были проведены следующие тесты:

- а) бег на коньках 3000 м;
- б) бег на коньках 5000 м;
- в) бег на 2000 м.

Таблица 1 – Показатели характеризующие выносливость квалифицированных конькобежцев

Показатели	Контрольная группа (n=6)		Экспериментальная группа (n=6)		Различия в группах (КГ)	Различия в группах (ЭГ)	Различия между группами
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента			
Бег 2000м, с	395,00±3,21	393,36±2,57	395,5±3,45	386,78±1,2	P>0,05	P>0,05	P>0,05
Бег на коньках 3000м, с	250,21±1,82	247,97±2,03	252,21±2,22	241,17±1,19	P>0,05	P>0,05	P>0,05
Бег на коньках 5000м, с	430,89±5,04	427,20±4,61	432,19±5,73	417,41±3,12	P>0,05	P>0,05	P>0,05
Тест Купера, м	2790,66±10,87	2798,31±8,74	2790,00±9,06	2800,27±8,19	P>0,05	P>0,05	P>0,05
ИГСТ, у. е.	100,68±1,00	101,13±0,84	101,33±0,91	103,56±0,49	P>0,05	P>0,05	P>0,05
Примечание – ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа 1; X ₁ и X ₂ – средние арифметические значения показателей до и после педагогического эксперимента; m ₁ и m ₂ – ошибка средних арифметических значений показателей до и после педагогического эксперимента; P – достоверность различий результатов в ЭГ и КГ; n – количество человек; ИГСТ – индекс Гарвардского степ-теста; P>0,05 – не достоверно							

Выводы.

Результаты эксперимента по повышению уровня специальной выносливости конькобежцев 15-16 лет показали, что в течении соревновательного сезона на этапе отборочных соревнований следующие показатели экспериментальной группы возросли: показатель в беге на 2000 м прирост составил 2,22 %; в беге на дистанции 3000 м – 4,47 %; в беге на дистанции 5000 м – 3,39 %; в 12-минутном тесте Купера – 0,36%; на 3,58 % – по данным Гарвардского степ-теста.

Показатели тестирования выявили статистически значимые различия в группах, а это означает, что есть все основания утверждать о том, что экспериментальная методика оказалась эффективнее традиционной.

Литература:

1. Аикин, В. А. Конькобежный спорт: текущие проблемы и зарубежный опыт их решения / В. А. Аикин, Ю. В. Корягина, В. И. Михалев, Е. А. Реуцкая // Современные проблемы науки и образования. – Омск : СибГУФК, 2014. – С. 198-205.
2. Суетина, К. М. Развитие специальной выносливости конькобежцев 15-16 лет / К. М. Суетина, В. С. Солгалов, В. И. Епимахов // Проблемы физической культуры и спорта и пути их решения. – Киров : ВятГУ, 2016. – С. 253-257.
3. Мелихова, Т. М. Анализ тренировочного процесса квалифицированных конькобежцев / Т. М. Мелихова, Н. А. Рахматиллаев // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 132-134.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КОНЬКОБЕЖЦЕВ 9-10 ЛЕТ

Ключевые слова: конькобежцы 9-10 лет, координационные способности, комплекс упражнений.

Актуальность. При современных напряжениях на тренировках и соревнованиях вопросы изучения координационной подготовки являются очень важным звеном в подготовке юных спортсменов. Перед тренерами стоит задача в качественной подготовке конькобежцев, разработке комплексов упражнений, и применения их, в том числе проведению тренировок, направленных на воспитание специальных координационных способностей.

Анализ соревновательной деятельности, проводимый В.Л. Ботяевым, позволил определить значимые координационные способности для высококвалифицированных спортсменов, которые обеспечивают надежность выполнения сложных соревновательных программ. Он рекомендует начинать воспитывать координационные способности уже с этапа начальной подготовки. По его мнению, своевременное воспитание специальных координационных способностей способствует успешным выступлениям на соревнованиях.

Цель работы—разработать и обосновать эффективность комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей у конькобежцев 9-10 лет и оценить ее эффективность.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей конькобежцев 9-10 лет был проведен межгрупповой анализ показателей данных способностей спортсменов данного возраста до и после педагогического эксперимента.

Таблица 1– Показатели уровня владения координационных способностей у конькобежцев 9-10 лет контрольной и экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тестовые упражнения	до эксперимента		после эксперимента		p
	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	
Балансирование на имитационной доске, (с)	9,79±0,16	9,77±0,16	10,91±0,06	13,57±0,13	p>0,05
Челночный бег 3x10, (с)	9,62±0,21	9,63±0,21	8,96±0,11	8,20±0,05	p>0,05
Прыжки по «точкам», (с)	8,71±0,04	8,73±0,04	8,43±0,15	7,83±0,06	p>0,05
«Ласточка» на имитационной платформе, (с)	8,06±0,24	8,08±0,24	9,76±0,13	12,4±0,12	p>0,05
Примечание: М– средний арифметический показатель; m– ошибка среднего арифметического; p– достоверность различий; КГ– контрольная группа; ЭГ- экспериментальная группа					

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что конькобежный спорт относится к сложнокоординационным видам спорта, поэтому воспитание специальных координационных способностей способствует успешному высту-

плению на соревнованиях в скоростном беге на коньках. Определено, что основным средством для воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Наиболее эффективным упражнением для развития способности к динамическому равновесию является балансирование на имитационной платформе. В результате межгруппового анализа показателей координационных способностей конькобежцев определено, что до педагогического эксперимента группы были статически однородны, после эксперимента в экспериментальной группе в сравнении с контрольной были выявлены достоверно значимые различия ($p < 0,05$) во всех тестовых показателях. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что разработанный комплекс упражнений, направленный на воспитание координационных способностей юных конькобежцев 9-10 лет, применявшийся в тренировочном процессе спортсменов экспериментальной группы, эффективен.

Литература:

1. Ботяев, В. Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложно-координационных видах спорта / В. Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 2. - С. 21-23.
2. Кириченко, Н. А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей: практическое пособие для педагогов / Н. А. Кириченко. - Мозырь: Белый Ветер, 2013. - 150 с.
3. Конькобежный спорт: программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть). – М : Физкультура, образование и наука, 1996. – 270с.
4. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие: учебник / В. И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
5. Мартыненко, И. В. Методика спортивной подготовки юных конькобежцев на начальном этапе в условиях крытых катков: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Мартыненко. – Челябинск. : УралГУФК, 2011. – 24 с.

Четвергова А.А.

ИМПРОВИЗАЦИЯ КАК СПОСОБ ТВОРЧЕСКОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ СПОРСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Рассмотрены основные характеристики импровизации. Раскрыта роль импровизации в танцевальном спорте и художественной гимнастике, а так же ее влияние на творческую самореализацию спортсменов.

Ключевыми словами данной работы будут: творческая самореализация и импровизация

Творчество – есть врожденная потребность человека в самовыражении, и именно творческие виды спорта дают такую возможность. Творчество можно развить в себе. В артистических видах спорта используются различные упражнения, помогающие развить танцевальность, «умение найти движение» и «где оно живет». Творчество помогает спортсмену совершить путешествие в мир своих образов, раздвинуть пространство и пересечь время.

В художественно-эстетических видах спорта помимо занятий классического, современного танца, постановочной работы, специально-подготовительных упражнений важно работать над выразительностью и воображением, необходимо вводить занятия по импровизации, которая делится на импровизацию в пространстве и контактную импровизацию в свободной пластике. В импровизации в пространстве,

спортсмены учатся использовать все сценическое пространство, учатся фантазировать и грамотно использовать ритм музыки, правильно передавать характер музыки через пластику и существующий образ исполнителя танцевального произведения. В контактной импровизации спортсмены учатся чувствовать команду или отдельного партнера, размер и ритм музыки, чисто исполнять поддержки, кувырки, специальные упражнения и работу с предметами в постановочной композиции. Также спортсмены осваивают актерское мастерство, которое развивает творческий потенциал, учатся диалоговому общению со зрителем через пластику и пантомиму [2].

Импровизация – это наиболее полное использование возможностей в ситуации, здесь и сейчас, в противовес использованию заранее заготовленным движением или другим стереотипам. Это полное осознание происходящего в момент импровизации, а также ответственность за происходящее на соревнованиях. Мы никогда не начинаем движение с нуля, вначале есть желание или образ, приводящий систему в действие, что дает возможность начать путешествие в мир движения и танца через мир образов и желаний. Восприимчивость тела к образам, является врожденной и с помощью этой врожденной способности тело может реагировать на любой образ, который удерживается сознанием. Эффект воздействия образов на тело, есть главным инструментом для передачи ключевых состояний, позволяющих импровизации проявиться с максимальной яркостью. Импровизация предполагает, что спортсмен каждый раз будет выступать по разному, следуя своему внутреннему импульсу или желанию здесь и сейчас [1; 2].

Танцевальная импровизация – это, прежде всего, спонтанность творческого самовыражения. Импровизация движений – это прорыв к свободе движений, это выход за рамки надуманных заранее движений.

Занятия импровизацией в художественно-эстетических видах спорта помогут раскрепостить и раскрыть творческий потенциал, творческую натуру спортсменов. Они развивают образное мышление и фантазию, музыкальность, ритмичность, актерские данные, помогают выводить на эмоциональную работу через пластику и пантомиму. Развивают ассоциативное мышление к музыкальному произведению и помогают воплощать ассоциацию в движение и в постановку сюжетной линии танцевальной композиции и образа героя танцевальной сюжетной композиции [1; 2].

Итак, занятие импровизацией, это творческая лаборатория для спортсменов, где они раскрывают свои творческие способности. Это урок самостоятельности и свободы действия, на котором они могут воплотить свои творческие, хореографические фантазии в реальность, а задача педагога, раскрыть и развить творческую личность, способом импровизационного урока, помочь спортсмену научиться логически, думать и свободно фантазировать.

Таким образом импровизация занимает одно из ведущих мест в тренировочном и соревновательном процессе в художественно-эстетических видах спорта. Импровизация так же как и воображение, выразительность и образ играет огромную роль в творческой самореализации спортсменов.

Литература:

1. Гиршон, А. Е. Истории, рассказанные телом. Практика аутентичного движения. / А.Е. Гиршон – СПб.: Речь, 2010. – 158 с.
2. Импровизация как способ творческого самовыражения ребенка [Электронный ресурс] www.proekta.ru

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ КАФЕДРЫ ТИМ БОКСА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Исследование состояния студентов-спортсменов кафедры теории и методики бокса в предсоревновательный период достаточно важно, ведь их состояние отражает общую результативность, как в спортивной, так и в учебной деятельности. Восьмицветовой тест М. Люшера является наилучшим показателем психофизиологического самочувствия студентов в текущий период времени. Конечной целью исследования было установить состояние студентов спортивного вуза и своевременно передать эти данные тренерскому составу для проведения дальнейшей работы со спортсменами по улучшению их состояния, а также осведомить преподавателей кафедры теории и методики бокса для устранения состояния тревоги студентов и дальнейшего улучшения результатов сдачи сессии.

Ключевые слова: Цветовой тест Люшера, студенты-спортсмены, тревожность, предсоревновательный период, психофизиологическое состояние.

Актуальность. Определение психофизиологического состояния студентов-спортсменов кафедры теории и методики бокса в предсоревновательный период носит актуальный характер. Это обосновывается тем, что бокс является психофизиологически тяжёлым видом спорта. Но не только спорт является фактором тревоги студентов-спортсменов. Большое количество времени также отнимает учебная деятельность у спортсменов высокого класса.

Целью исследования является выявление психофизиологического состояния студентов-спортсменов кафедры теории и методики бокса в предсоревновательный период.

Результаты исследования и их обсуждения.

Таблица 1. Показатели студентов-спортсменов по тесту Люшера

I измерение	Количество студентов	%	II измерение	Количество студентов	%
1 - 3	3	6%	1 - 3	5	11%
4 - 6	9	19%	4 - 6	12	26%
7 - 9	12	26%	7 - 9	17	37%
10 - 12	22	48%	10 - 12	12	26%

Исходя из полученных нами результатов исследования можно сделать следующие выводы о том, что первый уровень с результатом первого измерения (1-3) общий уровень тревожности- низкий. В эту группу вошли студенты – спортсмены имеющие высшую степень мастерства. Эти студенты в соревновательный период успешно могут совмещать учебную деятельность. У них наблюдается установка на активную деятельность, незначительный уровень нервно-психической напряженности, трудности в социальной адаптации, сопротивление внешне следовым воздействиям. Во втором измерении у данной группы присутствует хороший контроль при достаточной активности. Потребность в прочной и глубокой привязанности эмоциональном комфорте и защите от внешних воздействий. В уровне тревожности ниже среднего(4-6) Наблюдается нерешительность, вызванная разочарованием. Тревожная неуверенность в силе стремления уйти от ответственных решений, переключиться на малозначимые но отвлекающие от проблем занятия. Жажда одобрения успеха не удовлетворена. В показателях среднего уровня тревожности (7-9) Присутствует потребность в отдыхе, щадящем режиме, восстановление сил.

Повышенная тревожность вызывает потребности в физиологическом комфорте, чувству собственного бессилия и переутомления перед лицом препятствий, стоящих на пути к реализации собственных намерений. Чувство страха связанным с опасением потерять престижность собственной позиции. В определении высокого уровня тревожности (10-12) с точки зрения психологии у студентов-боксеров выявлено эгоцентрическая обидчивость и эмоциональная сдержанность. Потребность в покое и расслабление, в освобождении от стресса, перенапряжение физическое и душевное. Тревожная и болезненная оценка своего самочувствия. Ипохондриальное состояние. Астено — невротический тип характера.

Вывод: Проведя анализ исследования психического и физиологического состояния студентов в предсоревновательный период используя цветовой тест Люшера нами было выявлено следующие, что у спортсменов высокого класса уровень тревожности колеблется от низкого до среднего значения, а у спортсменов более низкого класса чувство тревожности в соревновательный период выражено в большей степени. Полученные нами данные могут быть рекомендованы студентам и тренерскому составу для устранения тревожных состояний в спортивной и учебной деятельности и дальнейшего улучшения спортивных и учебных результатов.

Литература:

1. Кондаков В. Л., Выявление особенностей психоэмоционального состояния студентов с помощью цветового теста Люшера / В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, В. И. Бочарова // Наука, образование, общество. 2016. – № 1 (7). – С.106–114.
2. Люшер М., Цветовой тест Люшера // Макс Люшер; [пер. с англ. А. Никоновой]. Москва, 2004.
3. Махнач А.В., Оценка психического состояния по тесту М. Люшера // В сборнике: методика анализа и контроля трудовой деятельности функциональных состояний Москва, 1992. С.237-249.
4. Собчик Л.Н., Метод цветовых выборов. Модификация восьмицветового теста Люшера // практическое руководство / Л. Н. Собчик. Санкт-Петербург, 2010.
5. Шабанова О. П., Разработка средств и методов для совершенствование специальной выносливости юных кикбоксеров в соревновательный период подготовки / О. П. Шабанова // Современное образование, физическая культура и спорт. Сборник материалов региональной научно — практической конференции. 2016. С. 235-239.

Шарманова С. Б., Казанова Е. В.

СОДЕРЖАНИЕ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕВОЧЕК 6–7 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Ключевые слова: художественная гимнастика, этап начальной подготовки, развитие гибкости.

Актуальность исследования. Гибкость как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела, занимает ведущее место в структуре физической подготовленности спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, так как является обязательным условием:

- освоения и исполнения большинства технических элементов;
- расширения арсенала техники;
- успешности тренировочной и соревновательной деятельности;
- профилактики травм опорно-двигательного аппарата, сохранения и укрепления здоровья.

Данные о взаимосвязи между возрастом и уровнем проявления гибкости и о сенситивных периодах развития подвижности в суставах довольно противоречивы. Тем не менее, большинство авторов сходятся в том, что гибкость развивается гетерохронно, и что наиболее благоприятный период её развития приходится на дошкольный возраст, благодаря возрастными особенностями опорно-двигательного аппарата дошкольников, характеризующегося относительно высокой подвижностью суставов, а также большой эластичностью мышц, сухожилий и связок [1, 2].

Цель работы заключалась в обосновании содержания средств развития гибкости у девочек 6–7 лет на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике. Под содержанием в данном случае мы понимаем совокупность физических упражнений и способов их использования в тренировочном процессе.

Методика и организация исследования. Работа проводилась на базе МБУ СШ по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска с участием девочек 6–7 лет ($n=24$), занимающихся в группе начальной подготовки первого года обучения (НП-1).

Для решения поставленных задач применялись следующие методы: – анализ и обобщение литературных источников; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; метод экспертных оценок; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Проводимое с целью изучения опыта работы тренеров и констатации эмпирических фактов педагогическое наблюдение показало следующее:

- в структуре тренировочных занятий с целью развития гибкости тренеры применяют упражнения суставной гимнастики, включая их, как правило, в подготовительную часть (2-й и 3-й фрагменты), и упражнения на растягивание, применяя их концентрированно в заключительной части;

- время на выполнение упражнений суставной гимнастики, составляет, в среднем, 5–6 минут, упражнений на растягивание – 6–8 минут;

- количество упражнений суставной гимнастики в одном тренировочном занятии составляет 4–6, количество повторений – 8–10 раз, количество упражнений на растягивание составляет 3–4, количество повторений – 2–3 серии по 20–30 с;

- при выполнении упражнений на гибкость дети не стремятся достичь индивидуально максимальной амплитуды, так как не осознают необходимости в этом, и так как не всегда обозначены ориентиры, обозначающие необходимый размах движений;

- при выполнении упражнений на растягивание статического характера дети испытывают болевые ощущения, вследствие чего задерживают дыхание, и не расслабляют сознательно мышцы, а, наоборот, напрягают их, из-за чего боль усиливается, а эффективность упражнений снижается;

- наблюдаются выраженные индивидуальные различия в переносимости болевых ощущений при выполнении упражнений на растягивание и в степени эластичности мышц и связок: есть «эластичные» и «тугие» дети.

При разработке содержания средств развития гибкости учитывали, что, во-первых, развитие специальной гибкости должно базироваться на развитии общей гибкости; во-вторых, что развитие специальной гибкости должно осуществляться с учётом задач технической подготовки, а значит, соответствующие упражнения должны учитывать особенности выполнения элементов структурных групп без предмета – прыжков, поворотов, равновесий, наклонов, которые включают в соревновательные композиции начинающих гимнасток. Исходя из этого, разработали

два основных блока упражнений: первый – для развития общей гибкости, второй – специальной гибкости [3].

Первый блок средств включал в себя общеразвивающие упражнения для различных звеньев опорно-двигательного аппарата. Особое внимание уделяли формированию умения выполнять общеразвивающие упражнения с большой амплитудой, указывали ориентиры, обозначающие необходимый размах движений, например, при выполнении круговых движений рук вперёд и назад одновременно, обращали внимание детей на то, что руки должны быть около ушей, и что каждое последующее движение должно выполняться с большей амплитудой, чем предыдущее.

Наряду с этим, включили в первый блок упражнения фитнес-йоги, адаптированные для детей, – «Бабочка», «Кошка», «Змея», «Лук», «Собака», «Верблюд», «Лебедь», «Мостик», «Книжка», и применяемые, как правило, в третьем фрагменте тренировочного занятия. Упражнения выполнялись по принципу «напряжение – расслабление» с кратковременной фиксацией поз – от 3–4 до 5–6 с. Обращали внимание детей на следующее: плавный характер движений; задействованы только мышцы, участвующие в принятии и фиксации позы, остальные, расслаблены.

Второй блок средств включал в себя: средства партерной хореографии – специальные упражнения из исходных положений разгрузки позвоночника и стоп (сидя, лежа, стоя в упоре на коленях); упражнения для развития подвижности «рабочих» суставов (позвочника, лучезапястного, плечевого, голеностопного, тазобедренного) – маховые, активно-динамические, пассивно-динамические, активно-статические и пассивно-статические.

Для снижения болевых ощущений упражнений на растягивание обращали внимание детей на то, что следует расслаблять мышцы, не задерживать дыхание, вводили такие приёмы, как локальные вдохи – выдохи, проговаривание рифмовок на выдохе, сочетали выполнение упражнений на растягивание с упражнениями на расслабление и потряхивание мышц.

Для оценки эффективности разработанного содержания средств развития гибкости рассмотрели динамику и темпы прироста показателей физической и технической подготовленности девочек 6–7 лет.

Заключение. Эффективность применяемого содержания средств развития гибкости выражена в положительной динамике показателей физической и технической подготовленности начинающих гимнасток.

Литература:

1. Власова, О. П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : автореф. дис. канд. пед. наук / О. П. Власова. – Омск : СибГУФК, 2011. – 24 с.
2. Заячук, Т. В. Тенденции развития художественной гимнастики на современном этапе / Т. В. Заячук, Г. Р. Шамгуллина, О. А. Романченко // *Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal)*. Pedagogika. 2016. № 6. С. 47–52.
3. Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике / сост. С. Б. Шарманова, Н. Р. Усманова. – Челябинск : Уральская Академия, 2016. – 104 с.

Шаров А.В., Гоголюк Ф.К.

ЭКОНОМИЧНОСТЬ В БЕГЕ КАК РЕЗУЛЬТИРУЮЩИЙ ФАКТОР НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Ключевые слова: тренировка в беге, экономичность, адаптация.

Актуальность. Тренировка на бегу, как и во всех видах физических упражнений, стимулирует развитие адаптаций, которые должны способствовать выполне-

нию задачи выполнения запланированного результата. В случае бега на длинные дистанции эти приспособления часто приводят к изменению включают максимальное потребление кислорода (МПК), процент использования кислорода на уровне анаэробного порога (АнП) и экономичностью бега (ЭБ). Экономичность во время бега в настоящее время, можно говорить, определяется как сложная, многофакторная концепция, которая представляет собой некоторую сумму метаболической, кардиореспираторной, биомеханической и нервно-мышечной эффективности при беге на различные дистанции.

Цель работы – определить влияние объемов выполненных работ как факторов проявления экономичности бега.

Результаты и их обсуждение. Основные компоненты исследований показывают, что общие тренировочные практики на современном этапе, объясняющие феномен экономизации в беге и представлялись через: 1) адаптации, которые являются результатом тренировки (обучения) в основном «только через бег»; 2) включение силовых тренировок в качестве средства поддержки производительности бега; и 3) возможные влияния бега босиком по сравнению с бегом в обуви на нервно-мышечную адаптацию, возникающую в результате бега.

К началу 70-х годов прошлого века исследователи отмечали тесную взаимосвязь между величинами выполненной тренировочной работы и уровнем развития специальной выносливости спортсменов.

Сравнение объемов нагрузок у советских великих бегунов на длинные дистанции: В. Куц – 5000-5500 км, П. Болотников – 5800 км, Н. Свиридов – 7000 км. Хотя ряд исследований зарубежных авторов на основе рекомендаций А. Лидьярда, который в том момент работал с финскими спортсменами рекомендует объемы свыше 10000 км.

По современным данным, бегуны, которые хотят достичь международного уровня в беге на длинные дистанции, должны бегать 110 км в неделю в возрасте 18–19 лет. Для бегунов старшего возраста объем тренировок около 150–200 км в неделю подходит для бегунов на 5000 и 10 000 м и 120–160 км в неделю для бегунов на 1500 м. Для бегунов, которые соревнуются на дистанции от 1500 до 10000 м, кажется целесообразным уменьшить количество тренировок, проводимых на скорости в темпе анаэробного порога, и увеличить количество тренировок с определенным темпом бега в предсоревновательный период и во время соревнований.

Исследователи ретроспективно проанализировали распределение интенсивности тренировок (РИТ) спортсменов, соревнующихся на национальном и международном уровнях в различных дисциплинах выносливости, чтобы определить оптимальный объем и интенсивность для максимальной адаптации. Было отмечено, что в большинстве исследований представлен «пирамидальный» РИТ с высокой долей тренировок при большом объеме на низкой интенсивности (БОНИ). Некоторые атлеты мирового класса, по-видимому, принимают так называемый «поляризованное» РИТ (при 70-80% работ проводимых в режиме БОНИ, и 20–30% на высокоинтенсивных скоростях – выше АнП) во время определенных периодов или фаз сезона. Тем не менее, новые перспективные рандомизированные исследования продемонстрировали превосходную реакцию переменных, связанных с выносливостью, при применении поляризованного РИТ как у хорошо тренированных, так и при оздоровительной (любительской) направленности занятий, по сравнению с РИТ, в которых применялись преимущественная высокоинтенсивная (до 40%) или пороговая (до 50-60%) тренировка.

Нами А.В. Шаров (2020), были проанализированы распределения нагрузок в советской системе подготовки, которые показывают смещение от рекомендуемых

распределений в сторону пирамидальной схемы. Причем процентное соотношение от 1-го разряда до МСМК показывает, что все спортсмены имели примерно одинаковый процент в анаэробной (высокоскоростной) и смешанной зоне на уровне АНП. Можно полагать, что МСМК имели преимущество именно в объеме медленного бега. Данный аспект и позволяет говорить, что благоприятные условия для повышения экономичности в долгосрочном периоде тренировки возможно выявить только посредством анализа прошлого тренировочного опыта спортсменов, который показывает зависимость экономичности от соотношения объема и интенсивности тренировочной нагрузки, позволяющая говорить, что успех Кенийских бегунов во многом определялся данным фактором.

Выводы. Адаптивный ответ на объемные тренировки по бегу, по-видимому, дает несколько положительных результатов: 1) снижение кислородной стоимости передвижения; 2) ослабленные ударных силовых воздействий как средство минимизации травматизма; и 3) задержка развития утомления. Ряд физиологических и биомеханических факторов, по-видимому, влияют на ЭБ у высококвалифицированных или элитных бегунов. К ним относятся: 1) метаболические адаптации в мышцах, такие как увеличение митохондрий и окислительных ферментов, способность мышц накапливать и выделять упругую энергию за счет увеличения жесткости мышц, и 2) более эффективная механика, приводящая к меньшему расходу энергии на тормозные силы и чрезмерным вертикальным колебаниям.

СЕКЦИЯ 5
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРЕПОДАВАНИЕ
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ И МАТЕМАТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аксенова Н.В.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ «МАССАЖ»

Аннотация. В статье представлена методика обучения массажу и самомассажу на занятиях по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: массаж, методика обучения, методико-практические занятия, самомассаж, студенты

Одной из главных задач, стоящих перед кафедрами физического воспитания вузов, является сохранение и обеспечение здоровья, психического и физического совершенства, обеспечения психофизической готовности студентов к предстоящей профессиональной деятельности. Все большую актуальность приобретают вопросы образованности студентов в области физической культуры.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение ряда воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, для решения которых рекомендуется в образовательный процесс так же включать методико-практические занятия. Так для студентов направления физическая культура для лиц в рамках рабочей программы по физической культуре и спорту были разработаны ряд методико-практических занятий, в том числе и по теме «Основы массажа и самомассажа».

Задачи методико-практического занятия по теме «Основы массажа и самомассажа»:

1. Ознакомить занимающихся с историей развития массажа, основными понятиями, противопоказаниями к массажу.

2. Обучить основным массажным приемам и разобрать основные методики массажа.

3. Обучить приемам самомассажа.

Для решения поставленных задач нами была разработана методика обучения массажу и самомассажу:

1. Освоение студентами теоретических основ массажа и самомассажа.

2. Обучить студентов основным массажным приемам:

2.1. показ и рассказ техники выполнения каждого из массажных приемов;

2.2. самостоятельное выполнение студентами массажных приемов;

2.3. разбор основных ошибок при выполнении массажных приемов;

2.4. разбор способов устранения ошибок при выполнении массажных приемов.

3. Обучить студентов различным методикам массажа:

3.1. разбор методики выполнения массажа на примере одной из представленных;

3.2. выполнение массажа под наблюдением преподавателя;

3.3. разбор основных ошибок при выполнении массажа;

- 3.4. самостоятельное выполнение студентами массажа;
4. Обучить студентов методике самомассажа:
 - 4.1. разбор методики выполнения самомассажа;
 - 4.2. выполнение самомассажа под наблюдением преподавателя;
 - 4.3. разбор основных ошибок при выполнении самомассажа.

При проведении методико-практического занятия использовались различные плакаты, обучающие фильмы и презентация с основными моментами теоретического материала изучаемой темы. На методико-практическом занятии был изучен краткий теоретический материал, выполнены практические задания (массаж при ушибах, при плоскостопии и косметический массаж лица), а так же сделаны следующие выводы:

1. Массаж оказывает разнообразное физиологическое действие на организм: лечебное, седативное, тонизирующее, общеукрепляющее, профилактическое и т.д. Под влиянием массажа возникает ряд местных и общих реакций, в которых принимают участие различные органы, ткани и системы организма человека.

2. Самомассаж может широко использоваться каждым человеком, прежде всего, как гигиеническое средство в повседневном уходе за своим телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к утренней гимнастике, занятиям физической культурой – бегом, ритмической гимнастикой, в тренажерном зале и т. д.

3. Массаж и самомассаж помогает более интенсивно выполнять физическую работу в быту и на производстве, так как повышает функциональные возможности организма, снижает утомление и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность активного отдыха на природе.

Для самостоятельной работы студентов, рассчитанной на 4 часа (2 часа отводится на 1 и 2 задание, а так же 2 часа на 3 задание), нами были разработаны следующие задания:

Задание 1. Составить конспект выполнения классического массажа по следующей схеме:

№ п/п	Массируемая часть тела	Исходное положение массируемого	Приемы массажа	Количество повторений массажного приема	Время, затраченное на массаж части тела	Примечания

Задание 2. Освоить методику классического массажа.

Задание 3. Освоить методику самомассажа нижних конечностей.

Литература:

1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж.: Учебник. – М.: ИЦ АКАДЕМИЯ, 2008. – 576 с.
2. Говиндан, С. Аюрведический массаж для здоровья и исцеления. – СПб.: Диля, 2010. – 224 с.
3. Ерёмушкин, М.А. Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.: Справочное пособие. – СПб.: Наука и техника, 2010. – 192 с.
4. Красикова, И. Классический массаж: Самоучитель (+DVD-ROM). – СПб.: Корона-Век, 2010. – 224с.
5. Массаж и самомассаж при различных заболеваниях. – М.: Тд Изд-во Мир Книги, 2010. – 240 с.
6. Огуй, В.О. Косметический массаж. – СПб.: ПИТЕР, 2009. – 288 с.

7. Токарева А.В. Методика обучения массажу и самомассажу на занятиях по физической культуре и спорту // Современная педагогика. 2014. № 1 [Электронный ресурс]. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2014/01/2034> (дата обращения: 07.02.2019).

8. Фокин, В.Н. Полный курс массажа. – М.: ФАИР, 2009. – 512 с. http://sport.spbu.ru/pdf/study/timetable/mpz/mpz_08.pdf

Алангузов С.М.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА В БОРЬБЕ

Ключевые слова: спортсмен, юный борец, единоборства, спортивный отбор, морфофункциональные аспекты, антропометрические показатели.

Актуальность. Спортивная практика свидетельствует о том, что проблема отбора и спортивной ориентации привлекает пристальное внимание не только ученых, но и тренеров. В основном тренеры проводят естественный отбор только по спортивно-техническим результатам, показанным в условия соревнований, и педагогическим тестам (контрольным упражнениям), предусмотренным программой. Спортсмен, который добивается высокого мастерства, становится «эталон», по которому в дальнейшем судят о специфических требованиях, предъявляемых к организму в данном виде единоборства.

В разных видах борьбы представлены определенные модели морфофункциональных признаков и соревновательной деятельности атлетов.

Цель – провести анализ морфофункциональных аспектов критериев отбора на начальном этапе подготовке в спортивной борьбе.

Результат и их обсуждения. Основным критерием отбора спортсменов для зачисления в сборную команду края, области, страны является результат, показанный в одном или нескольких соревнованиях. Однако при таком отборе немаловажную роль будет играть срок проведения предыдущего соревнования. Он может быть либо достаточном большим, тогда в первом случае спортсмен может не восстановить свой физический психический потенциал, а во втором случае не плановость тренировочного процесса приведет к его утрате. Во избежание данной ситуации необходимо иметь объективные критерии отбора, характеризующие функциональный, физический и психический потенциал спортсмена, а также прогноз его спортивных достижений.

Вместе с тем, следует отметить, что для качественного отбора и спортивной ориентации необходимо глубоко изучать индивидуальные особенности единоборцев, так как, в процессе спортивного отбора можно выявить те отстающие звенья, которые даже при несомненных задатках моторной одаренности могут в будущем препятствовать достижению высоких результатов.

Одним из факторов спортивной перспективности является учёт антропометрических показателей, прогнозируемая масса тела спортсменов-борцов, которые следуют осуществлять с первого этапа отбора, так как фенотип индивида определяет его спортивный результат. Необходимо учитывать не только рост и массу тела, но и другие антропометрические показатели физического развития и онтогенетическую динамику индивидуально-типологических особенностей организма, занимающихся спортом, которые находятся в высокой степени зависимости от специализации вида спорта, освоения техники движения, что влияет на спортивную подготовку.

Несмотря на то, что для каждой весовой категории борцов характерен определенный тип пропорции тела, встречаются борцы с нехарактерной внутригрупповой конституцией, которые добиваются высоких результатов. Такое положение объясняется большим объемом техники в борьбе, что позволяет борцам с различной морфологической организацией быть достаточно результативными за счет индивидуальных особенностей.

Выводы. Спортивной борьбой занимаются почти во всех странах мира и она является Олимпийским видом спорта. В последнее десятилетие пристальное внимание всех ученых и тренеров-практиков привлечено к поиску новых средств и методов, обеспечивающие эффективность подготовки единоборцев к достижению высоких результатов, так как современный уровень спортивных достижений предъявляет очень высокие требования к единоборцу. Так и на начальном этапе нужен научный подход и отбор для успешного достижения высоких результатов в спортивной борьбе.

Воловая Т.А.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ

Ключевые слова: спортсмены, восстановление после тренировки, заминка, восстановительная тренировка, хатха-йога.

Актуальность. Психологическое и физиологическое восстановление после тренировки позволяет спортсменам в дальнейшем показывать лучшие результаты и снижает риск травм. Для восстановления после тренировочного процесса, применяют разные методы, мы рассмотрим один из многих — восстановительную тренировку или заминку.

Заминка после спортивной тренировки предполагает переходную физическую нагрузку, необходимую для плавного перевода организма от активной физической работы к состоянию покоя. Во время заминки замедляется темп движений, снижается физическая нагрузка, упражнения упрощаются, мышцы растягиваются, что позволяет провести плавную адаптацию всех систем организма к изменившимся условиям жизнедеятельности.

Цель — определить задачи восстановительной тренировки, разработать заминочный комплекс средствами хатха-йоги.

Задачи восстановительной тренировки:

- убрать напряженность, застой крови в теле, уменьшить болезненность мышц;
- вывести вредные продукты метаболизма;
- снизить риск травмы на последующей тренировке;
- охладить тело, т.к. после активной тренировки температура мышц кора является повышенной;
- снять усталость центральной и периферической нервной системы;
- восстановить сердечно-сосудистую и дыхательную системы до состояния покоя;
- привести в норму респираторные показатели, такие как минутный объем дыхания, частота дыхания и кислородный долг.

В среднем заминка занимает 5-15 минут в течение часа после тренировки. Для восстановления после спортивной тренировки эффективно использовать средства хатха-йоги, такие как растягивающие, скручивающие асаны и дыхательные техники.

Статическую растяжку как отдельно, так и в сочетании с активными восстановительными упражнениями для заминки используют часто. Растяжка убирает ригидность мышц и увеличивает диапазон движений, снижает риск травмы и улучшает результативность, особенно если она выполняется сразу после тренировки и ее продолжительность составляет 15 минут и более.

Специальные дыхательные практики в заминке используются редко, при том, что они могут решить вопросы восстановления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снятия нервного и психического напряжения, что поможет спортсмену быстрее восстановиться и показывать лучшие результаты на следующих тренировках.

Начать заминку необходимо с небольшой суставной гимнастики, вслед за которой следует практика растягивающих и скручивающих асан, убирающих напряжение с мышц кора, ног, рук, суставов.

Для решения этих задач, рекомендуется выполнять следующие асаны:

- 1 Джану Ширшасана (наклон к одной ноге в положении сидя).
- 2 Конасана (боковой наклон к ноге с широко раскрытыми ногами).
- 3 Упавиштха Конасана (поза наклона вперед с широко раскрытыми ногами).
- 4 Пасчимоттанасана (поза наклона к обеим ногам).
- 5 Ардха-матсиендранасана (скручивание тела).
- 6 Уштрасана (поза Верблюда, наклона назад).
- 7 Ардхо мукха капоасана (поза голубя)
- 8 Сарвангасана (стойка на лопатках) переходящая в Халасана (поза Плуга)
- 9 Супта матсиендранасана (динамическое скручивание лежа)

Удержание каждой асаны происходит в течение 30-60 секунд, с комфортной амплитудой, без рывков и раскачиваний, с осознанным дыханием.

После выполнения комплекса асан, рекомендуется выполнить гармонизирующее дыхание. Нади шодхана пранаяма (попеременное дыхание через левую и правую ноздри) гармонизирует работу обоих полушарий головного мозга, восстанавливает сбалансированную работу симпатической и парасимпатической нервных систем; гармонизирует вегетососудистую нервную систему, сердечный ритм, артериальное давление.

. Пранаяма выполняется в спокойном темпе, без напряжения по схеме: выдох и вдох через одну ноздрю – выдох и вдох через другую; вдох осуществляется на 4 счета и выдох на 8 счетов; продолжительность выполнения пранаямы 5 минут.

Полное описание техники выполнения асан и пранаямы представлено в учебно-методическом пособии «Теория и методика оздоровительной йоги», УралГУФК, 2021.

Результаты и выводы. Заминка дыхательными и растягивающими средствами хатха-йоги способствует первичному восстановлению после тренировки, которое позволяет повысить результативность последующих занятий, снизить риск травмы, обеспечить более быстрое восстановление иммунной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшить психофизиологическое и эмоциональное состояние спортсмена после тренировки.

РОЛЬ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Ключевые слова: научно-исследовательская деятельность, физкультурно-спортивная деятельность, качество преподавания

Актуальность. Научно-исследовательскую работу нельзя рассматривать, и тем более, реализовать без интеграции с изучаемыми дисциплинами. Обучение в магистратуре и выбор комплекса дисциплин, прежде всего, направлен не только на освоение выпускной квалификационной работы (ВКР), но и на будущую деятельность специалиста, способного составить конкуренцию на рынке труда.

Примером одной из вспомогательных дисциплин, способствующей реализации данной цели обучения является «Эколого-биологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности».

В 2020-2021 уч. году занятия по освоению «Эколого-биологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности» проводились по 4 направлениям подготовки: «Менеджмент в ФК», «Теория физической культуры и теория физического воспитания», «Педагогическое образование в сфере физической культуры», «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Кафедра (кафедры), на которой реализуется магистерская программа, может определять специальные требования к подготовке магистранта по научно-исследовательской части программы. К числу специальных требований относятся:

- знание истории развития конкретной научной проблемы, ее роли и места в изучаемом научном направлении;
- наличие конкретных специфических знаний по научной проблеме, изучаемой магистрантом;
- умение работать с конкретными программными продуктами и конкретными ресурсами Интернета и др.

Интенсивное развитие мирового спорта и, как следствие, обострение спортивной конкуренции, привели фактически к тому, что спортсмены, особенно в спорте высших достижений, показывают результаты и выдерживают нагрузки практически на грани возможностей человека как биологического вида. Закономерно, что столь мощное воздействие на организм спортсмена предъявляет высокие требования к уровню функциональных резервов организма, необходимостью их оценки, контроля и своевременного восстановления. Это обусловило необходимость активного развития в последние годы важного аспекта современного спорта – медицинского и эколого-биологического сопровождения. Данное направление приобретает особую значимость в связи с неуклонно возрастающими (с повышением спортивного мастерства) психофизическими нагрузками на растущий организм, процессами роста и развития.

Известно, что в современном спорте рост результатов зависит не только от генетически обусловленной двигательной одаренности в определенном виде спорта, но и от многих внешних факторов, таких как системы отбора, спортивной тренировки, основанная на современных научных достижениях медицины, биохимии, биофизики, техники и других сферах человеческой деятельности, эффективности.

В ходе практических занятий студенты, с учетом специфики выбранного вида спорта, должны уметь применять навыки анализа сопровождающих экологических

условий тренировочного процесса, а также учитывать биологические факторы подопечных, а именно их гендерность, возраст и анатомо-физиологические особенности.

С учетом вышесказанного, студентам предлагаются следующие темы для самостоятельной проработки:

1. Тип телосложения как критерий спортивной ориентации, отбора и прогнозирования высоких результатов.

2. Взаимосвязь между морфофункциональными особенностями организма и уровнем достижений в спорте как одна из основ прогнозирования спортивного совершенствования.

3. Моделирование и прогнозирование в спорте.

4. Эколого-биологические критерии спортивного отбора и их теоретическое обоснование.

5. Эколого-биологические основы планирования и коррекции тренировочного процесса в избранных видах спорта.

6. Планирование и организация медико-биологического экспериментально-го исследования в спорте.

8. Эколого-биологические основы управления спортивной тренировкой.

9. Состояние здоровья спортсменов как один из ведущих критериев всех этапов спортивного отбора.

Данный материал позволяет раскрыть актуальность выбранной выпускной квалификационной работы и может стать основой первой (теоретической) главы.

Для выполнения научно-исследовательской работы магистранты используют компетенции, ранее сформированные в процессе теоретического изучения дисциплин базовой и вариативной частей структуры ООП магистратуры. В процессе данной деятельности актуализируются компетенции и опыт исследовательской работы обучающихся, приобретённый в процессе освоения теоретических дисциплин, в ходе производственной практики, а также в результате внеучебной самостоятельной работы по актуальным проблемам в сфере физкультурного образования. Научно-исследовательская работа формирует компетентность будущего специалиста, его культуру, а значит его востребованность, конкурентоспособность в выбранной отрасли физической культуры и спорта.

Гершман Т. И.

СИНДРОМ «КОМПЬЮТЕРНОЙ» ШЕИ

Ключевые слова: синдром «компьютерной» шеи, дисбаланс шеи и плеч, остеохондроз, искривление позвоночника, профилактика.

Актуальность. В связи с распространением эпидемии COVID-2019 и введением карантина, возникла необходимость в переходе на онлайн-обучение. В этих условиях мы вынуждены проводить большое количество времени у компьютера, а длительное сидение за ним, приводит к многочисленным проблемам со здоровьем. Многие сидят, наклонившись всем корпусом вперед, выдвинув голову вперед и у большинства современных людей развивается, так называемый, «синдром компьютерной шеи» (по-английски «text-neck») [1].

Из-за длительной нагрузки на шейный отдел позвоночника, у человека происходит ослабление мышц середины спины, шеи, плеч, грудных мышц и пережатие верхних мышц спины. Все эти физиологические нарушения являются симптомами так называемого «синдрома текстовой шеи». Поэтому, если человек будет по не-

сколько часов в день смотреть в экран компьютера или мобильного телефона, вытянув при этом голову вперед, произойдет дисбаланс мышц шеи и плеч. Это явление называют медицинским термином «переднее положение головы» (*forward head posture* — англ.). [2]

Специалисты выявили, что у таких людей развивается гипермобильность среднешейного отдела позвоночника. В результате нагрузка на шейный отдел позвоночника многократно возрастает. Если пострадал шейный отдел, человек будет страдать головными болями, бессонницей, быстрой утомляемостью и болями в руках. Нарушения в грудном отделе сопровождаются болями в сердце, с которыми приходится обращаться к кардиологу. Грудной остеохондроз, чреват аномалиями пищеварения. При поясничной локализации нарушений, проявляются болезни мочеполовой системы, варикозное расширение вен и другие патологии кровеносных сосудов ног.

Остеохондроз и сколиоз – верные спутники постоянной работы за компьютером. Проблема приобрела эпидемический характер, так утверждает доктор медицины Кеннет Хансрай (Kenneth Hansraj) из Нью-Йорка. [2]

Избавиться от этого синдрома без труда можно лишь в начале его развития, поэтому стоит обратить внимание на следующие симптомы: боль в шее и затекание мышц; боль в верхней части спины и плечах; головные боли и боли в затылке; проблемы со зрением; ощущение того, словно шея выдвигается вперед; желание распрямить спину, но при этом, данный процесс не приносит облегчения. [3]

Для избавления от этих проблем, нужна профилактика. Под профилактикой данного синдрома подразумевается – отказ от постоянного пребывания за компьютером. Если же профессиональная деятельность сопряжена с компьютером, следует ее уравновесить активным досугом. В таком случае требуется постоянная физическая активность и прогулки.

Выполнение следующих простых упражнений послужат хорошей профилактикой данного синдрома:

1. Наклоны головы к плечу, стараясь коснуться его ухом (плечи при этом не поднимать). Задержаться в этом положении на 30 секунд, затем наклон головы к другому плечу. Повторить несколько раз.

2. Медленные повороты головы - направо. Зафиксировать это положение, Повороты головы в другую сторону. Повторить несколько раз.

3. Медленный наклон головы вниз-влево, как бы пытаешься заглянуть себе подмышку. Зафиксировать это положение. То же в другую сторону.

4. «Ножницы» руками.

5. Руки через стороны «вверх-вниз».

6. Руки, согнуты в локтевых суставах перед собой, давим ладонью на ладонь с сопротивлением.

7. Периодически отводить взгляд от экрана в течение нескольких секунд .

Также могут помочь в этом, некоторые ортопедические средства : специальный надувной воротник для вытяжения шеи, воротник Шанца, корсет поясничный и т.д. .

Таким образом, синдром «компьютерной» или «текстовой» шеи требует комплексного подхода к его профилактике: умеренных физических нагрузок (лечебной гимнастики, пробежек, пеших прогулок), периодических сеансов различных видов массажа и самомассажа, контроля осанки, правильной организации рабочего и спального места.

Литература:

1. Борщенко, И. А. Система «Умный позвоночник» / И. А. Борщенко. – М. : АСТ, 2016. – 256 с.

2. Кансрадж, Кеннет. Оценка напряжений в шейном отделе позвоночника, вызванных осанкой и положением головы / Кеннет Кансрадж. // Хирургия позвоночника и реабилитационная медицина Нью – Йорка. - 2014. - Нью – Йорк - ноябрь 2014 .

3. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учеб. пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – КноРус, 2017. – 370 с.

Дятлов Д.А. Бачеригов Е.Л.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Актуальность. В настоящее время рост спортивного мастерства связан с увеличением объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, и сопровождается периодами «риска», когда человек до предела расходует резервы организма. Наука еще недостаточно представляет глубинные механизмы адаптации к экстремальным условиям спортивной деятельности и не располагает данными о «скорости» расширения функциональных резервов организма спортсменов.

Цель. На основе сопоставления анализа показателей физиологических реакций и качества выполнения тестовой нагрузки произвести оценку и прогнозирование возможностей психического, нейродинамического и энергетического компонентов функциональной подготовленности спортсменов. Функциональная подготовленность спортсмена характеризуется слаженным взаимодействием четырех компонентов, обеспечивающих достижение планируемого спортивного результата. В проведенных исследованиях особое внимание уделялось психическому и нейродинамическому компоненту, поскольку они мало изучены в физиологии спортивной деятельности. Энергетический компонент является наиболее исследованным, а двигательная подготовленность и связанные с ней техника выполнения элементов и упражнений оцениваются тренерами. Количественные показатели данных тестов были переведены в нормализованные единицы функционального профиля от нуля до единицы.

Результаты и их обсуждение. Всего с применением методов системного подхода было обследовано 130 спортсменов. По видам спорта: лыжный спорт – 30 человек, борьба – 30 человек, легкая атлетика – 20 человек, конькобежный спорт – 20 человек, хоккей – 15 человек и мотокросс – 15 человек. Исследовались: психическая напряженность, умственная работоспособность, логического мышления, объем и переключение внимания и другие психические процессы. В нейрофизиологических обследованиях применялись методы тренажёрной диагностики и электронистагмография. В лабораторных условиях оценивались возможности деятельности спортсменов по переработке информации, которые являются отражением скорости и адекватности протекания психических актов в условиях реальной деятельности.

Все обследования представляли собой единый комплекс диагностических операций, связанных с использованием арсенала психологических и физиологических тестов. Пересчёт комплекса показателей в нормализованные единицы с единой шкалой оценок от 0,1 до 1,0 обеспечивает возможность графического представления этих показателей в виде «функционального профиля обследуемых». Результаты исследования спортсменов разных видов спорта представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровни функционального состояния лыжников, борцов, легкоатлетов, конькобежцев, хоккеистов.

№ п/п	Кол-во	Вид спорта	Психический компонент						Нейродинамический компонент				Энергетический компонент	
			ПН	УР	ЛМ	ВН	ЗК	СМ	Ф1	Ф2	ВИ	ВУ	ПСД	ОР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	30	Лыжный спорт	0,26	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,6	0,5	0,7	0,3	0,6	0,4
2	30	Борьба	0,2	0,3	0,4	0,5	0,4	0,5	0,5	0,4	0,5	0,2	0,5	0,4
3	20	Лёгкая атлетика	0,25	0,5	0,5	0,6	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,3	0,6	0,4
4	20	Конькобежный спорт	0,27	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6	0,5	0,5	0,5	0,28	0,5	0,5
5	15	Хоккей	0,3	0,4	0,5	0,5	0,3	0,6	0,5	0,6	0,4	0,2	0,5	0,38

ПН - психическая напряженность;

УР - умственная работоспособность;

ЛМ - логическое мышление;

ВН - внимание;

ЗК - зрительная память;

СМ — сенсомоторные реакции;

Ф₁ и Ф₂ - резервные возможности по переработке и получению информации;

ВИ - оценка вегетативного тонуса;

ВУ - вестибулярная устойчивость;

ПСД - показатель сердечной деятельности;

ОР - общая работоспособность.

В таблице приводятся средние данные.

Обращают на себя внимание низкие показатели психической напряженности и вестибулярной устойчивости в группах спортивных специализаций. Однако, для спортсменов высокого класса, которым была свойственна хорошая функциональная подготовленность, характерно расположение этих показателей выше среднего уровня. В то же время при развитии состояния утомления и переутомления наблюдается снижение функционального уровня этих показателей.

Выводы. Измерение и оценка уровня функциональной подготовленности спортсменов служит основой для разработки средств научного обеспечения управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Применение комплексной методики позволяет оценить индивидуальные особенности спортсменов или получить усредненные характеристики для группы. Знание психофизиологического статуса спортсмена позволяет прогнозировать его поведение в стрессовых ситуациях, выявлять лиц с признаками нервно-психической неустойчивости, изучать эмоционально-волевые качества. Оценка психофизиологического состояния позволяет использовать комплексную методику для обоснования, планирования и коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, юные спортсменки, фазы биологического цикла.

Современные тенденции развития женского спорта характеризуются омоложением всех периодов многолетней подготовки спортсменок, универсализацией учебно-тренировочного процесса, форсированием достижения максимального результата. Большой рост физических и психоэмоциональных нагрузок в спортивной подготовке девушек требует активного поиска новых технологий, результатов научно-практических исследований с позиции междисциплинарного подхода.

В связи с этим, знание биологических и психологических особенностей женского организма, имеет важное теоретическое и практическое значение. Поскольку понимание механизмов формирования приспособительных изменений в практической деятельности в дальнейшем определяет рациональную адаптацию организма юных спортсменок, что способствует повышению эффективности многолетней подготовки и росту профессионального мастерства.

Анализ состояния проблемы позволил сформулировать цель исследования – изучение особенностей планирования учебно-тренировочного процесса юных спортсменок. В качестве методов исследования был использован аналитический метод и критический анализ, которые позволили конкретизировать актуальные для спортивной подготовки юных спортсменок направления, характеризующие специфику и сущность сложившегося опыта проектирования учебно-тренировочного процесса юных спортсменок.

Активные занятия спортивной деятельностью зачастую сочетаются с периодом полового созревания спортсменок, что заслуживает особого внимания специалистов в сфере физической культуры и спорта. Поскольку в период полового созревания наблюдается существенные изменения в деятельности всех физиологических систем. По мнению многих авторов, именно в пубертатном возрасте чаще, чем в другие возрастные периоды, выявляется склонность к нервным и эндокринным функциональным расстройствам, ухудшается адаптация к разнообразным средовым факторам, в том числе к физическим нагрузкам.

В настоящее время наиболее востребованной с позиций официальной теории и методики спортивной тренировки является совершенствование построения содержания и структуры учебно-тренировочного процесса в рамках мезоциклов в соответствии с индивидуальными особенностями влияния фаз биологического цикла спортсменок и динамикой их физической подготовленности. Тем не менее, ряд исследователей полагает, что циклические колебания женского организма не оказывают существенного влияния на физическую работоспособность спортсменок. Данный факт в теории и практике физической культуры объясняют высокой квалификацией занимающихся, которая формирует адаптацию организма к повышенным нагрузкам и сглаживает выраженные реакции организма спортсменок на околомесячные изменения.

Данные закономерности достаточно подробно описаны в трудах Л.Г. Шахалиной, В.М. Паршаковой, И.В. Тихоновой, Ю.А. Шулика. В своих исследованиях авторы отмечают высокую работоспособность спортсменок разной специализации в постменструальную и предменструальную фазы биологического цикла по срав-

нению с другими фазами за счет повышения функциональных резервов кислород-транспортной системы. В этом контексте в менструальную фазу рекомендуется включать упражнения на гибкость, которые не «перегружают» позвоночник, и выполняются главным образом в исходном положении лежа. В овуляторную фазу женский организм хорошо переносит физические нагрузки, направленные на развитие выносливости. Максимальное проявление показателей силы, скорости и скоростно-силовых качеств наблюдается в постовуляторную фазу. Поэтому разучивание и совершенствование техники физических упражнений и развитие координационных способностей в целом успешно применимы в первой половине биологического цикла спортсменок. Во второй половине овариально-менструального цикла целесообразно увеличивать интенсивность физических упражнений за счет снижения сложности координационных упражнений.

Особое внимание заслуживает тема, касающаяся влияния эндокринной системы. Высокая возбудимость, депрессивное настроение, раздражительность, повышенная утомляемость, повышение ранимости к психическим факторам, снижение аппетита часто наблюдается в предменструальную и менструальную фазу биологического цикла. Это позволяет говорить о том, что повышенные психоэмоциональные нагрузки во время выступления на соревнованиях в данные фазы могут спровоцировать срыв адаптационных процессов юных спортсменок.

Таким образом, проблема рационального планирования и организации учебно-тренировочного процесса в женском спорте до сих пор остается одной из самых интересных и обсуждаемых тем. В связи с вышеизложенным необходимо проведение дальнейших серьезных комплексных исследований в области теории, методики и организации учебно-тренировочного процесса юных спортсменок на предмет обоснования физиологически приемлемых физических и психоэмоциональных нагрузок для женского организма.

Кондакова О.Н.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

Современный ритм жизни стал весьма стремительным. Но в связи с высокой деловой активностью и ежедневной загруженностью, современному человеку не хватает времени для полноценного приема пищи. И порой речь идет даже не о привычном трехразовом питании: в текущей реалии, неплохим результатом считается перекусить с утра и потом очень плотно поесть поздно вечером, когда загруженность немного спадает, а человеческий голод берет в верх. Особую актуальность это приобретает, если говорить о затратах энергии во время восстановительного процесса после тренировок и чреватости отсутствия ее для восстановления. Возникает перетренированность, снижается иммунитет, мышцы не успевают восстановиться, и эффект от тренировок существенно снижается. С целью компенсировать данную энергетическую нехватку, человек в условиях ограниченности времени вынужден принимать быстрые и зачастую не самые разумные решения. Немаловажным фактом тут играет и стереотип быстрого питания, пропагандируемый СМИ и большими корпорациями.

Исходя из результатов проведенного нами опроса, получены следующие результаты: из 27 опрошенных, количество регулярно питающихся (минимум 3 раза в день) - 12 человек, лишь 10 человек регулярно завтракают утро; 25 человек дали

утвердительный ответ на вопрос о питании фастфудом; 12 человек сказали, что у них весьма сбалансированный рацион, 17 человек отметили что стараются пить больше воды, 3 человека из опрошенных регулярно употребляют спортивное питание. Проанализировав полученные данные, можно сделать следующие выводы: у всех опрошенных отсутствует система в режиме приема пищи; выявлено нарушение сбалансированного рациона в пище;

На следующем этапе работы мы проанализировали рекомендации ученых-диетологов. Вот основные идеи, которые мы сформулировали на проведенном обзоре литературы по данной теме. Первое, что рекомендуют диетологи, это правильное соотношение Белков Жиров и Углеводов (БЖУ) в каждом приеме пищи, должно варьироваться в следующих рамках: 10-35% белки, 20-35% жиры и 45-65% углеводы. Однако оптимальным соотношением для достижения максимального результата в процессе похудения является 30/20/50 %. Эти значения были получены в ходе различных исследований, и на практике профессиональных бодибилдеров, диетологов и специалистов по фитнесу. Следовательно, каждый прием пищи должен быть сбалансирован исходя из указанных пропорций.

Процесс усвоения пищи протекает по одному простому регламенту. Вы потребляете пищу, и, если в первые 3,5 - 4 часа полученные калории организм не потратил, они складываются в виде жиров. Следовательно, если мы хотим предотвратить образование дополнительной жировой массы, нам нужно разделить дневную норму калорий на оптимальное количество приемов пищи в оптимальной пропорции. Калорийность приемов пищи следует снижать по ходу дня. Это означает что основное количество калорий мы должны потребить до 2-х часов дня. При этом следует помнить, что потребление 70% всей дневной нормы углеводов нужно освоить также до 2-х часов дня. Это обусловлено обменом веществ. В первой половине дня организм буквально сжигает потребляемые калории. Тогда как ближе к вечеру обмен веществ постепенно замедляется.

Основываясь на этих принципах, целью следующего этапа мы поставили создать оптимальные условия питания для организма, в условиях которого он не накапливает энергию, а постепенно ее сжигает. Этого можно достичь путем дробления рациона на много маленьких, а также сокращения временного промежутка между приемами пищи.

По итогу мы получили следующую схему питания: При суточной калорийности рациона в 2000 ккал: 1-ый прием пищи – 8:00 – 30% дневной нормы углеводов, 20% дневной нормы белка. 500ккал; 2-ой прием пищи – 10:00 – 30% дневной нормы углеводов, 20% дневной нормы белка. 500ккал; 3-ий прием пищи – 13-14:00 - 20% дневной нормы углеводов, 20% дневной нормы белка. 400ккал; 4-ый прием пищи - 15-16:00 - 15% дневной нормы углеводов, 20% дневной нормы белка. 350ккал; 5-ый прием пищи - 17-18:00 – 5% дневной нормы углеводов, 20% дневной нормы белка. 250ккал. Жиры распределены в течение дня равномерно.

В эксперименте приняли участие 27 человек. Обе группы занимались физической культурой: программа включала в себя тренировки в тренажерном зале, три раза в неделю с двухнедельной вариативностью. Одна группа продолжала питаться по старой схеме. А участники второй группы питались согласно выбранным канонам. Для отслеживания результатов, мы воспользовались калиперметрией, измерением объемов частей тела, а также взвешиванием. Эксперимент продолжался в течение 21 дня. Перед составлением рационов для основной группы мы также измерили их дневной BMR. формулой Харриса-Бенедикта Basal Metabolic Rate.

Выводы: Показатель веса у испытуемых основной группы лучше на 4-5%, нежели у контрольной. Уровень подкожного жира отличался на 10 процентов. Также было отмечено улучшение самочувствия: студенты основной группы отмечали, что питаться по данной схеме достаточно удобно, так как не испытывается чувство голода. За счет своевременного приема пищи гормон грелин не успевает вырабатываться. Правильное питание способствует не только снижению веса, но и помогает сохранить при этом мышечную массу. Из этого следует, что правильно подобранный рацион, основанный на сбалансированном, измеренном, частом, но малом приеме пищи положительно влияет на организм занимающихся.

Крайнева С.В., Батарчукова Д.Д.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИТАМИНОВ В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ

Ключевые слова: витамины, нутриенты, спортивное питание.

Актуальность исследования: Одним из важных условий реализации адаптационного потенциала организма спортсменов, повышения эффективности тренировок, ускорения восстановительных процессов после значительных физических и психоэмоциональных нагрузок, сохранения работоспособности в соревновательном цикле является адекватная обеспеченность организма спортсменов витаминами. [1, 4]

Цель исследования: вопрос о количественном содержании тех или иных витаминов в пищевом рационе спортсменов до сих пор остаётся дискуссионным, поэтому необходимо изучение влияния витаминов на физическую деятельность спортсмена.

Результаты и обсуждение: Витамины делятся на две группы – водорастворимые и жирорастворимые. Выделяют также группу витаминоподобных соединений. Почти все витамины прямо или косвенно принимают участие в синтезе белка в организме, поэтому должны присутствовать в рационе спортсменов или в достаточном количестве поступать с пищевыми добавками. Основными пищевыми источниками витаминов являются овощи, фрукты, растительные и животные масла, мясо, молоко. [2]

При занятиях спортом может возрастать в ряде витаминов и минеральных веществ, что обусловлено значительными нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, повышающими интенсивность обмена веществ, потерей водорастворимых витаминов и минералов с потом, их усиленным расходом на обеспечение обмена белка, жиров и углеводов, которые в повышенном количестве поступают с пищей. Тем не менее, потребление витаминов и минеральных веществ выше рекомендуемых норм не улучшает работоспособность спортсмена. Нехватка витаминов или минералов может негативно влиять на работоспособность, однако их дефицит редко встречается среди спортсменов, потребляющих сбалансированный и достаточный по энергоценности рацион. [3]

Результаты исследований показывают, что пищевые рационы составленные с использованием обычных продуктов питания, во многих случаях не позволяют спортсменам в полной мере удовлетворить повышенную потребность организма в витаминах. Поэтому в системе нутритивной поддержке спортсменов разной специализации используют витаминные препараты, витаминно-минеральные комплексы и биологически активные добавки к пище, содержащие значимые дозы витами-

нов, что подтвердил опрос 160 студентов Челябинского колледжа физической культуры ФГОУ ВО УралГУФК.

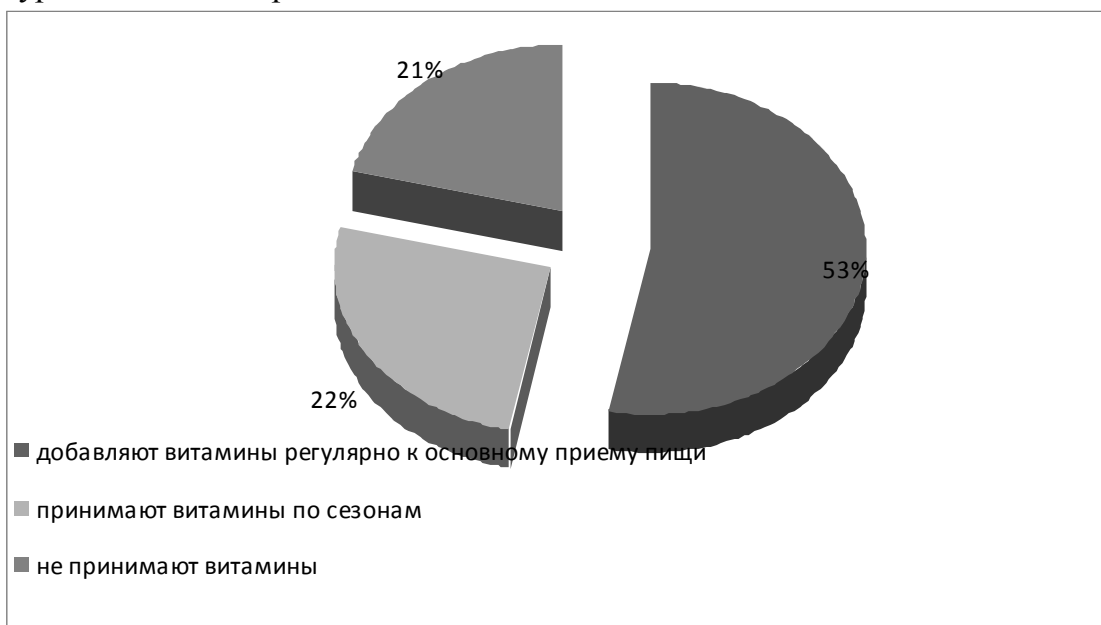


Рисунок 1 Количество студентов принимающих витамины в рационе

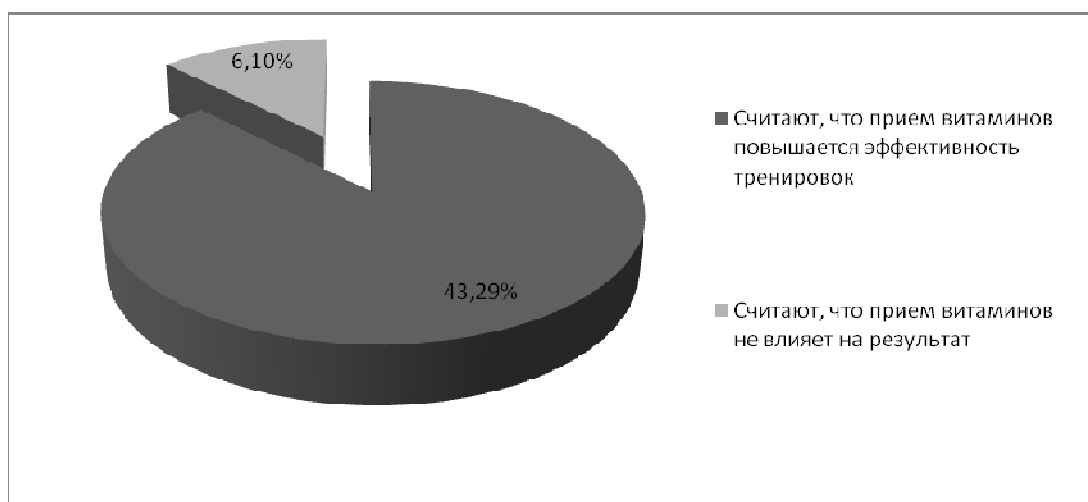


Рисунок 2 Результативность приема витаминов

Выводы.

Витамины являются неотъемлемой частью рациона спортсмена, без которого невозможны серьезные спортивные результаты, что подтверждает результаты опроса среди студентов Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК.

Литература:

1. Олейник, С.А. и др. О-53 Спортивная фармакология и диетология. — М. : ООО “И.Д. Вильямс”, 2008. — 256 с. : ил.
2. Коденцова В.М., Вржесинская О.А. Витамины как обязательный компонент сбалансированного питания спортсменов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2013. Т. 112, № 4. С. 4-10.
3. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. — М.: Спорт, 2020. — 640 с..
4. Рылова Н.В. Современные тенденции в питании спортсменов / Н.В.Рылова, В.С. Кавелина, А.А. Биктимирова // Спортивная медицина: наука и практика. -2014. -№ 3. -С. 38 –44.

РОЛЬ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Ключевые слова: допинг, антидопинговые правила, медико-биологические дисциплины, запрещенные субстанции и методы, последствия для здоровья.

Актуальность. Современный спорт предполагает предельный характер физических и психоэмоциональных нагрузок. Остро возросшая конкуренция на международной спортивной арене стимулировала обширное распространение использования допингов в подготовке спортсменов. Это требует наличия специальных знаний у спортсменов, тренеров и иного спортивного персонала о влиянии применения допинга на здоровье, качество жизни и спортивное долголетие.

Цель исследования: изучить роль медико-биологических знаний в профилактике применения допинга в спорте.

Результаты и их обсуждение. Нарушение антидопинговых правил как спортсменами, так и персоналом спортсмена, спортивными чиновниками чревато не только точечными санкциями по отношению к спортсменам в различных видах спорта, но и глобальным отстранением нашей страны от участия в международных спортивных состязаниях. В декабре 2020 г. Спортивный арбитражный суд (CAS) принял решение о том, что российское антидопинговое агентство РУСАДА теряет статус соответствия, а наша страна — возможность использовать российские гимн и флаг на крупнейших международных соревнованиях. Также в рамках вердикта CAS Россия не должна в течение ближайших двух лет (то есть до декабря 2022 года) принимать или подавать заявки на право проведения Олимпийских игр и чемпионатов мира. РУСАДА обязано возместить WADA \$1,27 млн, потраченные на исследования базы данных московской лаборатории, а также выплатить 400 тыс. швейцарских франков для компенсации юридических расходов и штраф в размере 10% от своего дохода в 2019 году, но не более \$100 тыс.

На данный момент профессиональном спорте сложилась парадоксальная ситуация: с одной стороны, от спортсменов требуют предельных, за гранью человеческих возможностей, результатов, с другой — атлетам запрещено принимать средства, которые помогают организму эти сумасшедшие нагрузки выдержать. При этом до сих пор бытует ошибочное мнение, что главное — не быть пойманным на допинг-контроле. Однако, современная ситуация в профессиональном спорте требует более глубоких знаний в области профилактики применения допинга, не только в области регламентирующих борьбу с допингом документов, но и влиянии различных запрещенных субстанций и методов на организм спортсмена. Именно понимание негативных последствий для здоровья, позволяет спортсменам, врачам, персоналу спортсмена выстраивать негативное отношение к любым нарушениям антидопинговых правил.

У большинства юных спортсменов имеются весьма расплывчатые знания о влиянии применения запрещенных субстанций и методов на здоровье, а также каковы отдаленные последствия их использования. Многие обучающиеся УралГУФК и вовсе не знают ни одного раздела Запрещенного списка, кроме анаболических стероидов. Более 70 % обучающихся 3 курса не имеют четких представлений о последствиях применения различных запрещенных веществ для здоровья. Более того, многие представители персонала спортсмена могут объяснить только влияние запрещенных веществ на спортивную результативность и не могут объяснить, како-

вы негативные последствия применения конкретных веществ, влияние на спортивную карьеру и долголетие.

Одной из важнейших задач в антидопинговой деятельности является разработка и внедрение информационно-образовательных программ, которые нацелены не только на спортсменов, но и на всех других участников профессионального спорта.

На наш взгляд, отдельного внимания требует смещение образования в сфере борьбы с допингом в сферу изучения исключительно правовых и административных регламентов. Изучение Кодекса WADA, нормативно-правовых актов — обязательная часть образования всех людей, имеющих отношение к спорту. Однако, именно знание негативных последствий использования запрещенных веществ и методов позволяет сформировать личностное негативное отношение к нарушениям антидопинговых правил у спортсменов, тренеров, врачей и другого персонала спортсмена.

Особенно возрастает роль изучения наглядных примеров воздействия запрещенных веществ и методов на здоровье спортсменов и их спортивную карьеру при формировании негативного отношения к допингу в подростковом и юношеском возрасте. Именно в этом возрасте формируется устойчивое неприятие допинга, как пути достижения успеха в профессиональном спорте. Однако, изучение исключительно регламентирующей документации не затрагивает глубинных аспектов понимания недопустимости допинга, как для себя, как и для других участников спортивного движения. Все это определяет несомненную значимость и ведущую роль работы по профилактике борьбы с допингом в рамках медико-биологических дисциплин.

Выводы. Таким образом, именно изучение медико-биологических аспектов влияния запрещенных веществ и методов на организм и здоровье спортсменов позволяют сформировать личностное неприятие нарушений антидопинговых правил в целом, как у спортсменов, так и у тренеров и персонала спортсмена.

Кульпин Э. Ю.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ БОКСЕРОВ

Ключевые слова: восстановление спортсмена, восстановительные мероприятия, средства восстановления, упражнения на восстановление, сборы, соревнования.

Актуальность исследования: В настоящее время современная наука о спорте располагает многочисленными данными о механизмах процессов восстановления, особенностях их течения в различных видах спорта. Однако, по мнению многих специалистов, эта проблема в боксе далека от своего окончательного решения.

В любительском и профессиональном боксе восстановление после нагрузок — это неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Недаром в основных понятиях для тренеров «Теория и методика физической культуры», минимальной структурной единицей планирования тренировочного процесса является микроцикл (нагрузка + восстановление)

Характер восстановительных мероприятий во многом зависит от физического развития, и определяется целым рядом закономерностей. Успешное управление физического развития, в том числе и восстановление организма спортсмена воз-

можно только в том случае, если известны эти закономерности, и они учитываются при построении процесса восстановления.

После соревнований или во время сборов очень важно дать организму возможность отдохнуть от нагрузок и восстановиться к следующему занятию или следующему дню соревнований. Чем лучше восстановление, тем больше шансов превратить все наработанное усердными тренировками в отличный результат на соревнованиях. Для обеспечения максимального восстановления нужно соблюдать правила по режиму дня, питанию, восстановительным процедурам и др.

Восстановительные мероприятия должны рационально сочетаться на различных этапах тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Применение восстановительных средств не должно мешать тренировочному процессу, а помогать ему, повышая скорость восстановительных процессов.

В комплекс восстановительных мероприятий входят самые разнообразные средства. Особое значение приобретает изучение закономерностей восстановительных процессов, характера утомления и методов, повышающих эффективность восстановления и активного отдыха.

Цель: изучение способов восстановления боксеров за счет восстановления спортивной работоспособности.

Результаты и их обсуждения: Проведенные восстановительные мероприятия показали высокую эффективность. Отмечается улучшение функциональных показателей у спортсменов. Результаты приведенных исследований и практический опыт показали, что для повышения качества и эффективности тренировочного процесса в боксе следует обязательно планировать и практически использовать комплексы восстановительных средств. Рационально построенная система спортивной подготовки, куда входят упражнения на расслабления, различные виды массажа, психологические и медико – биологические средства восстановления, способствуют хорошему восстановлению боксеров, а также предупреждают их от перетренированности, травм и повреждений, связанных с перегрузками.

Выводы: Единство сборов, соревнований и восстановления – основа правильной построенной подготовки спортсменов. При планировании восстановительных мероприятий важно учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла. При этом необходимо учитывать характер протекания процессов утомления и восстановления в организме боксеров во время сборов и соревнований.

Особое значение приобретает изучение закономерностей восстановительных процессов, характера утомления и методов, повышающих эффективность восстановления и активного отдыха. Разумное применение средств восстановления в тренировочном и соревновательном режиме возможно при четком понимании тренеров, врачей, спортсменов, сути характера утомления.

Литература:

1. Бирюков А. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена // – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
2. Васильев В. Н. Утомление и восстановление сил [Текст] // М.: Знание, 1984. – 64 с.
3. Воробьев, А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация [Текст] // – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
4. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте [Текст] // М.: Физкультура и спорт, 1991, – 208 с.
5. <http://www.zdorove.ru> [Электрон. ресурс].

УРОВЕНЬ СТРЕССА СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Ключевые слова: уровень стресса, самоизоляция, студенты-спортсмены, дистанционное обучение, гиподинамия.

Актуальность. Переход на вынужденный формат обучения в условиях искусственной гиподинамии может рассматриваться как стрессогенная ситуация, проявляющаяся некоторыми особенностями реакции организма. Социальное дистанцирование, временные ограничения на передвижение, страх перед Covid-19, карантинные мероприятия, характерные для локдауна, недостаточная физическая активность, ограниченное или отсутствующее личное пространство значительно повысили уровень стрессогенности и стали причинами возникновения риска психологическому здоровью.

Важную роль при этом имеет гигиеническое воспитание и поведение, направленное на принятие установленных правил и готовность следовать продуктивному поведению, уменьшающее негативное проявление стрессовой ситуации с выбором лучшего решения проблем.

По данным международных исследований количество информации за последние 10 лет увеличилось в 50 раз, это информация, которой мы обмениваемся. Эпоха, в которой мы живем, это эпоха гиперинформационной среды, гиперинформационная эпоха.

Ранее нами установлено, что в условиях естественного очного обучения 30% студентов находились в социальных сетях (СС) более 6 часов в сутки. больше 77% студентов испытывают необходимость пользоваться СС, у 20-28% студентов возникает чувство дискомфорта и тревоги, если они не пользовались СС, 52-62% студентов, получив сообщения в СС, могут забыть или оставить начатое дело, 70-80% студентов пользуются СС во время учебы, у 40-50% студентов меняется настроение от полученной в СС информации. Более подробно результаты представлены в наших публикациях. Данные результаты подтверждают нарушения в центрально-исполнительских нейрофизиологических структурах головного мозга.

Цель настоящего исследования: изучить уровень стресса студентов УралГУФК в условиях самоизоляции при реализации дистанционного обучения.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 378 студентов дневного отделения Уральского государственного университета физической культуры (девушки $n=165$, юноши $n=213$). Респондентам была предложена методика «Шкала психологического стресса Ридера», в которой нужно было выбрать вариант согласия каждого из перечисленных 7 утверждений. Исследование было проведено в динамике самоизоляции с интервалом четыре недели (в марте, апреле, мае, июне 2020 года). Полученные результаты сравнивали с имеющимися результатами проведенного ранее исследования (до самоизоляции). Опрос проводился в сети Интернет с использованием Google Forms. Все участники были проинформированы о целях и методологии исследования. Респонденты также были уверены в анонимности и добровольности участия в опросе. Полученные данные обработаны методами математической статистики.

Результаты исследования. На протяжении всего периода самоизоляции отмечался высокий уровень стресса у опрошенных студентов. На начальном этапе самоизоляции (март) уровень стресса увеличился у девушек на 43,2 %, у юношей на 25,6% ($p>0,05$). К середине самоизоляции уровень стресса продолжал увеличи-

ваться у девушек на 15,7 %, у юношей на 35,1%. К концу июня месяца уровень стресса у девушек и юношей остался таким же, однако находился на высоком уровне (рис. 1).

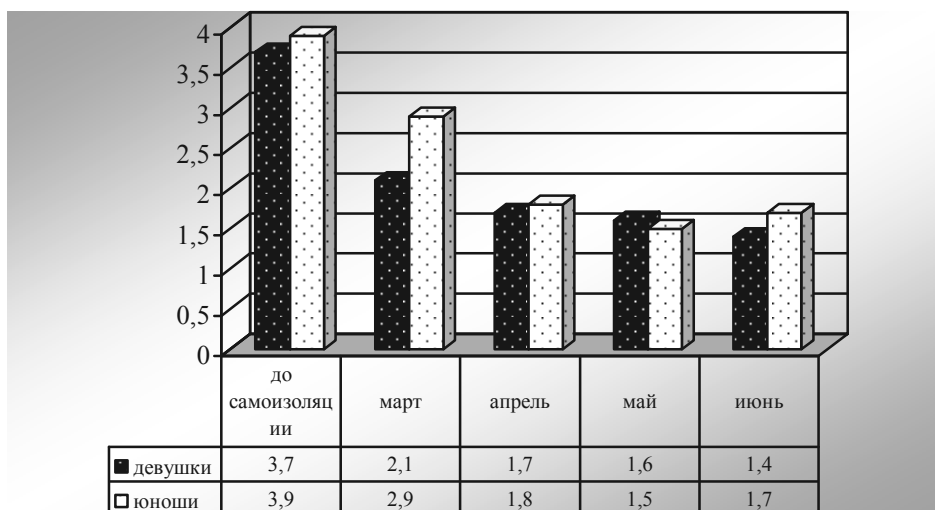


Рисунок 1. Динамика уровня стресса студентов УралГУФК в условиях самоизоляции

Выводы. Необходим доступ к достоверной информации на основе текущих процедур скрининга, изоляции, карантина, сегрегации, рекомендуемых в действующих принципах Министерства здравоохранения.

Студентам необходимо оценивать собственные возможности и принять соответствующую стратегию адаптации. Студенты с низкой самооценкой воспринимают ситуацию как угрозу для собственного здоровья и жизни. Студенты с высоким уровнем совладания со стрессом считают себя активными, ищущими решение и, следовательно, редко испытывают чувство неудачи в ситуации самоизоляции на дистанционном обучении.

Полученные результаты доказывают необходимость коррекции педагогических средств, методов и форм обучения и контроля формирования компетенций будущих бакалавров физической культуры в условиях самоизоляции.

Миронова А. О., Еганов А. В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ АЧЕРИ-БИАТЛОНИСТОВ

Ключевые слова: ачери-биатлон, техника, стрельба из лука, тренировка, кардиореспираторная система.

Актуальность исследования. Ачери-биатлон – это спорт, который совмещает в себе передвижение на лыжах по пересеченной местности, а в летний сезон бег со стрельбой из классического лука на огневом рубеже.

В основу техники стрельбы из лука составляет комплекс техники движений и определенных положений частей тела спортсмена: изготовка; прицеливание; обработка выстрела; управление дыханием; подготовка к следующему выстрелу, необходимых для выполнения выстрела, обеспечивающего максимальную вероятность попадания в цель. Дыхание в ачери-биатлоне играет важную роль в достижении спортивных результатов. Во время прицеливания дыхание сопровождается ритмичным движением грудной клетки, живота, плечевого пояса, что вызывает сме-

шение и колебание оружия, и снижает точность выстрела по мишени. Поэтому во время выполнения выстрела, на некоторое время необходимо задержать дыхание, обусловленного гипоксическим фактором. Легочная вентиляция представляет собой процесс перемещения воздуха в легкие и из легких.

Правильно сформированный навык ритма дыхания является важным компонентом для ведения быстрой и меткой стрельбы. С помощью правильной техники дыхания между выстрелами спортсмен управляет не только своими действиями и восстанавливает работоспособность, но и может без потерь в точности стрельбы значительно снизить общее время пребывания на огневом рубеже.

Высокий уровень функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма, кислородтранспортного обеспечения, позволяет обеспечить жизнедеятельность организма спортсменов в условиях максимальной мощности работы и вынужденной задержки дыхания.

Цель исследования – выявить эффективность применения гипоксической дыхательной тренировки на функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем ачери-биатлонисток.

Результаты и их обсуждение. В работе принимали участие ачери-биатлонистки 18-20 лет, имеющие спортивную квалификацию кандидата в мастера спорта. Экспериментальная группа занималась разработанными специальными дыхательными упражнениями, которые проводились 4 раза в неделю по 5 минут, и дополнительно применяли аппарат В.Ф. Фролова 6 раз в неделю по 15 минут. Контрольная группа занималась по общепринятой методике тренировки, также по 6 раз в неделю.

Методика дыхания заключалась в увеличении «мертвого» пространства, (путь воздуха в легкие) за счет длины трубки, которая вставляется в рот, а дыхание выполняется только через рот. Выполняется короткий, в течение 1-2 секунд, вдох с последующим относительно длительным непрерывным выдохом. При этом на вдохе живот выпячивается, на выдохе – опадает. Далее длительность вдоха и выдоха постепенно увеличивается за счет увеличения времени выдоха.

Занятия с гипоксической дыхательной тренировкой проводились с ачери-биатлонистками после разминки в течение 5 минут, которые выполняли передвижение на лыжах с луком в среднем темпе, используя грудной тип дыхания. В конце занятия были выполнены те же действия, с такой же интенсивностью и объемом физической нагрузки, но с использованием брюшного дыхания, и дополнительно после тренировки в вечернее время с использованием дыхательного тренажера В.Ф. Фролова.

Для оценки функциональных возможностей кардиореспираторной системы использовалась проба Руфье.

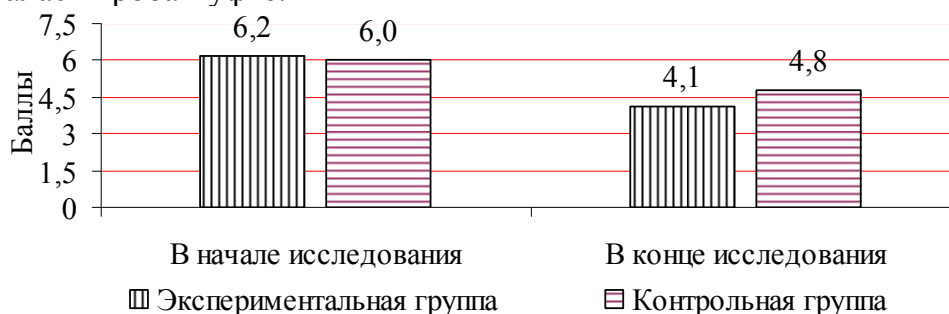


Рисунок 1 – Динамика индекса Руфье у ачери-биатлонисток

Как видно из представленных данных, индекс Руфье улучшился в обеих группах. Однако в экспериментальной группе он численно снизился (улучшился) с $6,2 \pm 0,13$ до $4,1 \pm 0,11$ балла (улучшение на 2,1 балла), при ($p \leq 0,05$). В контрольной группе изменения произошли с $6,0 \pm 0,16$ до $4,8 \pm 0,15$ ($p \geq 0,05$) балла (улучшение с разницей только на 1,2 балла).

Таким образом, в экспериментальной группе изменения индекса Руфье достоверно ($p \leq 0,05$), улучшение деятельности дыхательной и сердечной систем до оценки «отлично».

Выводы. Использование в тренировочном процессе ачери-биатлонисток гипоксической дыхательной тренировки заключается в том, чтобы обеспечить дополнительное всасывание в легкие порций воздуха, что, вследствие создания прерывистых модуляций давления в бронхах, способствует улучшению легочного кровообращения, повышению вентиляционных способностей, улучшению проходимости бронхов. Изменение индекса Руфье в экспериментальной группе, свидетельствует об адаптации функциональных возможностей кардиореспираторной системы к физической нагрузке за счет улучшения легочного обмена и приводит к активизации дыхательной функции. Улучшение тканевых метаболических процессов ведет к активизации функции кардиореспираторной системы.

Парфенова Е. В.

ПРИМЕНЕНИЕ РЕГРЕССИОННОГО АНАЛИЗА В СПОРТИВНОМ ПРОГНОЗИРОВАНИИ

Регрессионный анализ — набор статистических методов, позволяющих определить характер влияния одной или нескольких независимых переменных на зависимую переменную. В статистическом моделировании он представляет собой исследования, применяемые с целью оценки взаимосвязи между переменными. В отличие от корреляционного анализа, который только отвечает на вопрос, существует ли связь между анализируемыми признаками, регрессионный анализ дает и ее формализованное выражение. Кроме того, если корреляционный анализ изучает любую взаимосвязь факторов, то регрессионный — одностороннюю зависимость, т. е. связь, показывающую, каким образом изменение факторных признаков влияет на признак результативный. Говоря более конкретно, регрессионный анализ помогает понять, как меняется типичное значение зависимой переменной, если одна из независимых переменных изменяется, в то время как другие независимые переменные остаются фиксированными. В ходе регрессионного анализа решаются две основные задачи: построение уравнения регрессии, т. е. нахождение вида зависимости между результатным показателем и независимыми факторами, и оценка значимости полученного уравнения, т. е. определение того, насколько выбранные факторные признаки влияют на изменение исследуемого.

Регрессионный анализ широко применяется в экономике, медицине, научных исследованиях, в том числе и в спортивном прогнозировании. Спортивное прогнозирование предполагает предугадывание результатов предстоящих спортивных событий или контрольных результатов, которые спортсмен показывает на тренировке. В индивидуальном виде спорта это прогнозирование результата или норматива спортсмена, не учитывая вероятностный коэффициент победы или поражения. Зная спрогнозированный контрольный или соревновательный результат, можно делать выводы о том, как построить тренировочные циклы. Временные границы прогно-

зирования целесообразно соотносить с этапами тренировки: краткосрочный — микроцикл, среднесрочный — мезоцикл, долгосрочный — годовой цикл, а сверхдолгосрочный — олимпийский цикл. Основные этапы регрессионного анализа состоят в следующем: формулировка задачи, выбор зависимых и независимых переменных, сбор статистических данных, определение функции регрессии, интерпретация полученных результатов и, наконец, предсказание неизвестных значений независимой переменной. Например, с помощью указанного метода было проведено исследование определить наиболее значимые характеристики и показатели состояния организма спортсменов-пловцов, обеспечивающие получение наивысших показателей в плавании на различных дистанциях. Установлено, что при подготовке спортсменов высокой квалификации для спринтерских и стайерских дистанций для расчета их потенциально возможных достижений в первую очередь следует учитывать и в процессе тренировки корректировать такие показатели, как величину вдоха, ЧСС, систолическое и диастолическое давление на различных этапах тестов, силовой индекс и массу тела.

Таким образом, регрессионный анализ позволяет тренеру, врачу и т. д. моделировать тренировочную и соревновательную деятельность спортсмена, осуществлять контроль за адаптацией спортсмена к физической нагрузке. С помощью уравнения регрессии возможно осуществлять предрасположенность спортсменов к занятию определенным видом спорта, выбирать приемлемый двигательный физический режим. Методы регрессионного анализа эффективны при использовании в спортивном прогнозировании, т. к., зная результат спортсмена в тесте, можно с определенной вероятностью осуществить прогноз его результата на соревновании.

Литература:

1. Крутиков А. К. Прогнозирование спортивных результатов в индивидуальных видах спорта с помощью обобщенно-регрессионной нейронной сети / А. К. Крутиков. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 12 (198). — С. 22-26.
2. Митрохин Н. М., Грузинцева Ю. П., Погонченкова И. В. Множественный регрессионный анализ показателей состояния организма подростков и их спортивных достижений в плавании на спринтерские и стайерские дистанции // Современные проблемы науки и образования. — 2018. — № 4. — С. 34-37.

Перемазова Р. Г., Сидоркина Е. Г.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВОСТОЧНЫХ ТЕХНИК В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЛИЦ, ПЕРЕБОЛЕВШИХ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ COVID-19

Ключевые слова: новая коронавирусная инфекция, COVID-19, оздоровительные восточные техники, цигун.

Актуальность. Пандемия новой коронавирусной инфекции (coronavirus disease 2019 (COVID-19)) представляет собой глобальную угрозу для здоровья человечества и является крупнейшей вспышкой атипичной пневмонии со времени эпидемии тяжелого острого респираторного синдрома (severe acute respiratory syndrome (SARS)) в 2003 г. [9].

Важную роль в медицинской реабилитации пациентов после перенесенной инфекции COVID-19 играют физические упражнения с приоритетом на восстановление показателей дыхательной системы и толерантности к физическим нагрузкам [3, 7, 8]. При этом пациенты должны быть обучены контролю эффективности и безопасности физических нагрузок [6]. В дополнение к основным методам реабили-

литации ряд авторов рекомендует применение оздоровительных восточных техник, переживающих в настоящее время своё второе рождение [2, 3]. Истоки цигун и тайцзицюань уходят корнями вглубь традиционной восточной культуры. Динамические и релаксационные техники, разработанные Вершининой Е. Н., также базируются на основных понятиях традиционной культуры Востока: теории ци, энергетических каналов и биологически-активных точек, энергетических центров, концепциях инь-ян и у-син [1].

В оздоровительных восточных техниках сочетаются динамические упражнения аэробного характера, статические упражнения, аутогенные техники, дыхательные упражнения, самомассаж рефлексогенных зон и биологически активных точек.

Практика дозированной физической нагрузки перестраивает патологический двигательный стереотип, и вся деятельность системы кровообращения попадает под доминирующее влияние моторного анализатора. Проприоцептивные импульсы, которые возникают при выполнении физических упражнений, улучшают показатели гемодинамики и повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

При выполнении статических упражнений, входящих в комплекс оздоровительных восточных методик, осуществляется воздействие на периферические мотонейроны, которые способствуют тренировке вегетативных центров. Активизация проприоцепции изменяет функциональное состояние нервных центров, регулирующих функции внутренних органов. Эта перестройка сохраняется и усиливается, благоприятствуя трофике и работоспособности не только скелетных мышц, но и висцеральной мускулатуры, особенно миокарда.

Выполнение аутогенных тренировок, являющихся составной частью оздоровительных восточных техник, позволяет достичь состояния внутриличностной гармонии, человек получает заряд положительных эмоциональных переживаний. Практикуемые упражнения помогают снизить эмоциональное и мышечное напряжение, дают возможность осуществить элементы программирования адаптации в будущем на уровне психофизической гармонии [4].

Влияние оздоровительных восточных техник на дыхательную систему заключается в увеличении подвижности грудной клетки, экскурсии диафрагмы, укреплении дыхательной мускулатуры, совершенствовании координации дыхания и движений за счет произвольного управления всеми составляющими дыхательного акта, восстановлении равномерного дыхания, правильного соотношения вдоха и выдоха, необходимой глубины и частоты дыхания, формировании произвольно управляемого дыхательного акта, закрепляющегося в процессе регулярного выполнения упражнений по механизму образования условных рефлексов. За счет мобилизации вспомогательных механизмов кровообращения, происходит улучшение оксигенации крови, повышение потребления кислорода тканями, стимуляция обменных процессов [5].

Вывод. Рассмотрев некоторые аспекты физиологического обоснования возможного применения восточных техник в комплексе оздоровительных мероприятий после перенесенной коронавирусной инфекции, можно, на наш взгляд, рекомендовать их к рассмотрению, изучению и дальнейшему применению.

Литература:

1. Вершинина, Е. Н. Свободный стиль 1 ступень / Е. Н. Вершинина. – Кишинэу, 2007. – 40 с.
2. Лечебная реабилитация в комплексном лечении пациентов с хронической обструктивной болезнью легких: место глубокого йоговского дыхания / Н. Т. Ватутин,

А. С. Смирнова, Г. Г. Тарадин, Е.С. Гасендич // Вестник восстановительной медицины. – 2016. – № 2. – С. 62–68.

3. Медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID-19) / Г. Е. Иванова, И. Н. Баландина, И. С. Бахтина, А. А. Белкин и др. // Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация. – 2020. – № 2(2). – С. 140–189.

4. Перемазова, Р. Г. Психофизические оздоровительные гимнастики Востока : метод. рек. для студентов направления 034400 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Р. Г. Перемазова, Е. А. Сазонова, Л. В. Воргова. – Челябинск : Уральская Академия, 2013. – 45 с.

5. Тахавиева, Ф. В. Дыхательная гимнастика в практике врача-пульмонолога / Ф. В. Тахавиева // Астма и аллергия. – 2017. – № 2. – С. 12–15.

6. Bartlo, P. Bauer N. Pulmonary rehabilitation postacute care for Covid-19 (PACER). Available at: https://youtu.be/XjY_7O3Qpd8.

7. Carda, S. Invernizzi M, Bavikatte G, et al. The role of physical and rehabilitation medicine in the COVID-19 pandemic: the clinician's view. Ann Phys Rehabil Med. 2020; S1877-0657(20)30076-2. doi: 10.1016/j.rehab.2020.04.001.

8. Khan, F. Amatya B. Medical rehabilitation in pandemics: towards a new perspective. J Rehabil Med. 2020; 52(4):jrm00043. doi: 10.2340/16501977-2676.

9. Wang, C. A novel coronavirus outbreak of global health concern. The Lancet 2020 Feb;395 (10223):470-3.

Попова А.А.

САМОКОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

Ключевые слова: самоконтроль, спортсмен, здоровье, безопасность жизнедеятельности, спортивно-педагогическое образование.

Актуальность исследования. На протяжении многих лет (начиная с послевоенных лет прошлого века) активность исследований в сфере здоровьесбережения спортсмена неуклонно возрастала. Отмеченное в полной мере относится к нашей стране, имеющей ряд вузов физической культуры, а также соответствующих научно-исследовательских институтов. Интерес в этом плане представляют труды спортивно-педагогического профиля сотрудников Уральского государственного университета физической культуры, и прежде всего входящего в его состав Научно-исследовательского института Олимпийского спорта. В данной работе акцент делается на самоконтроль безопасности жизнедеятельности спортсмена, обучающегося в данном вузе физической культуры. Некоторые аспекты данного направления исследований в 2020 году уже были опубликованы [2].

Цель – изучить возможности самоконтроля (его основных направлений) в сфере безопасности жизнедеятельности спортсмена.

Результаты исследования и их обсуждение. Они определены следующим алгоритмом (рисунок 1).

Блок 1. Основы самоконтроля здоровья спортсмена. Здесь речь идет о трех видах оценки: переутомления, перетренированности и перенапряжения.

С позиций диагностики **переутомления** следует обращать внимание на ухудшение самочувствия, повышенную утомляемость, нарушение координации и точности движений.

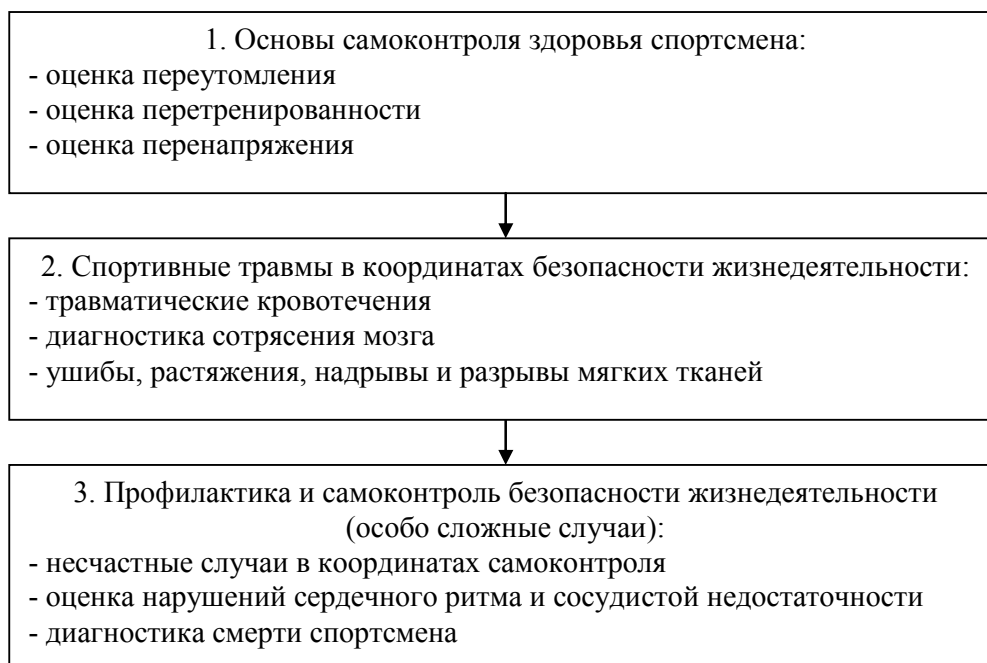


Рисунок 1 – Алгоритмическое представление исследуемой проблемы

Перетренированность характеризуется перенапряжением центральной нервной системы спортсмена (нарушением координации функций между корой головного мозга, двигательным аппаратом и внутренними органами). Суть данного состояния определяется также нестабильностью результатов (и даже резким их ухудшением при наличии крайних форм раздражительности, требующих конкретного лечения – асистолии и кровообращения).

Оценка перенапряжения. Оно возникает (как заболевание) постепенно, представляя собой дистрофию миокарда. Важна ранняя оценка данного заболевания (патологического состояния, которое может закончиться смертью при выполнении тренировочной или соревновательной нагрузки).

Блок 2. Спортивные травмы в координатах безопасности жизнедеятельности. Здесь речь идет о травматических кровотечениях, диагностике сотрясения мозга, ушибах, растяжениях, надрывах и разрывах мягких тканей.

Блок 3. Профилактика и самоконтроль безопасности жизнедеятельности. Здесь речь идет о несчастных случаях, оценке нарушений сердечного ритма и сосудистой недостаточности, диагностике смерти спортсмена.

К несчастным случаям в спорте относят: утомление, отморожение, электро-травма, а также ожоги, пищевые токсикоинфекции и удары (тепловые, солнечные). Особенно от всего этого страдают юные спортсмены. Здесь значима неосторожность или неосведомленность в вопросах профилактики и проводимых мероприятий неотложной помощи пострадавшим.

Выводы.

1. Самоконтроль спортсмена за своим функциональным состоянием является важным профилактическим мероприятием. Именно оно – это мероприятие – играет существенную роль в повышении эффективности тренировочного процесса и достижении высоких спортивных результатов. Немаловажную роль при этом играет и тренер. По мере «роста» спортсмена цена его «здоровья» неуклонно возрастает. Соответственно, возрастает и значимость профилактических мероприятий, а значит и самоконтроля, учета риска в соотношении страха и интереса.

2. Спортивное совершенствование предполагает не только отдельное развитие физических способностей, но также и личностное развитие (совместное сочетание с духовным и интеллектуальным совершенствованием). Особую значимость при этом имеет и самоконтроль «качества жизни спортсмена». Речь идет о таких его параметрах, как: самооценка здоровья, общее состояние здоровья, физическое функционирование, наличие болевых ощущений, эмоциональное состояние, социальное функционирование, жизнеспособность в спорте.

Немаловажную роль играет также взаимосвязь спортивной деятельности и академической успеваемости студента в вузе физической культуры.

Литература:

1. Быков, Е. В. Двигательная активность как фактор укрепления здоровья обучающейся молодежи / Е. В. Быков, В. А. Колупаев. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 102 с.
2. Попова, А. А. Безопасность жизнедеятельности: образовательный аспект / А. А. Попова, С. Д. Неверкович. – М. : РАО, 2020. – 64 с.
3. Пустозеров, А. И. Мониторинг состояния здоровья занимающихся различными видами физической культуры и спорта / А. И. Пустозеров. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – 128 с.

Пустозеров А.И., Миловидов В.К.

УПРАВЛЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННЫМИ МЕТОДАМИ

Ключевые слова. Умственная работоспособность, физиологически обоснованные методы, паузы смеха, физкультурные паузы, музыкальные паузы.

Актуальность исследования. В современной жизни трудно найти профессию, где не было бы умственного труда, психоэмоционального напряжения, вследствие которого часто возникает утомление и переутомление центральной нервной системы. Борясь с утомлением работники умственного труда начинают стимулировать работу мозга с помощью никотина (курят табак), кофеина (пьют кофе), алкоголя (пьют алкогольные напитки), наркотиков, загоняя свою нервную систему в тупик – запредельное торможение. Нельзя забывать, что все перечисленные средства являются наркотическими, вызывающими пристрастие со всеми вытекающими последствиями – раннее развитие атеросклероза, вегетососудистой дистонии по гипертоническому и гипотоническому типу, нервно-психических расстройств и других заболеваний. Особенно актуально поддержание на должном уровне умственную работоспособность студентов физкультурного вуза, у которых большие физические тренировочные нагрузки сочетаются с учебными, а перечисленные биостимуляторы совершенно недопустимы. Отсюда возникает актуальность проблемы для людей постоянно занимающихся интенсивным умственным и физическим трудом.

Цель работы. Изучить влияние различных физиологически обоснованных методов активного отдыха (физкультурные паузы, музыкальные паузы, паузы смеха) на умственную работоспособность студентов. **Теоретическое обоснование работы.** *Пауза смеха.* Смех рассматривается как особый способ дыхания – вдох глубокий, а выдох короткий, толчками, что способствует лечению респираторного алкалоза. При смехе снижается выброс "гормонов стресса" – кортизона, адреналина, и увеличивается выделение гормонов удовольствия – эндорфинов. При смехе улучшается функция сердечно-сосудистой системы, так как *уменьшается спазм сосудов*. При смехе улучшается мозговое кровообращение вследствие снятия спазма артериол и увеличения просвета вен. *Физкультурная пауза.* Улучшение умственной работо-

способности после физкультурной паузы объясняется активацией сердечно-сосудистой системы, что способствует улучшению снабжения мозга кислородом. Кроме того от работающих мышц в мозг идут потоки нервных импульсов, которые активирует моторные зоны коры головного мозга. В результате, через явление положительной индукции, снимается напряжение в работавших ранее «мыслительных зонах мозга». Музыкальная пауза. Улучшение умственной работоспособности после музыкальной паузы объясняется упорядочиванием электрической активности мозга, согласно музыкальным ритмам, а, следовательно, согласованной работой нервных центров. С целью исследования умственной работоспособности применялась корректурная проба с использованием таблиц Анфимова.

Обсуждение результатов собственных исследований. Анализ времени, затраченного на корректурную пробу после паузы смеха позволил выявить его уменьшение с $117,3 \pm 7,3$ секунд до $96,2 \pm 5,6$ секунд ($p < 0,05$), что обусловлено увеличением внимания и быстроты одиночных движений. После проведения физкультурной паузы время на пробу также сократилось с $112,4 \pm 4,4$ секунд до $91,3 \pm 3$ секунд ($p < 0,05$). Не меньшее положительное влияние на умственную работоспособность оказала также музыкальная пауза: время пробы уменьшилось с $129,5 \pm 7,4$ секунд до $107,5 \pm 5,6$ секунд ($p < 0,05$). После большой перемены время пробы, как и следовало ожидать, уменьшилось со $136,1 \pm 3,7$ секунд до $118,6 \pm 5,5$ секунд ($p < 0,05$). Не менее положительное влияние на умственную работоспособность оказала и большая перемена: длительность выполнения корректурной пробы, которая уменьшилась со $116,3$ до $101,4$ с ($p < 0,05$). Таким образом из представленных данных очевидно, что после всех пауз отдыха наблюдалось укорочение времени корректурной пробы, а, следовательно, улучшению умственной работоспособности, что имеет физиологическое научное обоснование.

Выводы

1. После всех пауз отдыха наблюдалось улучшение умственной работоспособности
2. Паузы отдыха, на которые тратится не более 3-5 минут, оказали не меньшее воздействие, чем большая перемена.
3. Положительное влияние коротких пауз активного отдыха состоит в том, что после них не требуется вработывание, что позволяет экономить время, особенно в условиях организации учебного процесса.
4. Научное обоснование положительного эффекта коротких активных пауз отдыха объясняется физиологическими перестройками в центральной нервной системе, улучшающие возбудимость и лабильность нервных процессов.

Романова Н. Н.

ЗНАЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: личностные особенности, рефлексия эмоциональных состояний, будущий педагог физической культуры.

Актуальность исследования. В процессе развития такой способности как рефлексия эмоциональных состояний у будущих педагогов физической культуры очень важной составляющей является точный анализ происходящего, компетентная интерпретация увиденного и услышанного, а также качественное предоставле-

ние обратной связи респондентам. В этой связи хотелось заострить внимание на ответственности самого исследователя, который занимается вопросами осознания эмоционального компонента поведения. Развивая рефлексию эмоциональных состояний, стоит отметить, что в первую очередь преподавателю необходимо самому уметь проводить интроспекцию, оперативно, в моменте анализировать возникающие эмоции любого спектра.

Цель данной статьи – обосновать важность такой составляющей изыскания как личностные особенности исследователя в процессе развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Нередко бывают такие моменты, когда студенты, участвующие в эксперименте, теоретически согласны с происходящим, они осознают важность изучаемого нами вопроса, но это осознание не всегда приводит к мгновенным изменениям. Но в процессе анализа первое время испытуемые отказываются принимать ответственность за происходящее на себя. Им кажется, что в случае перемен в поведении окружающих (родителей и других родственников, друзей, тренеров, преподавателей вуза, руководителей) их рефлексивные способности будут развиваться интенсивнее и эффективнее. Это связано с такими защитными механизмами психики как отрицание и вытеснение. Студенты отказываются отвечать за свое поведение, они убеждены в том, что люди и обстоятельства сильнее их. Также они забывают о совершенных поступках и в спорных ситуациях склонны винить только социум.

В таких протестных моментах на первый план выходит личность исследователя и его способность персональным примером в течение длительного периода времени демонстрировать возможность развитой рефлексии эмоциональных состояний в урегулировании даже самых сложных и затяжных конфликтов. Это не получится сделать, если экспериментатор сам только в теории владеет транслируемой информацией либо способен лишь эпизодически, например, в рамках учебных занятий выдерживать давление негативных эмоций, а в ситуации общения со студентами-задолжниками, при взаимодействии с будущими педагогами физической культуры в рекреационных помещениях, в различных структурных подразделениях проявляет негатив неуправляемо и отказывается нести ответственность за то, что его эмоциональные реакции влияют на подопечных и в корне разнятся с той информацией, которую педагог предоставляет на семинарах и лекциях.

Мы неоднократно отмечали ранее [1; 2; 3 и др.], что педагог-исследователь несет персональную ответственность за результат каждого отдельно взятого студента, поскольку любая авторская методика в педагогике призвана в первую очередь оказывать влияние не на средние арифметические показатели в группе для сбора доказательной базы, а конкретно на индивидуальные особенности личности, даже на этапе последствий эксперимента.

Каждый преподаватель, принимающий решение заняться научными изысканиями в педагогике, и, тем более, в направлении «Физическая культура», должен четко понимать, что от него это потребует не только большое количество времени на поиск, анализ и синтез информации, но и, в первую очередь самоотдачи, эмоционального отклика, эмпатии, эмоциональной экспрессии, затрат личного времени, энергии и сил на продолжительные диалоги со студентами, групповые беседы, детальный анализ ситуаций и неукоснительное следование своим же собственным правилам и принципам научной работы.

Выводы. При отсутствии инфантилизма, наличии умения замечать положительные стороны личности студентов, коллег по работе, наставников и руководи-

телей и вдохновляться их примером, то есть при обращении любой ситуации в получение опыта, исследователь может рассчитывать на положительный исход любого изыскания, каким бы сложным и многоэтапным оно ни было.

Литература:

1. Боргенс, Р. А. Психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов нефизкультурного ССУЗа / Р. А. Боргенс, Н. Н. Романова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии ; матер. Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 245-248.

2. Романова, Н. Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры / Н. Н. Романова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта – 2014. – № 4 (29). – С. 155-160.

3. Романова, Н. Н. Эффективность комплекса педагогических условий развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов / Н. Н. Романова // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 4. – С. 211-215

Самоделкина Н.Д.

КОРРЕКЦИЯ ПРОЦЕССА ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ МЕТОДА «ФРАКТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Ключевые слова: психическое выгорание, эмоциональная истощенность, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, коррекция, фрактальная гимнастика, принципы фрактальности, имаго-диагностика, компенсаторные реакции, адаптация.

Актуальность исследования: Отсутствие равновесия на психофизическом уровне приводит к беспокойству в ситуациях, нервному поведению, болям в теле и, в конечном итоге, к болезням и срыву адаптации. Социальная среда с физическими и психоэмоциональными перегрузками предполагает процесс психического выгорания и соответственно, поиски методов коррекции этих симптомов.

В настоящее время общепринятым является определение выгорания данное С. Maslach, S.E. Jackson. Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения; проявляющееся в профессиях социальной сферы». Этот синдром включает в себя три составляющих: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой или учебой. Оно проявляется в снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему или эмоциональном перенасыщении, в агрессивных реакциях, вспышках гнева; появлении симптомов депрессии. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Это развитие негативных, черствых, безразличных установок; по отношению к людям. Она проявляется в деформации (обезличивании) отношений с другими людьми: повышении зависимости от других или, напротив, негативизма циничности установок и чувств по отношению к реципиентам (пациентам, подчиненным, ученикам). Наконец, редукция профессиональных достижений представляет собой возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней. Психическое выгорание понимается как профес-

сиональный кризис, связанный с работой или учебой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями в процессе ее.

Целью нашего исследования явилось доказательство возможности достижения и удерживания плодотворного творческого и равновесного состояния и повышения уровня здоровья без больших усилий. Нами был предложен и исследован доступный, эффективный и непродолжительный по времени комплекс многоуровневой работы с организмом: «Фрактальная гимнастика».

Принцип фрактальности заключается в том, что все уровни нашего мира от атома до космических тел, включая клеточный, органный, физиологический, энергетический и мировоззренческий (духовный) уровень человека, строятся по одному закону, и принципы развития каждого следующего уровня повторяют предыдущий.

Фрактальная гимнастика подразумевает через движения, дыхание и медитацию достижение: равновесия правого и левого полушарий (восстановление настройки на естественные ритмы большей системы, восстановление волевых и интуитивных центров); открытия и выравнивания энергетических центров (чакр), для достижения психоэмоционального равновесия; восстановления и уравнивания энергетических каналов, которые на структурном и физиологическом уровне являются нервными стволами; снятия напряжения в мышцах, связках и суставах (восстановление опорно-двигательного аппарата); восстановления вестибулярного аппарата (достижение устойчивости); осознания своей роли в жизненной реализации и в развитии большей системы планеты (обретение уверенности и целостности); стремления к здоровому стилю жизни.

Проведено исследование в течение двух месяцев в группе женщин зрелого возраста, занимающихся напряженным умственным трудом и отслежено изменение показателей, характеризующих уровень психического выгорания (с высокого до низкого уровня). Через два месяца занятий уровень эмоционального истощения уменьшился с 31,3 баллов до 9,6 баллов; уровень деперсонализации – с 15,7 баллов до 5 баллов; уровень редукции профессиональных достижений повысился с 23,4 баллов до 40,4 баллов.

С помощью метода Имаго-диагностики, отражающей изменения компенсаторных реакций организма были получены достоверные результаты (показания снимались как до, так и после занятий): общий уровень гомеостаза увеличился на 21 %; работа гипоталамуса улучшилась на 20,8 %; головного мозга – на 28,6 %; сосудов головного мозга – на 16,5 %; желудочков головного мозга – на 22,5 %; спинно-мозговых нервов справа – на 17 %; спинно-мозговых нервов слева – на 4,7 %; органов грудной клетки – на 8,26 %; тимуса – на 2 %; органов брюшной полости – на 7,7 %; органов мочевого выделения – на 7,6 %; органов малого таза справа – на 8,5 %; органов малого таза слева – на 8,0 %.

Выводы. Анализируя полученные данные, можно отметить, что применение метода «Фрактальная гимнастика» на регулярной основе: два раза в неделю по два часа в течение двух месяцев, позволили достоверно снизить симптомы психического выгорания исследуемых женщин, занимающихся интенсивным умственным трудом, повысить уровень их физического и функционального состояния организма, улучшить настроение, что способствовало повышению общего уровня психофизического здоровья и творческой активности.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГЕЛОТОТЕРАПИИ/СМЕХОТЕРАПИИ В ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ У ОБЛУЧЁННОГО НАСЕЛЕНИЯ ЮЖНОГО УРАЛА С ПОГРАНИЧНЫМИ ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ НА ОТДАЛЁННОМ ЭТАПЕ

Аннотация. В исследовании, проведённом в Уральском научно-практическом центре радиационной медицины (УНПЦРМ) города Челябинска и охватившим 80 человек, была поставлена цель оценить эффективность гелототерапии у облученного населения с пограничными психическими расстройствами Южного Урала на отдаленном этапе. Получены заслуживающие научного внимания клинические данные, подтвержденные статистически.

Ключевые слова: облученное население Южного Урала, пограничные психические расстройства, гелототерапия/смехотерапия.

Актуальность исследования. Старение населения – одна из важнейших проблем, процесс имеет разнообразные аспекты и многочисленные социально-экономические последствия, которые необходимо принимать во внимание при разработке любых связанных с населением проектов и программ [1].

Цель исследования – определить эффективность гелототерапии в геронтологической практике у облучённого населения Южного Урала на отдалённом этапе. Отобрана группа лиц пенсионного возраста с разнообразными пограничными психическими расстройствами, она состояла из 80 облученных человек (60 женщин и 20 мужчин) с пограничными психическими расстройствами [2]. Дозы облучения, которые получили респонденты, составили от 0,01 Зв до 0,45 Зв. Наблюдение продолжалось с мая 2004 по май 2006 год. Была проведена гелототерапия. Гелототерапия – авторский метод, на который имеется патент (№2367764 от 10.06.2009) и Разрешение ФС №2010/303 на применение новой медицинской технологии на территории Российской Федерации, выданное Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (РОСЗДРАВНАДЗОР) от 20.08.2010. Гелототерапия/смехотерапия представляет из себя активную дыхательную гимнастику (так как смех уже само по себе разумеющееся дыхательное упражнение, это I и IV этап), медитацию (II этап) и на третьем этапе – кинезитерапию (активные двигательные упражнения с креативным подтекстом, повышающие чувство радости в организме).

Обсуждение и результаты исследования. Известно, что ограничение движения различными путями укорачивает продолжительность жизни человека. В пожилом и старческом возрасте гиподинамия становится особенно губительной. Доказан сравнительный экономический эффект (в 2,5 койко-дня) от проведения гелототерапии у пострадавших в ходе южно-уральских радиационных инцидентов и лиц, не получивших её. Статистическая обработка данных проводилась с помощью системы статистического пакета SPSS, версия 15. Сравнение групп проводилось с помощью U–критерия Манна-Уитни. В поле нашего зрения попали следующие психические непсихотического спектра расстройства: F06.5 – органическое диссоциативное расстройство, F44.7 – смешанные диссоциативные расстройства, F60.4 – истерическое расстройство личности, F60.8 – истеро-ипохондрическое развитие личности.

Таблица 1. Статистическая математическая обработка проведенного эксперимента

Показатель	Среднее значение до ГГТ*	Среднее значение после ГГТ*	t эмп.	p
Уровень личностной тревожности	51,52	38,49	0,869	0,0001
Уровень ситуативной тревожности	51,06	41,61	0,961	0,0001
Уровень стрессоустойчивости (тест Мак-Лина)	124,45	110,23	0,931	0,0001
Уровень стрессоустойчивости (Бостонский тест)	45,42	31,58	0,590	0,0001
Уровень саморегуляции	22,09	27,51	0,624	0,0001

ГГТ* - групповая гелототерапия

В таблице 1 представлены статистически обработанные результаты проведенного эксперимента. Как видно из эксперимента, методика гелототерапии имеет достоверно высокие показатели по всем психологическим тестам со значимостью $p < 0,001$.

Выводы:

1) Лечение пограничных психических расстройств непсихотического спектра, посредством использования дыхательных и двигательных техник, используемых в гелототерапии, сочеталось с фармакотерапией, что приводило к наиболее устойчивому эффекту и скорейшей реадaptации респондентов (экономическая эффективность составила 2,5 койко-дня).

2) Использование гелототерапии проводилось сугубо дифференцировано, с учетом показаний и противопоказаний.

3) Применение гелототерапии было продиктовано особенностями личностной структуры, клиники и длительности выявленных психических расстройств.

4) Доказана стабилизация психологических и психических показателей у обследованных групп.

Литература:

1. Пономарева, И.П. Особенности паллиативной помощи лицам пожилого и старческого возраста с точки зрения современной концепции гериатрии/ И.П. Пономарева, К.И. Прощаев, А.Н. Ильницкий // Паллиативная медицина и реабилитация. – 2017. – No1. – С.21– 25.

2. Скутин А.В. Диссоциативные и коморбидные с ними психические расстройства у облученного населения Южного Урала в ходе радиационных аварий в периоде отдаленных последствий: автореф. ...дис. канд. мед. наук. – Оренбург, 2007. – 23 с.

Ульянова А.А., Орлик А.А.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Ключевые слова: настольный теннис, здоровье.

Актуальность. В современном мире все больше людей начинают познавать настольный теннис, играют как на любительском, так и профессиональном уровне. Оказывается, этот вид спорта не только занимательный и увлекательный, но и еще очень полезный для здоровья. Многие врачи советуют настольный теннис в качестве так называемых процедур.

Цель: изучить влияние занятий настольным теннисом на организм занимающихся.

Результаты и их обсуждения. Во времена СССР настольный теннис был очень популярным видом спорта. В него играли во дворах, школах, лагерях, на заводах. После небольшого перерыва настольный теннис снова возвращается в нашу жизнь - с каждым годом его популярность и доступность возрастает. Столы устанавливаются в парках, во дворах, в школах и университетах, а «любительский» инвентарь выгодно отличается своей низкой ценой по сравнению с другими видами спорта. В настольный теннис может играть любой человек, практически без ограничений по возрасту, состоянию здоровья и физической готовности.

Многие врачи рекомендуют этот вид спорта в качестве профилактики инфарктов и инсультов, потому что настольный теннис способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и приводит давление в норму. Настольный теннис относят к аэробным нагрузкам, которые усиливают кровообращение, положительно влияют на работу сердца и повышают выносливость организма.

Быстрый темп игры и интенсивная равномерная нагрузка помогают укрепить сердечно-сосудистую систему. Кровообращение усиливается уже на второй минуте тренировки, поэтому увеличивается и потребление кислорода. Такой эффект дают разные виды аэробных нагрузок, но только в настольном теннисе объем потребления кислорода достигает значительных показателей (выше – только в водном поло).

Как известно, у всех профессиональных теннисистов и людей, которые с детства увлекаются данным видом спорта, хорошее зрение, а все потому что, настольный теннис – прекрасная тренировка не только для мышц тела, но и отличная тренировка для глаз. Постоянная концентрация на мяче, который то удаляется, то приближается, то замедляется, то ускоряется, помогает снять напряжение и усталость, а также сохранить отличное зрение. Особенно это актуально для тех, кто вынужден длительное время проводить за компьютером. Офтальмологи рекомендуют занятия настольным теннисом для профилактики как близорукости, так и дальнозоркости.

Регулярные занятия настольным теннисом способствуют укреплению мышц ног, рук, спины и пресса. Играя в настольный теннис, спортсмен держит ноги в полусогнутом положении и находится преимущественно на носках – это помогает задействовать мышцы нижних конечностей особенно эффективно, а каждый удар сопровождается быстрым поворотом туловища, порой даже очень резким. Именно такое движение хорошо развивает косые мышцы живота и формирует красивый пресс.

Помимо вышеперечисленного настольный теннис развивает и поддерживает высокую подвижность суставов, а именно - лучезапястный, локтевой, плечевой и тазобедренный суставы, позвоночный столб. Гибкость помогает игроку молниеносно реагировать на движение мяча и отвечать точным ударом. В результате суставы становятся более гибкими, что позволяет сохранять физическую активность до самой старости.

Трудно назвать вид спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Скорость движения руки с ракеткой может достигать до 40 км/ч.

Ловкость — это «высокоразвитое мускульное ощущение и пластичность корковых нервных процессов», которые и развивает настольный теннис, позволяя быстрее решать сложные двигательные-координационные задачи (средний темп игры — от 30 до 120 уд/мин).

Соперникам приходится почти ежесекундно принимать решения и успевать совершить нужное движение, ведь помимо изменяющейся траектории мяча набира-

ет высокую скорость (120-170 км/ч). Профессиональные игроки в настольный теннис имеют самую лучшую координацию движений, уступая только канатоходцам.

В настольном теннисе важно бороться за каждый розыгрыш, а это значит, что на протяжении всей встречи важно контролировать свои эмоции. Поэтому самообладание – это верный спутник игрока в настольный теннис. Спортсмены умеют контролировать свои эмоции на таком уровне, что и в обыденной жизни редко теряют самообладание.

В процессе игры необходимо многое держать в голове, при этом предельно концентрируясь на игре, идущей на невероятной скорости. Предельная концентрация внимания – необходимая составляющая успеха в настольном теннисе. Поэтому специалистам, которые работают в тех областях, где речь идет о жизни людей (диспетчеры, операторы опасной техники), рекомендуется регулярно играть в настольный теннис.

Заключение. Настольный теннис - это не только профессиональный спорт, но и полезное для здоровья занятие, которое поддерживает зрение, улучшает скорость, силу, координацию, ловкость и развивает гибкость. Помогает улучшить память и повышает уровень самоконтроля.

Харина И.Ф., Звягина Е.В.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ВЫБОРУ ВИДА СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА ОСНОВЕ ПАРАМЕТРОВ ВНИМАНИЯ

Ключевые слова: внимание, синдром дефицита внимания и гиперактивности, спорт, дети и подростки.

Актуальность исследования. Регулярные занятия спортом пролонгировано положительно влияют на когнитивные свойства личности и уровень социальной адаптации подрастающего поколения. В этом контексте, возникает вопрос о выборе вида спорта на основе психофизиологических свойств личности (внимание). Не соответствие параметров внимания возрастным нормам (сниженная концентрация, низкий уровень устойчивости), например, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), затрудняют либо препятствуют успешности выступления на соревнованиях особенно в сложнокоординационных, игровых видах и единоборствах. Спортивный травматизм в процессе занятия спортом может привести к снижению параметров внимания при изначально нормальном уровне его развития.

Исследование выбора вида спорта для детей с СДВГ является актуальным. Встречаемость данного неврологическо-поведенческого расстройства по разным данным может варьировать от 5 до 9,5 % [4] (Н.Н. Заваденко, 2010). Ранее, на основании анализа результатов теста Тулуз-Пьерона, обнаружены характерные признаки нарушения параметров внимания у студентов колледжа (12 %) и у студентов вуза физической культуры (7,14 %) [4]. Диапазон исследования в рамках мониторинга здоровья [2] расширен изучением успешности в соревнованиях, учебном процессе, наличии спортивной категории и выборе вида спорта.

Цель исследования: обосновать выбор вида спорта детям и подросткам на основе свойств внимания (концентрация и устойчивость).

Результаты исследования и их обсуждение. Реализуемые курсы [1, 3] у магистрантов направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» позволяют

изучить методы и методики для выявления признаков изменения свойств внимания, контролировать нагрузки и, в случае необходимости, давать рекомендации о смене вида спортивной деятельности. Приведем несколько примеров тем практических занятий и заданий, реализуемых при обучении магистрантов на втором курсе.

Практическое занятие «Прогнозирование и отбор в спорте. Значение отбора и прогнозирования для повышения эффективности занятий физической культуры и спорта (ФКиС)» направлено на изучение возраста начала занятий, специализированной подготовки и наивысших достижений в различных видах спорта.

Практическое занятие «Медицинский контроль и определение уровня физического развития» начинается с понимания значения анализа «Анкеты здоровья ребенка» с целью выявления патологий, которые явно или скрыто будут препятствовать прогрессу в тренировочном процессе и успешности в соревновательной деятельности.

Практическое занятие «Психологические и психофизиологические методы определения спортивной предрасположенности к занятиям различными видами ФКиС и спортивного отбора на различных этапах многолетнего процесса подготовки» знакомит с методами диагностики развития внимания спортсменов (корректурная проба, тест избирательности внимания и др.).

Практическое занятие «Спортивный отбор в циклические, ациклические виды спорта и в спортивные единоборства» позволяет обосновать, что для спортсменов-единоборцев (борьба, бокс, кикбоксинг и др.) одной из доминирующих психофизиологических функций является внимание. Для ациклических видов спорта (метание молота, толкание ядра, подъем штанги, прыжки, биатлон и др.) определяющими являются такие параметры как устойчивость, распределения внимания. Наибольший контроль над сферой внимания и регуляции устанавливается в циклических видах спорта (легкая атлетика, плавание, велогонки, лыжи, коньки, гребля и др.).

Выводы. Системный подход в исследовании, позволяет расширить границы не только для будущих тренеров, изучающих рекомендации по выбору вида спорта для детей и подростков с СДВГ, но и для выбора вида спорта лицам с когнитивными нарушениями.

Литература:

1 Звягина, Е.В. Психофизиологические основы адаптации к мышечным нагрузкам. рабочая тетрадь для магистрантов направления 49.04.01 «Физическая культура» / Е.В. Звягина, Ян.В. Латюшин, И.Ф. Харина – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2018. – 80 с.

2 Макунина, О.И. Схема «Модель мониторинга состояния здоровья студентов вузов физической культуры в условиях влияния умственных и физических нагрузок» / О.И. Макунина, Е.В. Быков, А.Н. Коваленко, Е.В. Звягина, И.Ф. Харина, О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина // Патент на промышленный образец RU 118548, 31.01.2020. Заявка № 2019501911 от 30.04.2019.

3 Харина, И.Ф. Психофизиологические и биохимические основы отбора и прогнозирования в спорте. Учеб.-практ. пособ. / И.Ф. Харина, Ян.В. Латюшин, Е.В. Звягина – Челябинск, 2020. – 112 с.

4 Makunina, O.A. Physical culture and sport university students' psycho-physiological predictors of social adaptation / O.A. Makunina, E.V. Bykov, I.F. Kharina // International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2020. – Т. 9. – № 10. – С. 116-121.

ПОКАЗАТЕЛИ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИИ В РАЗРЕЗЕ ОЦЕНКИ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Ключевые слова: биоимпедансометрия, профессиональный спорт, морфотип атлета, игровое амплуа, спортивный потенциал.

Актуальность. Возможности применяемых не инвазивных технологий на базе анализа биоэлектрического импеданса тела в сочетании с программами интеллектуальной обработки, получили широкое распространение во всех сферах медицины, отслеживающих состояние здоровья человека. Вместе с тем, внедрение метода биоимпедансометрии (БИМ) в рутинную практику тренера имеет определённые ограничения, так как данные о составе тела в итоговых протоколах интерпретируются с позиции референсных значений популяционных норм, разработанных ВОЗ. В спортивной практике метод БИМ нашёл своё применение для оценки динамики развития мышечной массы атлета на различных этапах тренировочно-соревновательной деятельности (ТСД) и особенностей его метаболической адаптации к нутритивным стратегиям, применяемых наиболее часто в силовых видах спорта. Вместе с тем, одной из принципиальных задач тренерского штаба остаётся достоверная оценка роста профессионального потенциала атлета и возможности его спортивного долголетия.

Цель. Провести анализ композиционного состава тела игрока баскетбольной команды, со стажем профессиональной деятельности более 18 лет с целью определения фенотипических маркёров соответствия соматотипов выбранному амплуа и рисков перенапряжения на фоне интенсивной соревновательной деятельности.

Организация и методы исследования. Обследование спортсменов было осуществлено на многочастотном анализаторе состава тела вертикального типа, Inbody 720 (Южная Корея, рис. 1). Интерпретационный протокол исследования содержит показатели состава воды в организме по 13 разделам

Результаты и их обсуждение. Анализ баланса внеклеточной воды к общей воде и внеклеточной жидкости ко всей жидкости организма по сегментам позволяет определить характер накопления серозной жидкости в организме спортсмена. Увеличение межклеточной воды является маркёром замедления восстановления на фоне интенсивной ТСД и может выступать суррогатным показателем нарушения функции сердца и почек. При сочетанном анализе данных значений с показателями баланса мышц с высокой точностью определяется наличие скрытых повреждений и/или трофических изменений костно-связочного аппарата в том или ином сегменте тела. В протоколе БИМ спортсмена вышеназванные показатели свидетельствуют о наличии травмы левой ноги протекающей в скрытой форме, имеются признаки нарушения адаптации и замедление восстановления на фоне ТСД. Высокоинформативным показателям оценки вектора метаболизма и риска срыва адаптации в условиях соревновательной деятельности является сочетанный анализ показателей массы костных минералов, процента активной клеточной массы (АКМ) и значения фазового угла (ФУ). В спортивной практике показатель АКМ является комплексным маркёром доступности субстратов окисления в качестве энергетического топлива и показателем скорости обмена веществ. Совместное исследование показателей ФУ биоимпеданса (маркёр общей тренированности организма, состояния клеточных мембран и интенсивности обмена веществ), АКМ, уровня базального метаболизма, количества тощей массы в организме спортсмена, позволяет отследить

перетренированность, нарушение восстановления и наличие скрытых патологических процессов на различных этапах ТСД. У высококвалифицированных спортсменов, отрицательная динамика АКМ, ФУ и массы количество минеральных веществ в костной ткани наблюдается при снижении спортивного потенциала, нарушении пищевого поведения и свидетельствует о срыве адаптации на фоне интенсивных физических нагрузок.

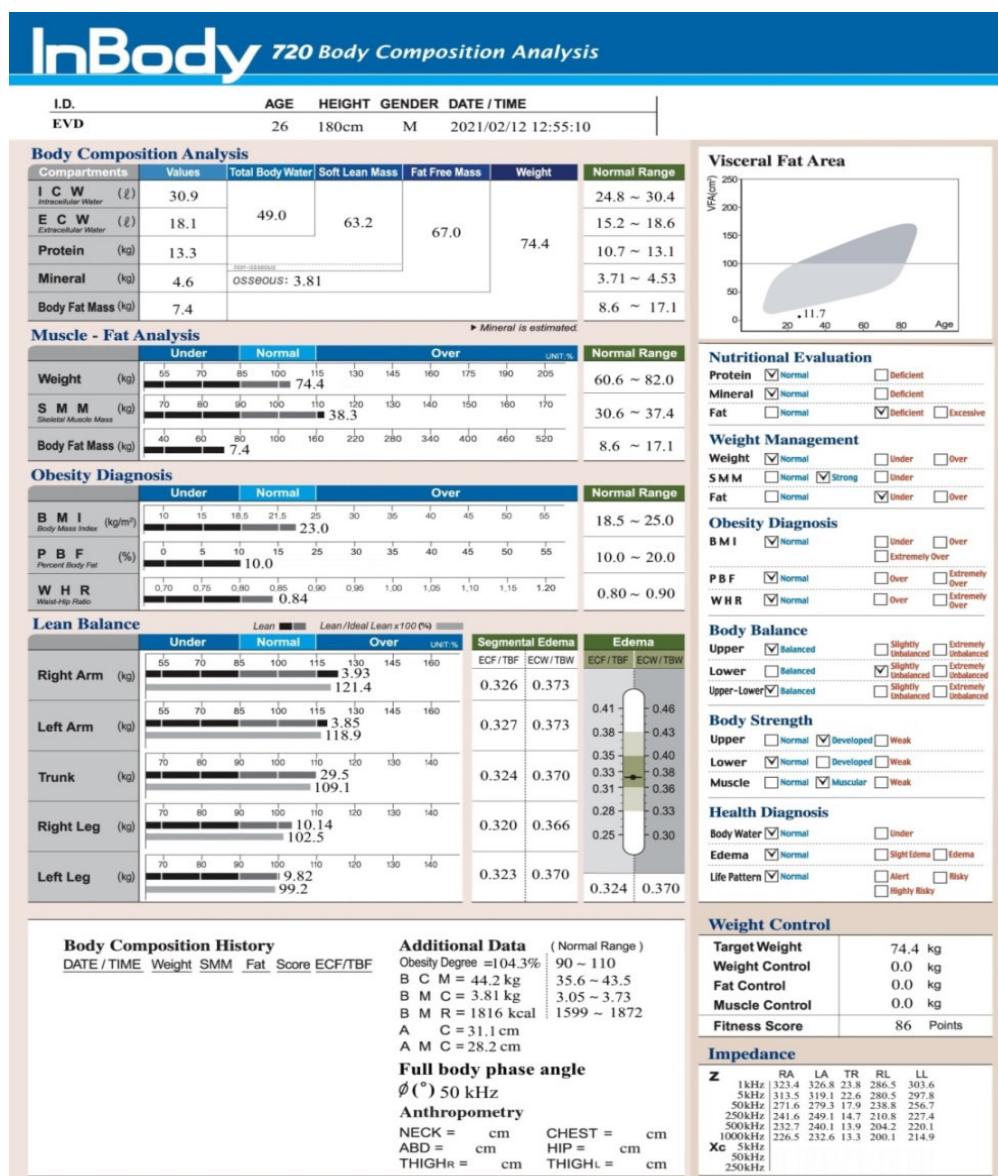


Рис. 1 Результаты тестирования на анализаторе тела

Анализ тощей массы по сегментам в сочетании с оценкой индекса объема талии к объему бёдер и области висцерального жира у спортсменов позволяют определить наличие рисков нарушений углеводного и жирового обмена на фоне нутритивных стратегий направленных на увеличение гликогена мышечной ткани. Спортсмен имеет устойчивый углеводно-жировой обмен, но на фоне высоких значений тощей мышечной массы наблюдается асимметрия развития мышц туловища и левой половины тела, что требует корректировки.

Комплексная оценка баланса пропорций тела по показателю «фитнес очки» (в протоколе «разыгрывающий» набрал FS=86 баллов, максимум 100 баллов, рис.1.),

в сочетании с оценкой генетических предиктов телосложения формирует базу для прогнозирования спортивного потенциала профессиональных спортсменов и соответствии текущего морфофенотипа игровому амплуа.

Выводы

1. Интерпретационные модели большинства производителей рассчитаны на специалистов оздоровительной медицины и фитнес индустрии.

2. Интерпретационные протоколы БИМ, применяемые в практике спорта, должны включать возможность оценки инфраструктуры жидкостных пространств организма по сегментам. Лист результатов должен содержать корректную информацию о минеральном обмене в костной ткани, анализ состава тела с учётом индивидуальных значений идеальных пропорций, величину АКМ, ФУ, индекс жировой и безжировой ткани, рассчитанный на единицу поверхности тела, а также область жира внутренних органов и его распределение по сегментам тела.

3. Изменения показателей состава тела могут служить индикатором, как оптимальной тактики подготовки спортсмена, так и недостаточной общей физической подготовки или, напротив, перетренированности, не довосстановления и нарушений пищевого поведения.

4. Композиционный состав тела не отвечает на вопрос природе его происхождения: эндогенные причины (метаболизм, гормональный статус и т.д.) или экзогенные (питание, физическая активность и т.д.). Поэтому обязательно необходимо протоколы БИМ дополнять комплексом данных, характеризующих основные механизмы формирования трофологического статуса игрока.

5. В образовательных программах спортивных ВУЗов, метод биоимпедансометрии должен изучаться позиции превентивно-предиктивных персонализированных подходов, с учётом наличия у бакалавров фундаментальных знаний по генетике, морфологии, физиологии и биохимии спортивной деятельности в ИВС.

6. Аспект мониторинга функционального состояния спортсменов с использованием метода БИА должен рассматриваться в блоке медико-биологических дисциплин по направлению подготовки 49.04.01 «Спорт и система подготовки спортсменов» (уровень магистратуры).

Чипышев А.В., Быков Е.В.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УСЛОВИЯХ КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Ключевые слова: реабилитация, комплексный центр социального обслуживания, мультидисциплинарный подход.

Актуальность. Согласно формулировке ВОЗ реабилитация определяется как «комплекс мероприятий, направленных на оптимизацию функционирования и снижение уровня инвалидности у лиц с нарушениями здоровья при взаимодействии с окружающей средой» [2].

Реабилитация направлена на улучшение качества жизни, поэтому средства и методы, применяемые в реабилитации, зависят от цели и предпочтений каждого отдельного взятого человека. Реабилитационные мероприятия могут осуществляться в самых условиях: стационар, поликлиника, санаторий, частный или фитнес центр, комплексный центр социального обслуживания, а также в домашних условиях [5].

В каждом из приведённых выше условиях есть свои плюсы и минусы: сроки проведения реабилитационных мероприятий, цена на предоставляемые услуги и т.д.

Отдельно, из этого списка, можно выделить комплексный центр социального обслуживания населения. В центрах данного направления существуют как школы реабилитации, так отделения дневного пребывания [4].

Школа реабилитации представляет собой проведение санитарно-просветительских мероприятий для граждан с ограниченными возможностями здоровья, проведение лекций, практических семинаров для социальных работников центра, инвалидов и их родственников по обучению навыкам общего ухода за инвалидами и тяжелобольными, организована работа мультидисциплинарной бригады [3].

Трудовые ресурсы, задействованные в области реабилитации, включают специалистов широкого профиля, в том числе трудотерапевтов, логопедов и специалистов по расстройствам речи, а также специалистов в области физической реабилитации [6].

Виды социальной реабилитации, реализуемые в рамках комплексного центра:

□ социально-медицинская реабилитация – это комплекс медицинских мер, направленных на преодоление ограничений жизнедеятельности человека со сложившимися, стойкими, часто необратимыми патологическими изменениями, нарушениями функций органов и систем;

□ социально-бытовая реабилитация – это восстановление утраченных в результате болезни или приобретение новых навыков самообслуживания;

□ социально-средовая реабилитация – это восстановление способности человека к жизни в обществе и создание оптимальных условий его существования за пределом дома;

□ социально-профессиональная реабилитация – это обеспечение осуществления трудовой деятельности в условиях ограниченных человеческих возможностей с целью достижения материальной независимости и реализации личностного потенциала [1];

□ социально-культурная реабилитация – это процесс приобщения лиц с ограниченными возможностями к достояниям духовной и материальной культуры, а также реализации ими собственного интеллектуального, творческого потенциала.

Отделение дневного пребывания представляет сочетание трудотерапии, отдыха и оздоровительных практик:

В состав программы отдыха, оздоровления и досуга входит: рукоделие; пение под караоке; разучивание танцев; оздоровительные мероприятия; скандинавская ходьба; занятия с психологом; правовые консультации юрисконсульта; обучение компьютерной грамотности; трехразовое сбалансированное питание.

Заключение. Каждый новый пациент, придя в комплекс социального обслуживания, имеет на руках индивидуальную программу реабилитации. После собеседования и консультаций, где ему подробно рассказывают об услугах данного центра, знакомят с необходимой документацией, режимом и графиком. После этого на консилиуме составляют реабилитационный маршрутный лист и начинается реализации социально-реабилитационных мероприятий.

Литература:

1. Адаптивный спорт как фактор физической и социальной адаптации спортсменов со стойкими ограничениями функциональных возможностей организма (обзор литературы) [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44307427>

2. ВОЗ [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation>

3. Комплексный центр социального обслуживания населения по Ленинскому району города Челябинска [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://kcs030.epr74.ru/Default.aspx>

4. Модель организации научно-исследовательской деятельности специалиста по реабилитационной работе в социальной сфере [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44311108>

5. Оценка факторов риска на основе анализа произошедших событий [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42978163>

6. Социальная адаптация и физическая реабилитация молодых инвалидов в условиях центра социального обслуживания населения [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44307439>

Шакамалов Г.М.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА

Ключевые слова: хатха-йога; физическая культура; гимнастика; студенты; методика.

Актуальность. Физическая культура студента имеет значение, обеспечивая развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств, психофизической выносливости, повышение физической работоспособности. Физическая подготовка студентов приобретает принципиальное значение потому, что призвана не только обеспечивать физическое развитие и укрепление молодого организма, но и формировать навыки и потребности в здоровом образе жизни, закладывать фундамент прочности здоровья, общей физической работоспособности и воли будущего специалиста.

При подготовке студента по спортивным направлениям, необходимо разнообразить занятия и расширить двигательных багаж будущих специалистов. Большой объем разнообразных упражнений позволит студенту чувствовать увереннее в процессе практической деятельности [1, с. 15; 2, с. 22].

Одним из средств расширения двигательного базиса могут служить нетрадиционные упражнения гимнастики [3, с. 489].

Цель: раскрыть значение упражнений нетрадиционной гимнастики (йога) для студентов вуза.

Результаты. Обучение студентов в рамках академических занятий в вузе и самостоятельной работы включает следующие элементы:

1. Настрой на занятие, задачей которого является концентрация внимания занимающихся на собственном дыхании, создание ощущения внутреннего покоя;

2. Разминка, в которую входят упражнения из суставной гимнастики, динамические скручивания и вращения позвоночника. Назначение разминки состоит в подготовке организма к предстоящей нагрузке [3, с. 489];

3. Основной комплекс упражнений;

4. Заключительное расслабление. Для занятий йогой со студентами подойдут следующие упражнения: тадасана; врикшасана; уттхита; триканасана уттхита; паршваконасана; вирабхадрасана I; вирабхадрасана II; паршвоттанасана; саламба; сарвангасана I; шавасана.

Практика асан снабжает энергией и стимулирует кровообращение в человеческом организме.

Выводы. Йогу можно рекомендовать как эффективное средство психофизической рекреации и оздоровления студентов, а также как систему гармоничного развития личности. Эта система основана на методах осознанного пробуждения организма, она содержит гармоничные и мягкие способы восстановления здоровья, которое было нарушено под давлением негативных физических и психологических ситуаций.

Литература:

1. Кравцова, Л. М. Система подготовки студентов к летней педагогической практике в детском оздоровительном лагере / Л. М. Кравцова, Т. А. Михайлова, Е. В. Черная, Г. П. Коняхина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 2. С. 15-16.
2. Сидоренко, И. А. Гимнастика (основы профессиональной подготовки) : учеб.-метод. пособие / И.А. Сидоренко, Е.В. Орешкова, В.К. Миловидов; УралГУФК. Челябинск : УралГУФК, 2020. 84 с.
3. Сидоренко И.А. Хатха-йога как третий час урока физической культуры В сборнике: Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. Материалы IV Международного научного конгресса, посвященного 45-летию УралГУФК . 2015. С. 489-490.

СЕКЦИЯ 6

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ И ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Габов М. В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УралГУФК

Ключевые слова: студенты, воспитание, выпускники, программа, нормативно-правовой документ.

Актуальность. В соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 августа 2020 г. №441 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 464». Пункт 20 изложить в следующей редакции: «Образовательная деятельность по образовательным программам среднего профессионального образования организуется в соответствии с утвержденными образовательной организацией учебными планами, календарными учебными графиками, рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, в соответствии с которыми образовательной организацией составляются расписания учебных занятий по каждой профессии, специальности среднего профессионального образования».

Цель исследования. Определить основные направления Программы воспитания Челябинского колледжа физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК».

Результаты и их обсуждение. Программа воспитания – нормативно-правовой документ, представляющий стратегию и тактику развития воспитательной работы Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК, является основным документом для планирования и принятия решений по воспитательной работе.

Программа представляет собой потенциально модель системы воспитания студентов в колледже. Используемый подход предполагает наличие целостной системы, опирающейся на научные и практические достижения в области воспитания студенческой молодежи, а также положения действующих законодательных и нормативных актов в области образования и воспитания, что является объективной предпосылкой создания конкурентноспособной модели системы воспитания. Перспективным направлением должны стать разработка методик и процедур оценки эффективности мероприятий и технологий воспитательной деятельности, включенных в Программу воспитания, корректировка действующих и создание инновационных подпрограмм с учетом тенденций развития профессионального образования в Российской Федерации.

Программа является документом, открытым для внесения изменений и дополнений. Ход работы по реализации Программы воспитания анализируется на заседаниях педагогического Совета Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК. Корректировка Программы воспитания осуществляется ежегодно на основании решения педагогического Совета колледжа и по результатам ежегодного отчета об итогах реализации каждого этапа Программы воспитания.

Актуальность создания программы и исходные положения разработки и реализации программы воспитательной работы Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК определяются тем, что ее задачи и направления реализации

определяются современными социальными, экономическими, научно-техническими, образовательными особенностями и достижениями современного общества в Российской Федерации, Челябинской области и г. Челябинске.

Актуальность разработки и определение направлений воспитательной работы Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК, также определяются значимостью выполнения требований ФГОС в части формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся как результата и основания воспитательной деятельности колледжа. Реализация программы воспитательной работы Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК определяется необходимостью создания оптимальных условий для успешного развития каждого студента, удовлетворения их потребностей с учетом особенностей личности, обеспечения формирования личностно и социально значимых качеств обучающихся, их социализации.

Основными направлениями Программы воспитания являются: профессионально-трудовое воспитание; гражданско-правовое и патриотическое воспитание; духовно-нравственное и интеллектуальное воспитание; спортивно-массовая и оздоровительная работа, профилактика негативных явлений в молодежной среде; социальная защита и психолого-педагогическая поддержка обучающегося; профилактика асоциального поведения и вредных зависимостей в молодежной среде, поддержание правопорядка и дисциплины на территории Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК; профилактика суицидальных проявлений среди студентов колледжа.

Выводы. В современном обществе существенно возросли требования к уровню воспитания и социализации обучающихся, целям, содержанию и технологиям воспитания студентов в учреждениях среднего профессионального образования и особенно в сфере физической культуры и спорта. Челябинский колледж физической культуры УралГУФК исходит из того, что воспитательная работа должна осуществляться в режиме постоянного инновационного развития на основе прогнозирования личностных потребностей с учетом потребностей региона и города с учетом ценностных ориентиров, соответствующих современным реалиям, обретение духовности, общепризнанных и традиционных для России идеалов и ценностей, национальной идеи.

Гаврилова Н. А., Пономарева Е. В.

ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОЙ МЕТОД НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ (НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА)

Ключевые слова: обучение, техника лыжных ходов, программно-целевой метод, ретроактивное торможение.

В педагогике система обучения двигательным действиям основана на определенных принципах, следовать которым является логичным и необходимым для достижения желаемого результата. Таковыми являются: доступность, последовательность, регулярность.

При обучении основам техники двигательных действий именно подход с опорой на принципы обучения является доминирующим, в силу последнего он постоянно и всесторонне изучается. В статье предложен иной подход к методике начального обучения технике лыжных ходов.

Цель исследования: Определить более рациональный и эффективный метод начального обучения технике лыжных ходов.

Анализ литературных источников показал, что имеются дополнительные возможности стимулировать эффективность обучения за счет совершенствования дозирования подводящих упражнений при обучении двигательным действиям. В 1966 году А. А. Смирновым [3] были описаны особенности функционирования памяти у человека. Описанная им методика основана на объективных свойствах памяти и усвоения нового материала, и является универсальной при обучении. Используя результаты его исследований В. В. Анцыперов [1] внес коррективы в технологию обучения двигательным действиям гимнастов [1]. Полученные им результаты показали эффективность использования предложенной технологии обучения. Основными положениями этой технологии являются [1]:

1 Первым всегда разучивается элемент, представляющий для гимнастов особую сложность или трудность, а также упражнения, связанные со страхом и риском;

2 Последующие разучиваемые упражнения должны быть несколько проще по технике исполнения;

3 Уровень заученности первого упражнения должен быть выше, чем следующего за ним;

4 На одном снаряде не желательно последовательно разучивать более двух упражнений.

При проведении учебных занятий со студентами 2-го курса дневного отделения по дисциплине «Основы базовых видов двигательной деятельности» (ОБВДД) «Лыжный спорт» была предпринята попытка адаптировать предложенную методику по начальному обучению технике лыжных ходов и она приобрела следующий вид:

1 Первым разучивается «базовый» лыжный ход, сочетающий в себе элементы остальных лыжных ходов. Желательно, чтобы он был относительно простым по координации;

2 Последующие разучиваемые лыжные ходы должны в большей мере содержать в себе элементы первого разучиваемого хода;

3 Уровень заученности первого хода должен быть выше последующих;

4 На разучивание каждого последующего хода должно уделяться меньше времени, чем на предшествующий ход.

Анализ техники основных классических лыжных ходов выявил, что «базовым» является одновременный бесшажный ход. Он включает в себя работу всех мышц, задействованных при передвижении классическим стилем. Эффективность этого хода основана на создании «жесткой» системы предплечье-плечо, плечо-туловище, так как только выполнение этого условия позволяет включить в работу мощные мышцы брюшного пресса. Последующие разучиваемые лыжные ходы, одновременный одношажный и одновременный двухшажный только добавляют по одному техническому элементу к предыдущему ходу. Однако уровень освоения одновременных лыжных ходов зависит от уровня освоения «базового» одновременного бесшажного хода. В одном занятии при обучении технике лыжных ходов на каждый последующий ход должно уходить меньше времени, чем на предыдущий. Данное положение является требованием, так как в противном случае включается феномен «ретроактивного торможения» [2], то есть начинает забываться то чему учили накануне [1].

Для оценки эффективности предложенной технологии обучения технике лыжных ходов были сформированы две группы, контрольная и экспериментальная, по 10 учащихся в каждой (по 5 юношей и 5 девушек). состоящие из студентов 2-го

курса дневного отделения спортивных специализаций, Общая продолжительность занятия составляла 90 минут. Из них на основную часть отводилось 50 минут. Из этого времени на обучение одновременному бесшажному ходу в экспериментальной группе отводилось 30 минут. На обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам по 10 минут. В контрольной группе на изучение каждого хода отводилось примерно одинаковое количество времени, в среднем по 17-18 минут на каждый ход. Контроль за освоением техники изучаемых лыжных ходов осуществлялся методом экспертной оценки. Эксперты, 3 человека, все квалифицированные преподаватели кафедры ТиМ лыжного спорта, имеющие большой опыт работы по своей специальности. Выполнение каждого элемента техники оценивалось из 5-ти баллов. Оценивалось: соблюдение «жесткой» системы 1) предплечье-плечо, 2) плечо-туловище, 3) степень включения мышц брюшного пресса (наклон туловища вперед при толчке руками). В одновременном одношажном и одновременном двухшажном ходах оценивались качество толчка ногами, наклон туловища при толчке руками.

Результаты исследования приведены в таблице.

Таблица. Результаты освоения техники одновременных лыжных ходов.

Группа	ОБХ* Система «Предпле- чье- плечо»	ОБХ* Система «Плечо- туловище»	ОБХ* Система» Плечо- туловище»	ООХ* Толчек ногой	ОДХ* Толчек ногами	ООХ и ОДХ Наклон тулови- ща
Контрольная (n=10)	11,7± 1,60	11,3± 1,12	12,0± 1,50	11,2± 1,60	12,2± 2,33	10,2± 3,31
Экспери- ментальная (n=10)	13,7± 1,03	13,9± 0,64	14,7± 0,67	14,3± 0,88	15,0± 00	14,6± 0,51
P	< 0,01	0,01 <	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01

*ОБХ- одновременный бесшажный ход;

ООХ- одновременный одношажный ход;

ОДХ- одновременный двухшажный ход.

При сравнительном анализе результатов оценки контрольной и экспериментальной групп выявлены достоверно лучшие результаты освоения основных элементов техники одновременных ходов в экспериментальной группе (при $P < 0,01$) при сравнении с контрольной, что указывает на высокую эффективность предложенной методики обучения технике лыжных ходов и возможность ее внедрения, при определенной адаптации к особенностям вида спорта, в учебный процесс.

Литература:

1 Анцыперов В. В. «Концептуальные системы начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий» /В. В. Анцыперов, «Теория и практика физической культуры»; № 8, 2010, -с.с. 42-46.

2 Смирнов А. А. Проблемы психологии памяти/А. А. Смирнов, М.: Просвещение, 1966.-422 с.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Ключевые слова: сетевое взаимодействие, образовательные программы, учебный контент, цифровизация.

Актуальность исследования. Цифровизация в системе высшего образования началась с момента появления в вузах компьютеров и подключения к сети Интернет. Переход на дистанционное обучение, связанный с пандемией, выступил своего рода катализатором, то есть ускорил те процессы, которые и так были необратимы. В настоящий момент система высшего образования существует в ситуации перманентных вызовов и неопределённости, связанной с появлением новых форматов, платформ, сервисов, которые становятся составляющей образования и научных исследований. Из этого следует, что в ближайшие годы университетам придётся пересмотреть не только свои образовательные программы, но и принципы существования и развития.

Цель работы: выявить основные векторы изменений в системе высшего образования, связанные с цифровизацией.

Результаты и их обсуждение. Основным направлением цифровизации в системе высшего образования в настоящее время является развитие сетевого взаимодействия учебных заведений, интеграция с научными организациями, бизнесом, отраслевыми лидерами. Сетевое взаимодействие имеет внешний контекст, связанный с инициативами Министерства науки и высшего образования: распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.12.2020 №3697-р утверждена программа «Приоритет 2030», которая, в частности, предполагает поддержку реализации образовательных программ высшего образования в сетевой форме, реализации программ академической мобильности научно-педагогических работников и обучающихся, в том числе в целях проведения совместных научных исследований. Дополнительная поддержка программ развития предоставляется образовательным организациям, включившим в программы развития мероприятия по объединению с другими образовательными организациями и (или) научными организациями.

Ещё одним важным трендом является изменение структуры образовательных программ. В последние годы значительно увеличилось количество онлайн-контента, появились различные образовательные платформы (например, Coursera), с которыми вузы находятся в состоянии конкуренции. Это состояние диктует университетам необходимость не формально подходить к подготовке специалистов по компетенциям, а не просто к определённой профессии. Фактически это означает разбор образовательных программ на составляющие и оценка этих отдельных составляющих с точки зрения формирования компетенций. Сетевое взаимодействие в поиске новых форматов образовательных программ позволит вузам собрать наилучшие компетенции и выстраивать развитие программ на основе измеряемых данных (доказательное образование).

Новые форматы образовательных программ предполагают, в частности, построение индивидуальной образовательной траектории студента, позволяющей в полной мере реализовать личностный потенциал. В этом направлении большое значение приобретает тьюторская поддержка. Тьюторы помогают студенту выбрать и актуализировать свой профессиональный путь, дают представление о том,

как будет выглядеть его карьера, и на каждом этапе обучения предпринять те шаги, которые приведут к желаемому результату.

Изменения коснутся также формата обучения: онлайн-технологии, к которым вузы вынуждены были обратиться в период самоизоляции, показали, что физическое присутствие для решения многих задач не обязательно. Поэтому следует ожидать в дальнейшем переход от традиционной лекционно-аудиторной формы к смешанной, акцент на организации индивидуальной и групповой самостоятельной работы студентов, работу в малых группах и постоянный поиск новых форматов (например, привлечение специалистов-практиков к участию в занятии). Трансформаций следует ожидать и в организационной сфере: изменение характера учебной нагрузки должно повлечь за собой изменение системы оценивания объема и качества этой нагрузки.

Важным направлением цифровизации образования также является расширение границ учебного контента, что предполагает использование не только текстов, но и медиаматериалов, виртуальных лабораторий, симуляторов, баз данных и пр.; привлечение образовательных сервисов; внедрение интерактивных инструментов оценивания и использование, где это возможно, машинной проверки, что высвобождает время преподавателя для научных исследований, разработки интересных сценариев занятий со студентами. При этом транспарентность образовательного процесса позволит поддерживать высокое качество образовательной среды, лучше контролировать соблюдение принципов академической этики.

Выводы. Таким образом, можно выделить следующие основные векторы цифровизации высшего образования: развитие сетевого взаимодействия вузов, изменение структуры образовательных программ и форматов обучения, расширение границ учебного контента. Цифровизация даёт большие возможности, главное, чтобы преподаватели соответствовали этим вызовам. В этом направлении чрезвычайно важна поддержка руководства университетов, например, организация курсов повышения квалификации в сфере цифровых технологий и, возможно, создание специальных IT-отделов, оказывающих консультативную помощь преподавателям в решении различных технических задач.

Елисеев Е. В.

СИСТЕМА ТРАДИЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЕВОЙ КОМПЕТЕНЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Ключевые слова: традиционная форма обучения, специальные практические задания, ситуационные задания, поведенческие навыки и умения.

Введение. Вступление человечества в информационную эпоху рождает новые вызовы времени, проявляющиеся в необходимости реструктуризации знаний, выстраивании в обучающихся организациях «спирали знаний», понимании современного общества как «сети знаний» и актуализации вопросов порождения, усвоения и передачи знаний. Потребности современного общества, динамика развития экономики определяют ориентир современного образования на новый культурный тип личности — человека инициативного, самостоятельного, гибкого, мобильного, умеющего работать с информационными потоками, способного к созидательной деятельности в новой культуре и самореализации в обществе.

В настоящее время ключевой задачей образовательной практики продолжает оставаться задача формирования системы знаний обучающихся как основы для развития их ключевых компетенций, что обуславливает обновление содержания образования. Учиться тому, как трансформировать информацию в новые знания, как превращать новые знания в конкретные действия, оценивать, понимать значение этих знаний для самого себя, использовать знания как биографический ресурс при выборе индивидуальной стратегии жизни – все это становится более важным, чем запоминание конкретной информации. Результаты исследований о несовпадении информационных потоков обучающихся и обучающихся, об отчуждении студентов от знаний, снижении качества образования актуализует проблему изучения содержания образования.

Результаты и их обсуждение. Из всех существующих методов особого внимания при преподавании курса БЖД заслуживает метод практических занятий, конечной целью которого является воспитание у каждого обучающегося потребности предвидеть возможные опасные жизненные ситуации, выработка навыков правильного анализа экстремальных ситуаций и адекватность поведения, обучения грамотным действиям.

Положительным моментом данного метода является и то, что, решая проблемы, поставленные в ситуационных заданиях, обучающийся становится как бы непосредственным участником ситуации. При составлении практических заданий мы придерживаемся следующих принципов:

- моделирование ситуаций, ведущих к частичной неудаче и требующих в дальнейшем повышения активности;
- постановка задачи и создание ситуаций, требующих немедленного перехода к смелым, самостоятельным и организованным действиям;
- создание ситуаций с элементами риска и опасности.

Эффективность подготовки учащихся по БЖД довольно высока при использовании в учебном процессе специальных алгоритмов поведения в чрезвычайных ситуациях, которые легко запоминаются и воспроизводятся. Применение их в ходе практических занятий помогает достаточно быстро выработать стереотип поведения, необходимый для той или иной опасной ситуации.

Формирующий эксперимент включал в себя серию уроков.

В контрольной группе занятия проводились обычным образом по традиционной системе в соответствии с учебным планом. В экспериментальной группе подача нового материала была в форме практической работы по той же теме, что и в контрольной, с использованием практических заданий. Было проведено 14 занятий по БЖД в формирующем эксперименте. В практической деятельности мы применяли метод мозгового штурма, самостоятельное заполнение таблиц, занимались решением ситуационных задач, письменного решения интеллектуального вопроса.

Разработанная нами система практических занятий основана на использовании активных методов обучения и использовании практических заданий, подразумевающих активную работу обучающихся и преподавателей, и направленную на вынужденную активность обучающихся; самостоятельную выработку решений обучающимися; высокую степень вовлеченности их в учебно-воспитательный процесс; преимущественную направленность на развитие или приобретение интеллектуальных и поведенческих навыков и умений в сжатые сроки.

После окончания формирующего этапа, используя аналогичные методики, что и на констатирующем этапе (тестирование, наблюдение, анализ продуктов дея-

тельности обучающихся), нами была проанализирована динамика изменения уровня знаний обучающихся.

Затруднения были связаны с невнимательным прочтением указаний к заданиям, с незнанием теоретического материала. В этих случаях преподаватель пытался подвести учащихся к осознанию своих ошибок путем тщательного коллективного разбора допустимых неверных ответов.

Необходимо отметить, что студенты с большим интересом выполняли задания. Они старались понять суть самих заданий, найти ответы на вопросы, решить предложенные ситуационные задачи.

Сравнивая результаты, мы можем констатировать, что организация занятий в традиционной форме имеет более низкий результат, чем применение специального комплекса практических заданий. Использование специальных практических заданий на уроках БЖД способствует более качественному усвоению знаний и росту знаковой компетенции.

Выводы. Экспериментальная проверка разработанной системы уроков показала, что ее внедрение оказало действенное влияние, на повышение интереса к предмету БЖД. Педагогический эксперимент подтвердил результативность разработанной модели повышения учебных достижений и положительного эмоционального отношения к учебе.

Ермохина Е.В., Орлик Е.А.

ВОСПИТАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ МЕНТАЛЬНЫХ КАРТ

Ключевые слова: воспитание, ментальная карта, информационная культура.

Актуальность исследования. Воспитательное влияние на обучающихся оказывают не какие-то «воспитательные моменты», а все обучение в целом: личные качества преподавателя, микроклимат на учебных занятиях, их содержание, организационные формы учебно-познавательной деятельности обучающихся, современные средства.

Одним из видов современных средств обработки и передачи информации, влияющей на воспитания таких качеств личности, как целеустремленность, информационная культура, критическое отношение к информационному потоку, информационная грамотность, является ментальная карта.

Цель исследования. Описать содержание этапов организации работы с ментальной картой, влияющих на воспитание информационной культуры обучающихся.

Результаты и обсуждение. Информационная культура личности – одна из составляющих общей культуры человека, это совокупность информационного мировоззрения и системы знаний и умений, обеспечивающих целенаправленную самостоятельную деятельность по оптимальному удовлетворению индивидуальных информационных потребностей с использованием как традиционных, так и новых информационных технологий. В нашем исследовании такой технологией является ментальная карта – это инструмент визуализации мыслей, их структуризация и создание плана действий, способствующая формированию информационной культуры обучающихся.

Первым этапом в формировании информационной культуры средствами ментальных карт мы считаем – овладение обучающимися приемам работы с информа-

цией и ИКТ. Обучающийся должен выполнять элементарные операции в программах Word, Power Point, уметь задавать поисковый запрос в интернете, копировать и сохранять информацию различного типа (тексты, рисунки, графические объекты и т.п.) [1; 2].

Таким образом, только после освоения обучающимся основ компьютерной грамотности можно говорить об обучении его работе с информацией для обеспечения потребностей учебной деятельности. Происходит это как на занятиях по ИТ, так и при освоении других учебных дисциплин, где программой предусмотрено выполнение проектов [3; 4].

На следующем этапе обучающиеся овладевают приемами аналитико-синтетической обработки и представления информации в учебной и научно-познавательной деятельности. Примерами могут служить следующие типы заданий: работа с различными видами таблиц; подбор (разработка) иллюстраций к тексту; графическая форма организации информации – ментальная карта.

Важным этапом формирования информационной культуры средствами ментальных карт является решение основных типов информационно-поисковых задач. Цель данного этапа – отработка алгоритмов поиска по различным типам запросов, возникающих в ходе учебной деятельности. Обучающиеся должны знать основные ресурсы и базы данных системы интернет: электронные библиотеки, образовательные порталы, корпуса текстов и т.п. и уметь работать с ними.

Одним из необходимых этапов формирования информационной культуры является освоение рациональных приемов интеллектуальной работы с текстами и методов компрессии информации, а также знание приемов корректного цитирования, способов оформления ссылок и умение грамотно составлять библиографическое описание. В качестве иллюстрации приведем пример задания [5]. При разработке ментальной карты вы использовали различные источники информации, представьте такую карту, где будет включена цитата из источника. Оформите ссылку на источник. Представьте библиографическое описание к разработанной вами ментальной карте в соответствии с требованиями.

Цель воспитания информационной культуры достигается за счет выработки у обучающихся навыков поиска надежных медиаресурсов источников информации, критической оценки их содержания, переработки ее с учетом требований к представлению конечного продукта – в нашем случае ментальной карты. А для такой сложной деятельности необходим еще один этап, который как правила обучающиеся проходят только при выполнении проектов.

Выводы. При формировании информационной культуры обучающихся обязательным условием, на наш взгляд, является применение ментальных карт, использование которых в учебном процессе позволяет педагогу – научить фильтровать, отсеивать ненужные потоки на этапе распространения <информации>, нужные же оценить, провести отбор с применением навыков критического мышления, затем анализировать и работать с ней.

Литература:

1. Шефер, О.Р. Современная методология изучения программирования в вузе / О.Р. Шефер, Л.С. Носова, Т.Н. Лебедева // Научно-техническая информация. Сер.1. Организация и методика информационной работы. – 2018. – №5. – С. 6-12.
2. Крайнева, С.В. Ситуационная модель как форма интерактивного обучения бакалавров / С.В. Крайнева // Актуальные проблемы развития среднего и высшего образования: XII межвузовский сборник научных трудов. – Челябинск: Край Ра, 2016. – С. 159-163.

3. Крайнева, С.В. Использование современных технологий и активных методов обучения в развитии компетенций студентов в обучении дисциплинам естественнонаучного цикла / С.В. Крайнева, О.Р. Шефер, Т.Н. Лебедева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2019. – № 4. – С. 102-116.

4. Крайнева, С.В. Участие дисциплины «Концепции современного естествознания» в формировании мировоззрения обучающихся / С.В. Крайнева // Междисциплинарный диалог : современные тенденции в гуманитарных, естественных и технических науках сборник трудов IV Всероссийской научно-практической конференции преподавателей, ученых, специалистов и аспирантов, г. Челябинск. – Челябинск : Полиграф-Мастер, 2015. – С. 189-192.

5. Лебедева, Т.Н. Комплект диагностических средств для оценки уровня сформированности компетенций бакалавров педагогического образования / Т.Н. Лебедева, О.Р. Шефер //Инновации образовании. – 2017. – № 1. – С. 30-46.

Калиновская Т.С.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МНЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПО ОТНОШЕНИЮ К ВЕДУЩИМ ВИДАМ ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Ключевые слова: ситуация с пандемией, студенты второго и четвертого курсов, ведущие виды деятельности, метод письменного и устного опроса.

Актуальность исследования. Сложившаяся в обществе ситуация с ограничениями, вызванными пандемией, внесла существенные изменения в образовательный процесс вуза. Обучение, воспитание, досуговая и спортивная деятельность студентов проходит в непривычных, сложных условиях. Нарушен привычный режим взаимодействия преподавателей и студентов. Данная ситуация не могла не повлиять на мотивацию субъектов образования, их ценностные ориентиры относительно смыслов и приоритетов ведущих видов деятельности.

Цель: провести сравнительный анализ мнений студентов второго и четвертого курсов, обучающихся в бакалавриате по направлению подготовки 49.03.01 – физическая культура , относительно их отношения к ведущим видам деятельности.

Результаты: В качестве ведущего метода исследования выступал письменный и устный опрос. Респондентами являлись студенты факультета летних видов спорта Уральского государственного университета физической культуры в количестве 93 человек (47 студентов, обучающихся втором курсе; 46 студентов, обучающихся на четвертом курсе).

Опрос проводился в январе- феврале 2021 года.

Важным моментом данной работы было получение информации относительно изменения отношения студентов к традиционным видам деятельности, с учетом ограничений, вызванных пандемией.

В фокусе опроса выступали четыре позиции:

- ☐ Отношение к учебной деятельности;
- ☐ Отношение к научно-исследовательской работе;
- ☐ Отношение к воспитательной работе;
- ☐ Отношение к занятиям спортом.

Были зафиксированы следующие результаты*

Отношение к учебной деятельности

☐ Учатся с интересом, позитивный настрой к обучению, успевают в основном на «хорошо» и «отлично» - 50%(57%).

☐ Испытывают затруднения в учебе, есть проблемы по отдельным дисциплинам, но в целом настрой позитивный – 46%(40%).

☐ Учатся «через силу», ради диплома, отношение к обучению негативное, успеваемость низкая – 4%(3%).

Отношение к научно-исследовательской работе

☐ Постоянно заинтересованно занимаются НИРС, выступают на конференциях, публикуются в сборниках – 3%(28%);

☐ Положительно относятся к НИРС, однако не занимаются по разным причинам – 43%(33%);

☐ Отрицательно относятся к НИРС – 54%(39%).

Отношение к воспитательной работе

☐ Принимают активное участие - 13%(28%);

☐ Проявляют интерес, но выступают в роли зрителя, пассивного наблюдателя – 34%(24%);

☐ Не интересуются и не намерены участвовать в воспитательных мероприятиях – 53%(48%).

Отношение к занятиям спортом

☐ Являются действующими спортсменами – 50%(44%);

* Впереди показан процент студентов второго курса, в скобках - четвертого курса.

☐ Занимаются спортом, но на любительском уровне, для здоровья – 50%(56%);

☐ Не занимаются физической культурой и спортом -0%(0%).

Выводы.

1. Около половины всех опрошенных позитивно относятся к обучению, нацелены на освоение профессиональных компетенций, проявляют усердие на занятиях. Процент резко отрицательного отношения у студентов второго и четвертого курсов весьма низок(4% и 3% соответственно). Немало студентов (от 40% до 46%), испытывающих различные трудности в учебе. В процессе беседы с ними выяснялось, что дистанционная форма обучения эти трудности усугубила.

2. Среди обучающихся на втором курсе достаточно низок процент студентов, вовлеченных в научно-исследовательскую работу. Этот факт также во многом объясняется сложностями, вызванными вынужденным переходом на дистанционный режим образования. Студенты фактически оказались выключенными из данного процесса. Как исправить положение? Это весьма актуальная тема для размышления.

3. Активное участие во вне учебной жизни вуза принимают лишь 13% второкурсников, при этом половина данного контингента вообще не настроены, участвовать в воспитательных мероприятиях. Здесь есть над чем задуматься кураторам групп и работникам, отвечающим за воспитание обучающихся в вузе.

4. Достаточно благоприятной выглядит ситуация, касающаяся отношения будущих бакалавров к занятиям спортом и физической культурой. Все опрошенные положительно относятся к спортивной деятельности, являясь либо действующими спортсменами, либо спортсменами – любителями.

ОРИЕНТИРЫ И КРИТЕРИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ключевые слова: образование, стратегия, личностно-ориентированное, ориентиры и критерии.

Актуальность. В современных условиях жесткой конкуренции, возрастающем потоке информации, ориентации на обогащение и выгоду, успех и карьерный рост, происходит резкое падение нравственности, расслоение и разъединение людей и как следствие экономический и социальный кризис, пандемия, коррупция, природные катаклизмы и прочее.

При этом наблюдаемое сокращение ресурсов на науку, культуру, образование способствует формированию поколения людей безынициативных, зависимых, неуверенных, ориентированных на материальные потребности, выгоду и приспособление. Так постепенно готовятся рабы для руководящей и олигархической мировой и государственной элиты.

Сокращение численности населения и рождаемости, наблюдаемые в последнее время приведут к сокращению вузов. Этот вопрос уже давно муссируется на всех уровнях власти и подтверждается объединением вузов и сокращением филиалов, а также созданием ведомства по контролю качества образования бесконтрольное министерству образования и науки.

Обсуждение. В этих условиях руководителям вузов приходится думать над стратегией развития своего учреждения, над подготовкой кадров конкурентоспособных в современных условиях.

В высшем образовании необходимо переключиться от передачи возрастающего потока информации и знаний, ориентированных на формирование профессиональных компетенций (умений и навыков) к формированию личностей, которые готовы к сотрудничеству в профессии (а не конкуренции), творчеству, открыты к новому (исследованию и освоению новых технологий), постоянному самостоятельному обучению в процессе всей жизни с пониманием и формированием собственной жизни и своего развития.

Современные условия подсказывают о необходимости перехода к личностному развитию студента в направлении роста самосознания и развития человеческих (нравственных) качеств (работать качественнее, а не больше, постоянно осваивая и обучаясь; действуя в зоне предвидения, а не указаний (эффективность); умения управлять собой (поведением, эмоциями, мыслями) и выстраивать качественные отношения с собой и окружающими. При этом развивать осознанность, ответственность, порядочность, самообладание, доброту и нравственные качества. Именно эти критерии наиболее востребованы в педагогической среде и физической культуре.

Именно на эти составляющие указывают мудрецы, выдающиеся философы, ученые, психологи, педагоги. Так мировая знаменитость, консультант по организационному управлению Стивен Кови считает, что успех в любом деле обеспечивают: проактивность, постоянное представление конечной цели, порядок приоритетности, взаимодействие на принципах «выиграл-выиграл», сначала стараться услышать, а потом быть услышанным, стремиться к творческому взаимовыгодному взаимодействию, постоянно совершенствоваться, стремиться к изменениям во всех сферах жизни.

Проведенный анализ читаемых учебных дисциплин позволяет отметить, что мы уходим в информационную составляющую и не ориентированы на указанные критерии. В этом плане необходимо учить думать, понимать, выбирать, особенно в профессиональных дисциплинах, мыслить позитивно и системно. При этом, нужен творческий подход к обучению и воспитанию, помощь в понимании себя и работы над собой. Становится все более продуктивной педагогическая идея о «непрерывности образования в течение всей жизни человека». Это подчеркивается в Национальной доктрине образования Российской Федерации. Здесь находится большой резерв для модернизации образования путем освоения новой модели - личностно-развивающей или нравственно ориентированной.

Выводы. Выпускникам необходимы знания педагогической антропологии, которая ориентирует в вопросах телесной, душевной и духовной организации человека, его природной и социальной сущности, смысле существования. Нужны дисциплины раскрывающие основы самопознания и саморазвития, помогающие осмысливать себя, собственную жизнь и строить её в русле своей миссии и предназначения. А главное - формировать нравственную творческую личность. Всё это характеристики качественного уровня способствующие перестроить социальные отношения и вывести их на новый уровень.

Карпова О.Л.

РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИЙ НА ЭТАПЕ ПОСЛЕДЕЙСТВИЯ ДИССЕРТАЦИОННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КАК ФАКТОР ПРИЗНАНИЯ ЕГО КАЧЕСТВА И ПРАКТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

Ключевые слова: инновации, этап последствий, диссертационное исследование, готовность педагога, фактор, качество, признание, практическая ценность.

Актуальность исследования. Проблема повышения качества (научного уровня и практической ценности) диссертационных исследований является приоритетной в процессе подготовки молодых ученых. Это явление многофакторное, где одним из факторов выступает внедрение результатов диссертационного исследования в практику на этапе последствий. Основным субъектом (исполнителем) является педагог, проблеме готовности которого к реализации инноваций не уделено на сегодняшний день должного внимания.

Цель исследования: актуализировать и обосновать проблему готовности педагогов к реализации инноваций, разработанных диссертантом, на этапе последствий.

Результаты и их обсуждение. Этапу последствий диссертационного исследования уделено явно недостаточное внимание в научной литературе. В тоже время его сущностная характеристика и одновременно высокая значимость заключается в востребованности как квалификации самого соискателя ученой степени, так и выполненного им исследования. На этом этапе также происходит оценка качества диссертации, хотя она не оказывает влияния уже на саму работу, но в значительной степени влияет на проблематику последующих исследований ее автора, на развитие его горизонтальной и вертикальной карьеры [1, с. 252]. Думается, что об этом этапе не должен забывать каждый исследователь, приступающий к работе над диссертацией.

Актуальным становится вопрос: будет ли проведенное диссертантом исследование востребовано в практике образовательных организаций или же ему удосто-

но место «на полке»? Об этом и другом необходимо задуматься будущему претенденту на соискание ученой степени кандидата / доктора педагогических наук.

Опыт работы в качестве научного руководителя, члена диссертационного и экспертного советов показывает, что в большинстве научных работ (диссертаций) преподаватель не является центром внимания соискателя. Роль педагога как правило выступает с позиции долженствования. Но, по силам ли ему, педагогу, реализация ключевой идеи, и как следствие, авторской методики соискателя? Что будет служить мотивационным аспектом его реализации? Этому, к сожалению, зачастую в диссертациях не уделяется должного внимания.

Те немногочисленные исследования, которые сегодня уже проведены и опубликованы в научных журналах, показывают о неготовности значительной части педагогов к реализации различного рода инноваций.

Выводы. Рассматривая готовность педагога к внедрению инноваций на этапе последействия диссертационного исследования как фактор признания его качества и практической ценности, отметим некоторые, на наш взгляд, возможные пути решения этой проблемы.

Одним из предлагаемых вариантов является освещение готовности педагога как содержательной характеристики одного из педагогических условий конкретного исследования. При этом средством его реализации может выступать авторский спецкурс, программа повышения квалификации, организация стажировки и т.д. Такой позитивный опыт уже был апробирован нами в процессе подготовки преподавателей вуза. Важно отметить, что данное условие не должно носить декларированный характер, а выступать реальным действующим основанием для внедрения полученных результатов исследования на этапе последействия.

Следует возобновить также и практику издания методических рекомендаций для преподавателей по теме исследования. Ранее такое неписанное правило существовало в диссертационном совете, когда соискатель представлял на защите помимо диссертационной работы, автореферата и публикаций, и методические рекомендации, которые имели своего рода «продолжение» и неоднократно тиражировались в научном и педагогическом сообществе.

Не следует забывать о том, что диссертационное исследование, как верно отмечает Д. И. Фельдштейн, – это не просто обобщение каких-то материалов, а результат пролонгированного научного поиска, творческой постановки и решения важнейшей задачи, концентрированно выражаемой в теме исследования [2, с. 6]. Его смысловое значение заключается в познании человека и развитии современной системы образования. Исследование можно считать завершенным, если его результаты начинают успешно применяться на практике.

Понимание соискателем необходимости реализации инноваций на этапе последействия позволит преодолеть оторванность исследования от образовательной практики и выступит важнейшим условием повышения имиджа исследователя и качества образовательного процесса.

Литература:

1. Вершинина, Н. А. Современное диссертационное исследование по педагогике : оценка качества : книга для эксперта / Н. А. Вершинина, Н. И. Загузов, С. А. Писарева и др. – Саратов : СГСЭУ, 2006. – 288 с.
2. Фельдштейн, Д. И. Проблемы повышения качества диссертационных исследований по педагогическим и психологическим наукам / Д. И. Фельдштейн // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 1. – С. 3-9.

ВОЗМОЖНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО СОВРЕМЕННОГО ВУЗА

Ключевые слова: образование, высшее образование, обучение, дистанционное обучение, образовательная среда, информационное пространство.

Актуальность. В настоящее время информационные технологии широко доступны. Они открывают перед людьми новые горизонты – не только в работе, но и в обучении. В высшем образовании одним из главных преимуществ является возможность обмениваться информацией различных форм, форматов и объемов. Учитывая данные обстоятельства, особую популярность приобретает дистанционное образование.

Цель: изучить возможность внедрения дистанционного обучения в образовательное пространство современных российских вузов.

Дистанционное обучение как современная форма получения высшего образования

Развитие технологий во всех сферах деятельности человека происходит с такой огромной скоростью, что диплом о высшем образовании, полученный несколько лет назад, сегодня может стать не актуальным, если не обновлять базу собственных знаний. Система дистанционного обучения – форма образования, прочно «вставшая на ноги». Различные онлайн курсы, предлагающие как глубокую теорию, так и весомую практику в той или иной области, становятся все более популярными среди людей самого широкого спектра профессий. Во всех развитых странах e-learning уже занимает собственную нишу в учебной сфере.

Сам термин определяется как обучение, при котором взаимодействие ученика и преподавателя осуществляется на расстоянии. При этом отражаются все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы) и реализуются средствами интернет-технологий или другими способами, предусматривающими интерактивность (диалог между сторонами). Именно поэтому дистанционное обучение можно считать самостоятельной формой образования, в котором информационные технологии являются ведущим средством.

Следует отметить, что дистанционное обучение имеет множество преимуществ:

- возможность проведения занятий для большой аудитории, что позволяет создать единую образовательную среду (особенно актуально для корпоративного обучения);

- повышение качества обучения за счет применения современных средств, объёмных электронных библиотек и т. д;

- гибкость – студенты могут получать образование в подходящее им время и в удобном месте;

- дальное действие – обучающиеся не ограничены расстоянием и могут учиться в независимости от места проживания;

- экономичность – значительно сокращаются расходы на дальние поездки к месту обучения, нет необходимости приобретать дорогостоящие методические материалы, так как они предоставляются в электронном виде.

Найти применение преимуществам и возможностям несомненно можно в преподавании различных учебных дисциплин – размещение домашнего задания в электронном виде на персональных сайтах вузов; получение обратной связи от студентов по корпоративной почте; лабораторные, самостоятельные работы в виде

электронных пособий, а также проведение занятий на различных образовательных платформах и многое другое.

Следует заметить, что подобное использование дистанционного образования помогает ускорить процесс понимания изучаемого материала и дает возможность углубить знания, а также распределять аудиторские часы на другие, более непонятные вопросы дисциплины. Но, к сожалению, как бы качественно и глубоко не преподавался материал, если студент не получил достаточных знаний до поступления в вуз, он не способен успевать за скоростью программы обучения.

Многие российские вузы применяют в своей практике дистанционные программы повышения квалификации, предлагающие индивидуальный темп обучения для каждого студента. Программы также предназначены для руководителей фирм среднего и малого бизнеса, менеджеров любого уровня или просто целеустремленных сотрудников, желающих не терять свою квалификацию и идти в ногу со временем.

Необходимо учитывать, что у всего есть и обратная сторона – и дистанционное обучение не лишено минусов. Среди недостатков следует отметить, что требуется сильная мотивация и усидчивость со стороны самих студентов, так как в первую очередь обучающиеся самостоятельно осваивают большую часть учебного материала. Кроме этого, дистанционное образование не подходит для развития навыков общения, а также требует непрерывный доступ к интернет-ресурсам. Важно учесть, что положение о высших учебных заведениях не позволяет студентам полностью исключить посещение вуза – многие виды контроля знаний требуют личного присутствия.

Кокорева Е. Г.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Ключевые слова: экологическое мировоззрение, экологические проблемы, оптимизация окружающей среды, проектная деятельность.

Введение. Характеристика современных экологических проблем в различных регионах и странах зависит от многообразных экономических, культурных условий, исторических традиций, моральных установок, уровня и состояния экологического сознания и поведения людей. При этом актуальность экологического образования на современном этапе подтверждается двумя видами факторов. С одной стороны, более высокие требования к экологическому образованию подрастающего поколения вытекают из стоящей перед современной экологией узловой проблемы оптимизации окружающей человека среды. С другой стороны, всестороннее развитие личности возможно при сохранении природного богатства мира, а охрана окружающей среды – неперемнное условие развития человека, в то же время, только разносторонне развитая личность может создавать гармонию взаимоотношений с природным миром.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования нами были установлены основные критерии, характеризующие уровни сформированности экологического мировоззрения. На каждом этапе опытно-экспериментальной работы проводилась диагностика результатов сформированности экологического мировоззрения обучающихся. На всех этапах опытно-экспериментальной работы реализовывались выделенные нами педагогические условия.

Основополагающими принципами организации и проведения опытно-экспериментальной работы, направленной на формирование экологического мировоззрения обучающихся являлись:

□ принцип интеграции, предусматривающий сближение и объединение содержания различных учебных дисциплин (БЖД, «Общая экология», «Ресурсосбережение и охрана окружающей среды», «Источники загрязнения окружающей среды») вокруг экологических проблем, что обеспечивает целостность восприятия окружающего мира и осознание обучающимися разнообразных связей между человеком и природой;

□ культурологический подход как важнейший принцип формирования экологического мировоззрения, предусматривающий поворот всех компонентов к воспитанию общей культуры человека, что позволяет формировать у студентов умение правильно вести себя в природе, осмыслить и осознать ценности человека и природы, познать их взаимосвязь и значимость для сохранения жизни на Земле и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Эффективными формами опытно-экспериментальной работы с обучающимися были беседы, диспуты, лекции, семинары, встречи за круглым столом, научно-практические конференции, педагогические олимпиады, посвященные проблемам экологического образования и воспитания. Большое внимание мы уделили организации специально направленной проектной деятельности. Таким образом, мы осуществляли деятельностную линию взаимодействия, что в практике формирования экологического мировоззрения у обучающихся имело особенно большое значение, так как в практической деятельности отражаются нравственно-этические и ценностные идеалы, эстетические чувства, понимание научных основ взаимодействия общества и природы.

Обязательные экологические и природоохранные знания, формируемые нами на дисциплинах с экологической направленностью, безусловно, влияли на поведение студентов в окружающей среде, отношение к объектам природы. Знания создавали предпосылки включения обучающихся в разнообразную деятельность по охране и восстановлению природы, но непосредственно в рамках урока организовать эту деятельность было весьма трудно, да, чаще всего, и невозможно. Поэтому в течение всего периода работы с обучающимися экспериментальной группы нами проводились внеучебные природоохранные и экологопросветительские мероприятия. Обучающиеся получали знания об экологическом состоянии нашего региона, его экосистем, что позволяло сформировать обобщенные знания о проявлении экологической опасности на этом уровне. В процессе ролевых игр, при подготовке проектов и участии в экологических акциях обучающиеся расширяли и углубляли знания о видовом многообразии биосферы и влиянии человека на нее.

Таким образом, на занятиях и других формах внеучебной работы мы включали студентов в практическую деятельность по изучению экологических проблем родного края, охране окружающей среды, осуществляя деятельностную линию взаимодействия. Формирование экологического мировоззрения у обучающихся имело особенно большое значение, так как самым наглядным проявлением отношения обучающихся к природе является их практическая деятельность, в которой отражаются нравственно-этические и ценностные идеалы, эстетические чувства, понимание научных основ взаимодействия общества и природы.

Заключение. Результаты работы показали, что организация такого рода проектной деятельности способствует становления нового отношения между обучающимися старших и младших курсов, а также внутри группы, между обучающимися

и преподавателями. Вникая в экологические проблемы человечества, студенты осознают ответственность и определяют доступные методы для оказания помощи.

Кузьмин А. М.

РОЛЬ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ В ПОДГОТОВКЕ ВУЗОВСКИХ КАДРОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ключевые слова: научно-педагогическая школа, эффективность работы научной школы, слушатели научной школы, диссертационные исследования.

Актуальность исследования. Современный университет представляет собой высший тип образовательного учреждения, в котором обучение на всех трех уровнях профессиональной подготовки осуществляется на основе научных исследований. Работа научных школ в этом типе учебных заведений является старой и доброй традицией.

Миссия научно-педагогической школы – вывести современную педагогическую теорию и образовательную практику из технократии, моделирования и возвратить на поле историко-культурного наследия, соответствуя духовному предназначению отечественного образования [2].

Цель: проанализировать эффективность работы научной школы «Педагог-исследователь» Уральского государственного университета физической культуры за период с 1990 по 2020 годы.

Результаты и их обсуждение. В. К. Криворученко пишет, что термин «научная школа» многозначен; используются, в основном, три категории понятий «научная школа»:

- формальное объединение, научно-образовательная организация различного статуса (университет, кафедра, факультет, научно-исследовательский институт, лаборатория);

- исследовательский (творческий) коллектив, не обязательно имеющий формальную принадлежность к какому-либо структурному подразделению университета или научно-исследовательского института;

- направление в науке, объединившее интересы группы исследователей [1].

В 1990 году в Челябинском государственном институте физической культуры (ныне – УралГУФК) была организована научная школа «Педагог-исследователь». Инициатором ее создания и руководителем был заведующий кафедрой педагогики, доктор педагогических наук, профессор Альберт Яковлевич Найн.

В первые годы слушателями научно-педагогической школы были работники вуза, преподаватели, аспиранты и соискатели, занимающиеся диссертационными исследованиями. После открытия в университете в 1994 году диссертационного совета состав слушателей значительно расширился: в него вошли представители других вузов не только г. Челябинска, но и коллеги из городов Уральского региона.

В основу работы научно-педагогической школы «Педагог-исследователь» были заложены следующие принципы:

- а) целостность в становлении личностных, индивидуальных и профессиональных качеств слушателей научно-педагогической школы;

- б) системно-развивающий характер совместного взаимодействия научного руководителя, аспирантов, докторантов, соискателей;

- в) преемственность в использовании научных результатов прошлых, настоящих и будущих поколений слушателей;

г) соответствие проблематики научно-педагогической школы вызовам времени;
д) ориентация на развитие креативного потенциала каждого участника данной формы научного взаимодействия;

е) готовность слушателя школы оказывать помощь и содействие любому коллеге, проводящему научное исследование;

ж) ориентация молодых ученых на соблюдение норм научной этики при разработке и внедрении своих исследовательских проектов.

Приоритетными формами работы научной школы «Педагог-исследователь» выступали: лекции по злободневным научным вопросам (с приглашением видных ученых г. Челябинска); дискуссии; круглые столы; групповой анализ статей в ведущих периодических изданиях; апробация диссертационных исследований аспирантов и докторантов в виде докладов, сообщений, предварительных защит; написание слушателями отзывов, рецензий на диссертации и авторефераты диссертаций и др.

За тридцатилетний период функционирования научно-педагогической школы под руководством А. Я. Найна проведено почти 270 заседаний. Слушателями защищено около 20 докторских и более 100 кандидатских диссертаций. Опубликовано 34 монографии (в том числе в общенациональных издательствах). Осуществлен выпуск 20 сборников научных трудов, отвечающих тематике и направлению работы научно-педагогической школы. Выпускники школы «Педагог-исследователь» являются авторами многочисленных инновационных проектов в образовательных учреждениях различного типа: вузах, общеобразовательных школах, физкультурно-спортивных организациях.

Выводы. Результаты проведенного анализа свидетельствуют, что за тридцатилетний период своей работы научная школа под руководством профессора А. Я. Найна позволила поднять на более высокий качественный уровень всю систему научно-исследовательской деятельности в УралГУФК. Научная школа была и остается одной из эффективных форм университетского образования. Для повышения эффективности работы научной школы университета физической культуры необходимо внедрение новых подходов, принципов, образовательных технологий, исходя из современных образцов и смыслов изменяющейся образовательно-педагогической реальности.

Литература:

1 Криворученко В. К. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.mosgu.ru/nauchnaya/staff/krivoruchenko>

2 Научно-педагогические школы в контексте Русского мира и образования : коллективная монография / Под ред. Е. П. Белозерцева. – М. : АИРО-XXI, 2016. – 592 с.

Кутепова О.Е.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИМИДЖ СТУДЕНТА ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: имидж, профессиональный имидж студентов, студенты, имидж студента вуза.

Актуальность исследования. В настоящее время формирование имиджа является важной проблемой не только в политической и деловой сферах, но и в сфере студенческой жизни. Изучение имиджа студентов особенно важно и необходимо на сегодняшний день, когда возрастают требования к будущему профессионалу как к специалисту современного уровня [1]. Вместе с этим изменяется и сам имидж сту-

дентов. В связи с этим процесс профессиональной подготовки студентов вузов физической культуры должен быть направлен не только на формирование профессиональных компетенций и качеств, но и на личностный рост, на развитие готовности выпускников к самопрезентации для успешной самореализации в основных сферах жизнедеятельности.

Различные аспекты обобщенного образа студента закрепляются в массовом сознании в виде стереотипов, причем не, только в сознании самих студентов вузов, важным аспектом является так же восприятие общественностью. Имидж является непосредственной частью студента. Он является главным компонентом и инструментом передачи своей уникальности. То, как студент выглядит, его манеры общения и поведение, посыл обществу о его намереньях и положении. От формирования имиджа зависит эффективность учебной и будущей профессиональной деятельности студента. Это актуализирует проблему развития готовности студентов вузов физической культуры к формированию своего профессионального имиджа в процессе вузовской подготовки.

Сегодня приходя в университет можно наблюдать смесь различных стилей, цветов, а то и годов во внешних видах студентов. Остальные считают, что выделяться в учебном заведении в первую очередь следует своими знаниями и способностями. И те, и другие не совсем правы, так как на современном этапе развития общества важна не только внутренняя составляющая образа, но и внешняя, а точнее – их гармоничное сочетание. Имидж студента вуза физической культуры включает в себя совокупность внешних особенностей и внутренних личностных качеств студента, которые способствуют эффективности учебной деятельности. Имидж студента представляет собою создаваемый в восприятии окружающих образ обучающейся личности. Вполне естественно, что большинству людей (особенно потенциальным лидерам) хочется того, чтобы их образ был позитивным. Однако понятия об имидже складываются, как правило, разрозненно, в связи, с чем и принимаемые меры носят спонтанный, несистематизированный характер. Более того, в большинстве случаев студенты любого вуза (не связанного с психологическими науками) не задумываются о своем образе как об имидже в его целостном понимании. Целевая ориентация возникает в большинстве случаев у более взрослого социального слоя. Например, – у бизнесменов, работников госструктур [2].

Психологи выделяют четыре перцептивных составляющих успешного имиджа студента. Это визуальное восприятие, интеллектуальное восприятие, статусное восприятие и социальный фон. По этим критериям можно оценить студента, и определить его успешность. Но все самое главное, зависит от самого студента, а именно выбор – какими будут эти критерии: позитивными или негативными. С другой стороны имидж студента не должен быть заурядным и слишком скучным. Он должен отражать не только человека, который заинтересован в получении знаний и образования, но и внутренний мир человека, а именно самого себя. Как говорит Американский писатель, бизнес-тренер Брайан Трейси «Нет смысла надеяться, что другие оценят вас за ваш характер и личность, не обратив внимания на то, как вы выглядите». Исходя из этого, студент должен выбрать имидж делового человека, не потеряв самого себя. Внешний образ должен гармонизировать с внутренним содержанием. Внешность – это первое на что люди обращают внимание, но ваша внешность должна соответствовать тому, что вы из себя представляете.

Следует отметить, что понятие «имидж» получило широкое использование в самых разных областях знания: социологии, психологии, политологии, антропологии, культурологии. По объему и содержанию оно стало междисциплинарным, сформировалось в категориальном поле многих наук и интерпретировалось в соот-

ветствии с их особенностями, целями и задачами. При этом в сознании современного человека все более закрепляется представление об имидже как об определенной ценности, от качества которой зависит жизненный успех и успешность любой деятельности.

Таким образом, имидж студента вуза это интегральная характеристика личности, включающая в себя совокупность внешних особенностей и внутренних личностных качеств студента, которые способствуют эффективности учебной деятельности. Правильно сформированный профессиональный имидж дает возможность специалисту продемонстрировать именно те качества, умения, ценности и способности, которые ожидает от него общество.

Литература:

1. Дергач, А. А. Имидж как феномен intersubъектного взаимодействия; содержание и пути развития / А. А. Дергач, Е. Б. Перелыгина. – М.: «Интеллект – Центр», 2003. – 635 с.
2. Петренко, В. Ф. Психосемантический анализ имиджа политических лидеров / В. Ф. Петренко // Основы психосемантики. - СПб.: Питер, 2005. – 272 с.

Лобашова А. А., Мосеева Л. И.

УСИЛЕНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ

Ключевые слова: межпредметная интеграция, эффективность обучения, безопасность жизнедеятельности (БЖД), познавательный интерес.

Актуальность исследования. Обращение к проблеме межпредметной интеграции, одного из важнейших направлений современной дидактики, вызвано современными тенденциями развития науки; повышением в учебном познании удельного веса общенаучных идей, методов и проблем, возникающих на стыке смежных областей знаний и требующих совместного рассмотрения социальных и природных явлений; обострением противоречий между ростом объема информации, подлежащего усвоению, и ограниченными возможностями обучения.

Исследование роли межпредметных связей в развитии познавательного интереса к занятиям БЖД требует многоаспектного подхода, синтеза и обобщения накопленных ранее идей и практических решений, что и определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования – теоретически изучить и практически обосновать возможность использования межпредметных связей в обучении БЖД студентов УралГУФК для усиления интереса к предмету.

Нами использовались следующие методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, метод педагогического наблюдения, мониторинг, анкетирование учащихся по методике Г. И. Щукиной, методика Н. Серпикова «Определение уровня познавательных интересов учащихся», методы качественного и количественного анализа.

К наиболее важным условиям преподавания БЖД в системе использования межпредметных связей мы отнесли:

1. Согласованность изложения материала БЖД с содержанием и логикой смежных дисциплин.
2. Соблюдение преемственности в преподавании учебных дисциплин всех циклов.
3. Смысловая взаимосвязь изучаемых предметов.

4 Взаимная согласованность применяемых методических форм и приемов обучения.

5 Ориентация на принцип преемственности и систематичности знаний, который включает в себе общее философское понятие о всеобщей связи предметов и явлений окружающего мира.

В своей работе мы применяли самую эффективную в настоящее время форму реализации межпредметных связей при изучении БЖД – интегрированные занятия. Таким образом, через объединение физики, биомеханики, биологии и экологии в единый смысловой блок, мы объясняли учащимся, зачем им нужны эти знания, и как ими пользоваться. Интегрированные занятия позволили нам создать атмосферу заинтересованности и творчества, рассмотреть учебные вопросы или проблемы более многогранно, сплетая знания по отдельным предметам в единое целое.

Результаты и их обсуждение. Нами были обнаружены статистически значимые различия в сформированности познавательного интереса студентов УралГУФК при проведении повторных диагностик на формирующем и контрольном этапах. Мы диагностировали рост количества учащихся с высоким уровнем познавательной активности: с 15 % до 35 % наряду с уменьшением количества учащихся с низким уровнем познавательной активности с 45 % до 10 %.

Качественная успеваемость по предмету БЖД выросла на 20 %, что так же подтверждает эффективность проводимой нами работы.

Результаты опытно-экспериментальной работы подтвердили предположение, что последовательная, систематическая реализация межпредметных связей в изучении безопасности жизнедеятельности у студентов УралГУФК значительно усиливает его общую эффективность, и вместе с тем, положительно влияет на формирование прочных и глубоких знаний, умений применять их комплексно, развитие познавательного интереса, научного мировоззрения.

Преодолев фрагментарное базовое знание по БЖД, мы отметили увеличение объема усваиваемых знаний, рост их сложности, расширение перечня факторов риска и средств обеспечения безопасности, изучаемых студентами.

Выводы. Реализация межпредметных связей в преподавании БЖД показала, что они проникли во все компоненты процесса обучения, усилили стимулирующий характер его содержания, поисковую учебную деятельность и коллективность, способствовали глубине и устойчивости познавательного интереса обучаемых. Интеграционные процессы, таким образом, обеспечили реализацию тенденции перехода от обучения умениям и навыкам БЖД к воспитанию мировоззренческой, нравственной и психологической готовности к безопасной жизнедеятельности студентов УралГУФК.

Магденко А.Д.

АКТУАЛИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ ИНТЕРНАЦИОНАЛИЗАЦИИ ЮРИДИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ключевые слова: самостоятельная работа, европейские стандарты, интернационализация, юридическое образование, цифровизация.

Актуальность исследования. Актуальность проблемы самостоятельной работы существовала в педагогике и дидактике всегда. Не потеряла эта проблема своей актуальности и в настоящее время, т.е. в период перехода нашей системы образования к европейским стандартам и компетентностному подходу. Сформировалась система международных стандартов, действующих в области образования, яв-

ляющихся рекомендательными или обязательными для применения в международной системе образования, в которую входят образовательные системы государств-участников соответствующих международных соглашений.

Цель исследования. Определение предпосылок и критериев для эффективности самостоятельной работы студентов в условиях интернационализации юридического образования.

Результаты и их обсуждение. Межгосударственные отношения в области образования формировались в течение длительного времени существования международного общего права, прежде чем активно стали формироваться международно-правовые институты и организации, участвующие в регулировании этого процесса. Прежде всего, эти отношения, возникают в связи с формированием общих образовательных пространств, чаще всего европейского.

Интерес к самостоятельной работе как условию активизации познавательной деятельности студента и развития у обучаемых качеств инициативного и самостоятельного субъекта, способного творчески и активно строить свои отношения в различных сферах деятельности, заметно возрос в педагогической среде в связи с систематической аттестацией образовательных учреждений, введением новых образовательных стандартов и учебных планов, необходимостью умело ориентироваться в международных и зарубежных источниках права. Особенное большое внимание уделяется самостоятельной работе в сфере обучения юриспруденции. Кроме того, большая часть времени, отводимого на аудиторные занятия, также включает самостоятельную работу. В связи с этим возникает необходимость изучения вопроса об эффективности использования времени, отведенного на самостоятельную работу, а также о новом методическом и функциональном наполнении содержания самостоятельной работы студентов.

Как должна быть организована самостоятельная работа при изучении юридических дисциплин в условиях интернационализации юридического образования. Самостоятельная работа в вузе – это деятельность, в которой студент может проявить свою активность, и от того, как она будет организована, зависит результат профессиональной подготовки.

Можно выделить следующие признаки, характеризующие самостоятельную работу именно как организационную форму: наличие цели самостоятельной работы; наличие конкретного задания; четкое определение формы выражения результата самостоятельной работы; определение формы проверки результата самостоятельной работы; обязательность выполнения самостоятельной работы.

Преподаватель может оказывать содействие обучаемым в осуществлении самостоятельной работы в рамках проведения групповых и индивидуальных консультаций. Консультации являются здесь одной из форм руководства работой студентов и оказания им помощи в самостоятельном изучении учебного материала, особенно международных и зарубежных источников. Уровень самостоятельной подготовки должен соответствовать образовательным стандартам и должен помочь студенту охватить все необходимые знания по тематике изучаемых дисциплин.

Выводы: Важность самостоятельной работы при изучении юриспруденции не вызывает сомнений. Однако должны быть созданы условия, обеспечивающие ее эффективность. Самостоятельная работа студентов, многие из которых не приучены к ней и не имеют навыков поиска нужной информации, обязательно должна осуществляться под руководством преподавателей или ими контролироваться. Для этого необходимо:

1. Обеспечить наличие и доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала. Должны быть подготовлены и печатная, и электронная версия комплекта учебных пособий по всем темам.

2. Создать и внедрить систему регулярного контроля качества выполняемой самостоятельной работы (система тестирования).

3. Реализовать систему мобильной обратной связи по линии студент-преподаватель, широко внедрять элементы цифровизации образовательного пространства.

4. Согласовать работу по консультированию студентов с результатами текущего тестирования, обращая внимание на обязательное использование международных источников права.

5. Обеспечить каждого студента «путеводителем» по рабочей программе различных дисциплин; его фрагменты могут быть предоставлены на веб-страницах кафедры. Это помогает им правильно распределить свое время, отводимое на изучение различных тем

Найн А.А., Петров Л.Н.

ПРОБЛЕМНОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ КУРСАНТОВ К СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ключевые слова: профессиональная подготовка, проблемное обучение, курсанты военного вуза.

Актуальность исследования. Профессиональная подготовка будущих офицеров в системе высшего военного образования носит многоаспектный характер, учитывающий специфику армейской службы в современных условиях развития Российской Федерации. Одним из важных аспектов данного процесса является методическое обеспечение содержания преподаваемых дисциплин на основе проблемного обучения. Для решения основных задач обучения и воспитания курсантов и достижения конечной цели обучения используются различные способы или методы проведения занятий, направленных на закрепление, углубление и конкретизацию знаний, полученных на лекциях в обобщенной форме, а также формирование и развитие умений и навыков по применению теоретических знаний в решении познавательных задач [4].

Цель. В целях повышения эффективности профессиональной подготовки курсантов необходимо использовать следующие формы проблемного обучения [1, с. 15-18].

1. Проблемное изучение учебного материала в ходе лекции. Имеется в виду изложение материала в режиме монолога, при котором педагог задает проблемные вопросы, ставит проблемные задачи и показательно решает их, а обучающиеся мысленно вовлекаются в процесс решения задач. К примеру, на начальном этапе занятия ставится проблема, но преподаватель не дает готового решения, а лишь сообщает научные сведения о гипотезах и экспериментах для проверки этих гипотез, о причинах данного явления.

2. Частично-поисковая деятельность в ходе практических занятий. Руководитель разрабатывает комплекс проблемных вопросов, и при нахождении ответов студенты используют существующую базу знаний. Заданные вопросы создают затруднения у обучающихся и запускают интеллектуальный поиск решения. Педагог

дает различные «подсказки», задает наводящие вопросы и тем самым подводит итоги, выделяет главное, используя ответы курсантов. Частично-поисковый метод обучения способствует эффективной деятельности третьего и четвертого уровней (применение и творчество), а также третий и четвертый уровни знаний (знания-умения и знания-трансформации). Этим метод отличается от консервативного объяснительного и репродуктивного обучения, при котором могут сформироваться исключительно знания-знакомства и знания-копии.

3. Самостоятельная исследовательская деятельность обучающихся. Здесь курсанты самостоятельно выявляют проблему и решают ее в научно-исследовательской работе с последующим контролем руководителя, и это будет способствовать эффективной деятельности четвертого уровня (творчество) и четвертого уровня максимально продуктивных «знаний-трансформаций».

Использование в процессе обучения анализа реальных ситуаций, с которыми курсант может столкнуться в будущей профессиональной деятельности, помогает решить задачи профессионального обучения путем применения средств и методов, способствующих развитию личности и формированию у личности исследовательского, творческого отношения к действительности [3, с. 12].

Исходя из специфики профессиональной подготовки в системе высшего военного образования, нами были выделены структурные компоненты, способствующие развитию ответственного отношения будущих офицеров (курсантов) (табл. 1).

Таблица 1. Структура профессионально-педагогической подготовки будущих специалистов по эксплуатации воздушных судов

Профессионально-педагогическая подготовка курсантов		
Когнитивный компонент	Операционально-методический компонент	Эмотивный компонент
Педагогические знания Специальные знания	Педагогические умения Специальные умения Коммуникативные умения Аутопрофессиональные умения	Профессиональные мотивы Профессионально-значимые качества

Когнитивный компонент предполагает приобретение первичных умений осуществления основных видов педагогической деятельности и особенностей их использования в условиях высшей военной школы, неразрывно связано с приобретением и закреплением специальных знаний, предусмотренных образовательным стандартом в рамках осуществления профессиональной деятельности.

Операционально-методический компонент характеризуется способностью курсантов к самоорганизации и управлению учебно-воспитательным процессом профессиональной подготовки.

Эмотивный компонент предполагает овладение курсантами методами развития профессионально важных качеств и повышения мотивации к профессиональной деятельности.

Для реализации данного комплекса взаимосвязанных компонентов офицер-преподаватель должен быть и организатором учебного процесса, и воспитателем. В педагогике разработаны различные концепции усвоения знаний. Концепции, по которым происходит процесс обучения курса дисциплины, имеют следующую структуру [2, с. 56-59]:

- а) психологическая подготовка к восприятию информации;
- б) восприятие информации;
- в) обобщение информации, переработка ее в знания;

- г) закрепление знаний, переработка информации в умения и владения (навыки);
- д) применение знаний, умений к решению практических задач;
- е) анализ работы и контроль знаний, умений и владения (навыки).

Названные аспекты являются единой системой, они взаимосвязаны и взаимозависимы. Только использование всех возможностей каждого из звеньев позволяет достигать максимально эффективного обучения [1, с. 108].

Выводы. Две стороны процесса находятся во взаимном контакте, в активном деятельном состоянии. Офицер-инструктор при организации учебного процесса одновременно выполняет многие функции. Он излагает систематизированный учебный материал и представляет максимально эффективные приемы практической деятельности, проводит психологическую подготовку курсантов к восприятию учебного материала посредством развития познавательного интереса к изучаемой дисциплине; оттачивает способность курсантов к самостоятельному приобретению знаний, повышению уровня профессионализма; проводит анализ работы обучающихся и контроль над усвоением знаний, умений и навыков.

Литература:

1. Левочкин, А. Н. Формирование компетентности курсантов в воспитании личного состава в процессе практики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Левочкин. – М., 2011. – 27 с.
2. Лурье, Л. И. Формирование культуры военного образования в процессе реформирования армии / Л. И. Лурье // Педагогическое образование и наука. – 2012. – № 9. – С. 56-59.
3. Новиков, А. А. Формирование готовности к профессиональной деятельности у курсантов военных вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Новиков. – М., 2014. – 24 с.
4. Петров, Л. Н. Методические аспекты организации профессиональной подготовки курсантов военного вуза / Л.Н. Петров, А.А. Найн // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2019 – № 3 – С. 115-121.

Найн А.А.

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СРЕДСТВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, физическое воспитание, физическая культура, фитнес-технологии.

Актуальность темы исследования. В настоящее время в нашей стране все большую популярность приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья населения. Особенно это касается подрастающего поколения. В современном мире на организм детей влияют множество различных факторов: климатических, экологических, социально-экономических, что в совокупности создает очень большую нагрузку на адаптационные возможности организма и приводит к их срыву. При таких обстоятельствах ориентация на здоровый образ жизни, привлечение к занятиям физической культурой и спортом должны стать действенным средством адаптации детей к меняющимся условиям жизнедеятельности, связанным со значительным ускорением ритма жизни, существенным обострением экологической обстановки, резким уменьшением двигательной активности, как главного регулятора состояния и функций организма. Особенно это важно для юного населения нашей страны, проживающего в сложных климатических условиях.

Вместе с тем, традиционное физическое воспитание не способно в полной мере удовлетворять современным реалиям и нести здоровьесберегающую и здоровьеразвивающую функции, а в какой-то степени наносит даже ущерб здоровью и

адаптационным возможностям организма детей. Особенно это касается младших школьников, которые находятся в периоде острой адаптации к напряженной учебной деятельности. Одним из путей повышения эффективности физического воспитания, на наш взгляд, является применение на уроках физической культуры различных современных физкультурно-оздоровительных технологий (фитнес-технологий), которые позволяют обеспечить расширение и увеличение функциональных возможностей, повышение резистентности организма и профилактику заболеваемости младших школьников.

Фитнес-технологии – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес и многие др.), направленные на физическое совершенствование всех слоёв населения, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры. В настоящее время все больше специалистов в области физического воспитания сходятся во мнении, что уроки физической культуры должны иметь оздоровительную направленность. Так, по данным исследований, проведенных нами на нескольких образовательных площадках, выяснилось, что 57 % специалистов по физической культуре считают приоритетным направлением программ по физической культуре для учащихся образовательных учреждений – оздоровительное. Также, по мнению ряда авторов, возрастает ценность третьего урока физической культуры (вариативной части программы), который в большей степени открыт и доступен для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цель исследования – разработать экспериментальную программу по физической культуре на основе инновационных здоровьесберегающих физкультурно-спортивных средств.

Результаты и их обсуждение. Одним из вариантов программы предусматривается включение в содержание третьего урока по физической культуре современных фитнес-технологий различной направленности и сложности. Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю. В рамках третьего часа изучается раздел «Оздоровительные фитнес-технологии». Учащиеся овладевают упражнениями ритмики, стретчинга, хореографии, дыхательной гимнастики, базовыми навыками оздоровительной аэробики, фитбол-аэробики; узнают общие понятия об оздоровительных фитнес-технологиях, обучаются технике выполнения партерных упражнений. Одной из популярной разновидностью фитнес-технологии является фитбол-аэробика. Это новое, современное направление оздоровительной аэробики, с использованием больших гимнастических мячей-фитболов. Выполнение упражнений на фитболах позволяет достичь оздоровительного эффекта, который подтверждается опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров России. В процессе занятий решается целый комплекс задач за счет включения в работу одновременно двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного и обонятельного анализаторов, тем самым позитивно влияя на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся, и вызывая большой интерес у детей. На сегодняшний день опыт применения фитболов на уроках физической культуры является мало востребованным. Комплексное воздействие уроков физической культуры, с интеграцией средств современных фитнес-технологий, в частности фитбол-аэробики, позволит увеличить эффективность физического воспитания детей, повысить их физическую подготовленность, укрепить здоровье и адаптационные возможности организма.

Вывод. Применение инновационных здоровьесберегающих физкультурно-спортивных средств на уроках физической культуры влияет на эмоциональное состояние детей: благоприятная эмоциональная обстановка на занятиях, как известно, способствует более эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам, и повышает интерес к занятиям физическими упражнениями. При этом недостаточно рассмотрен вопрос об использовании данной технологии при освоении школьниками обязательных разделов программы, не разработаны механизмы их интеграции, что по нашему мнению требует проведения дальнейших исследований в этой области.

Новичкова Н. Г.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенческая молодежь.

Актуальность исследования. Современная молодежь не представляет свою жизнь без компьютерных технологий. Компьютеризация касается каждого молодого человека и проникает во все сферы жизнедеятельности. Поэтому современная молодежь должна осваивать новые технологии, уделяя этому большое количество времени. Тем самым погружаясь в изучение новых цифровых технологий, компьютеризированных программ, молодые люди привыкают к малоподвижному образу жизни, наблюдается снижение двигательной активности, развитие гиподинамии и, как следствие обострение хронических заболеваний, приобретение новых. Уровень физического развития и функционального состояния большей части современной молодежи не соответствуют оптимальным параметрам. Различные исследования подтверждают, что значительная часть молодых специалистов, покидают стены учебного заведения с более низким уровнем здоровья, чем они имели по приходу в него. Одной из причин является низкая двигательная активность студентов, большая учебная нагрузка.

В связи с этим, назрела необходимость в изучении места физической культуры и спорта в студенческой среде.

Цель – провести опрос, о выявлении места физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи.

Результаты и их обсуждение. В исследовании принимали участие студенты старших курсов кафедры Теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», направления подготовки 49.03.01 Физическая культура.

В результате проведенного анкетирования по выявлению места физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи были получены следующие результаты. 70% респондентов занимаются физической культурой и спортом и считают себя спортивными людьми. 80% опрошенных считают, что занятия физической культурой и спортом – это образ жизни и они ведут данный образ жизни; 13% студентов считают, что заниматься двигательной активностью нужно для того, чтобы быть здоровыми и иметь хорошую фигуру; а 7% – не ведут здоровый образ жизни.

При ответе на вопрос «Выполняете ли вы утреннюю гимнастику?», 60% ответили – нет, 40% – иногда. 64% опрошенных регулярно посещают тренажерный зал, 36% – иногда.

50% студентов довольны состоянием своего здоровья, 41% довольны время от времени и, лишь 9% остались недовольны своим здоровьем.

56% опрошенных высказали мнение о том, что у них присутствует недостаток времени для занятий физической культурой и спортом и, этот же процент студентов указал, что занятия спортом влияют на их личную жизнь.

Большая часть респондентов (87%) удовлетворены качеством учебных занятий по спортивным дисциплинам. В качестве дополнительных занятий и учебных дисциплин респонденты высказали мнение что, хотели бы заниматься такими видами как скалолазание, пилатес, йога.

Среди причин, которые сдерживают студентов от активных занятий физической культурой и спортом, респонденты отметили: 1) большая общая нагрузка (отсутствие свободного времени); 2) для желаемых занятий двигательной активностью, требуются значительные денежные средства; 3) не знают, с чего начать.

Выводы. Проведенное анкетирование показывает, что в целом, студенческая молодежь ведет активный и здоровый образ жизни. Результаты проведенного опроса оптимистичны, что свидетельствует о наличии интереса к двигательной активности и готовности заниматься у большинства студентов. Студенты удовлетворены качеством занятий по учебным дисциплинам вуза. Но, в качестве дополнительных отметили ряд других спортивных направлений, которыми хотели бы заниматься, которые им интересны и, на которые они готовы находить свободное время.

Таким образом, значение физической культуры и спорта, в жизни студентов вуза имеет особое значение. Они заинтересованы в разнообразных, интересных, грамотно организованных, динамичных занятиях физической культурой, которые способствуют повышению двигательной активности, физической подготовленности, уровня здоровья.

Печаткина Е.Ю.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЗ ДАННЫХ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Ключевые слова: базы данных, автоматизация, компьютерные технологии.

Актуальность работы. На данный момент широко идет развитие информационных технологий в различных областях деятельности человека и слова «компьютерные технологии» или же «дистанционное обучение» уже не пугают и становятся обыденными.

Результаты и их обсуждение. Для достижения цели обучения физической культуре предусмотрено использование разнообразных средств обучения, которые в методической литературе классифицируются следующим образом:

- по роли, которая им отводится в учебно-воспитательном процессе: основные и вспомогательные;
- по адресату – для преподавателя и для студентов;
- по каналу поступления информации – на слуховые, зрительные, зрительно – слуховые;
- по использованию техники – технические и не технические (традиционные) и др.

Информатизация физкультурного образования должна быть направлена на достижение двух основных целей:

- подготовка студентов для последующей профессиональной деятельности в условиях информатизации общества;
- повышение уровня подготовленности студента посредством совершенствования процесса обучения на основе использования современных информационно-коммуникационных технологий.

Применение компьютерных технологий актуально и в обучающей деятельности студентов и преподавателей, спортсменов и тренеров, лиц, имеющих отношение к физической культуре и спорту.

При компьютерной обработке информации упорядоченные каким либо образом данные принято хранить в базах данных - особых файлах, использование которых вместе со специальными программными средствами позволяет пользователю как просматривать необходимую информацию, так и, по мере необходимости, манипулировать ею, например, добавлять, изменять, копировать, удалять, сортировать и т.д.

Использование баз данных существенно упрощает внедрение и работу с компьютерными технологиями. Базы данных позволяют аккумулировать какие то результаты, накапливать их, сохранять и формировать статистику. Статистика же в свою очередь позволяет делать прогнозы и строить планы по усовершенствованию методов обучения.

Базы данных могут быть построены на различных системах: Файловые БД, MS SQL, MySQL и другие. У каждой системы построения баз данных есть свои особенности, свои плюсы и минусы. Одни удобны для использования в сети Интернет, другие для безопасных подключений, третьи более быстрые. Построение базы данных начинается с определения всех параметров, которые каким-нибудь образом будут фигурировать в базе данных. Далее идет процесс нахождения связей между типами данных, прорисовка их и разбиение таблиц на основные и вспомогательные.

Использоваться базы данных (как видно из примеров) могут в различных областях, связанных с информатизацией спорта.

Выводы. На основании этого можно заключить, что применение компьютерных технологий в образовательной деятельности по физической культуре и спорту не только актуально, но и вызвано потребностью практики исходя из следующих особенностей преимущества компьютерных систем: быстротой обработки первичных данных и возможностью прогнозирования. Использование компьютерных технологий в значительной мере интенсифицирует процесс обучения и повышает качество проведения занятий.

Литература:

1. <http://lib.sportedu.ru/>
2. <http://www.rusnauka.com>

Рендикова А. В.

АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ НА РАЗЛИЧНЫХ КУРСАХ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

Ключевые слова. Активные методы, усвоение учебного материала, текущий контроль, диалог.

Актуальность исследования. Преподаватели высшей школы постоянно стремятся к тому, чтобы студенты максимально усвоили учебный материал. Благодаря активным методам обучения у обучающихся минимизируется возможность быть пассивным слушателем на занятии. Однако, исходя из личностных особенностей студентов, в частности, скорости когнитивных процессов, качество усвоенного материала студентами значительно варьируется. Для определения уровня усвоения знаний в течение семестра используется текущий контроль. Он выполняет

функцию обратной связи, функцию подкрепления, мотивационную функцию и позволяет преподавателю получать сведения о качестве усвоения знаний каждым обучающимся в ходе процесса. Но не все формы текущего контроля дают возможность понять, разобрались ли обучающиеся в сути вопроса или просто выучили ответы на конкретные вопросы.

Цель. Определение эффективных методов текущего контроля на психологических дисциплинах студентов первого, второго, третьего и четвертого курсов УралГУФК.

Результаты и их обсуждение. В течение первого семестра 2020-2021 учебного года на дисциплинах «Психология», «Психология ФК», «Педагогическая психология» текущий контроль проводился в различных формах: устный и письменный опрос, тестовые задания, а также в диалогической форме. Причем диалогическая форма текущего контроля отличалась в зависимости от курса.

На различных этапах изучения (объяснение, усвоение материала, отработка практических навыков, контроль и пр.) учитывались следующие условия эффективности диалога: 1) готовность педагога к сотрудничеству в процессе обучения, принятие позиции уважения личности студента, при сохранении иерархии в формальном общении для обеспечения контроля и руководства образовательным процессом; выбор преподавателем стиля педагогического общения, позволяющего оптимально построить диалог, исходя из личностных особенностей студентов группы; 2) благоприятная доброжелательная атмосфера, установка на уважительное отношение друг к другу, возможность пресечения педагогом, отклоняющегося от данного правила поведения, что ведет к обеспечению психологической безопасности студентов; 3) обращение к личному опыту студентов; 4) использование, при необходимости, пауз и молчания. Спокойная реакция преподавателя на паузы при формулировке своей мысли способствует снижению уровня тревожности студентов, что, в свою очередь, уменьшает количество и продолжительность пауз в речи молодых людей в течение семестра; 5) возможность рассуждать в группе.

Диалогическая форма текущего контроля проводилась следующим образом. После изучения тематического раздела студентам было дано задание составить определенное количество вопросов по каждой теме, причем более высоко оценивался вопрос, требующий размышления, а не тот, ответ на который уже дан в конспекте. У ребят был стимул более глубоко изучить тему. Затем на занятии студенты разбивались на команды по 4-6 человек, чтобы выбрать лучшие вопросы из составленных. Таким образом, обучающиеся сами выбирали более сложные и интересные вопросы внутри команды. Далее начиналась «перестрелка» – вопрос от команды № 1 команде № 2, затем наоборот и так далее. Преподаватель каждый правильный вопрос и ответ отмечал одним баллом, если же вопрос (или ответ) был глубокий и интересный, то за него команда получала два балла. Наибольший азарт и конкуренцию при такой форме контроля проявили студенты 1-2 курсов, обучающиеся 3 курса вели себя менее эмоционально, но с ними мы вышли на два этапа контроля. Первый – при ответе на вопрос можно пользоваться своими конспектами, второй этап – пользуемся только своими знаниями. Результатом стало повышение качества конспектов обучающихся.

Студентам четвертого курса в «перестрелку» играть уже неинтересно, поэтому для них были подготовлены преподавателем вопросы, в том числе «со звездочкой» – междисциплинарного характера, имеющие практическую направленность. Студент мог не полностью ответить на вопрос, а дополнить ответ товарища или высказать свое иное мнение. Таким образом ответ на вопрос преподавателя пере-

растал в групповое обсуждение с аргументацией своего мнения и учетом личного спортивного опыта.

Обсуждая со студентами различные формы текущего контроля, было выявлено, что наиболее предпочтительной формой для обучающихся всех курсов стала диалогическая. Ее преимущества: а) она предполагает активность каждого студента (в последующий раз студенты демонстрировали лучшую подготовку, чтобы не подводить свою команду); б) все студенты отметили, что удалось разобраться со всеми нюансами темы и не просто выучить материал, а понять его; в) акцент не на результате, а на самом процессе; г) очевидность «пробелов» и понимание того, какой материал не усвоен; д) объективность оценки – оценка выставлялась по баллам, в некоторых случаях студенты сами оценивали свои знания и своих товарищей.

Выводы. Активные методы обучения показывают высокую эффективность на этапе текущего контроля, позволяя выявить и тут же устранить пробелы в знаниях или понимании материала. Диалогический характер мониторинга имеет ряд преимуществ с более пассивными формами, что способствует повышению качества усвоения учебного материала студентами спортивного вуза.

Чернышева М. В.

МОТИВАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБУЧАЮЩЕГОСЯ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ

Ключевые слова: мотивация, мотивационный механизм, клиповое мышление, теория поколений.

Актуальность исследования. Одной из важных задач педагога является мотивация обучающихся. Наряду с формированием знаний, умений и навыков в своей дисциплине, педагогу зачастую приходится отвечать на вопрос обучающихся: «Для чего мне это пригодится в жизни?» Формулировка вопроса может отличаться в зависимости от возраста обучающихся, но суть его неизменна.

В связи с этим, создание положительной мотивации к обучению в образовании – постоянная и очень сложная задача, которую пытаются решить как исследователи-педагоги, так и педагоги-практики.

Целью данной статьи является рассмотрение особенностей личности современного обучающегося, выявление ее особенностей и проблем, связанных с мотивацией учения.

Результаты и их обсуждение. Создание положительных мотивов учения у обучающихся является основополагающим условием успешного освоения образовательных программ. В педагогике этот тезис сформулирован в виде принципа сознательности и активности обучающихся. Сознательность выражается в положительном отношении обучающихся к процессу обучения, в заинтересованности, а активность – в наличии цели. Согласно психологической теории деятельности цель формируется при наличии мотива, который представляет собой «определенную потребность».

Проблема мотивации достаточно широко освещена в различных науках: философии, психологии, педагогике, менеджменте, экономике.

В своем исследовании мы, объединяя подходы В. И. Ковалева и В. Д. Шадрикова к определению мотивации, будем рассматривать ее как динамический процесс формирования мотива, обусловленный целями, уровнем притязаний, идеалами, ус-

ловиями деятельности, мировоззрением, убеждениями и направленностью личности [1].

Эффективное содействие мотивации в образовательном процессе требует создания мотивационного механизма, под которым мы понимаем систему психолого-педагогических, организационно-экономических и материально-технических методов и средств побуждения обучающихся к эффективной учебной и учебно-профессиональной деятельности [1].

Как следует из вышесказанного, процесс мотивации тесно связан с самой личностью. Поэтому для создания мотивационного механизма в образовательном процессе необходимо рассмотреть особенности личности современного обучающегося, особое внимание уделив познавательной сфере.

В процессе нашего исследования мы обратились к теории поколений, т.к. она дифференцирует поколения по общности ценностных ориентаций и степени овладения технологиями.

Теория поколений определяет поколение современных обучающихся как поколение Z (2004– 2024). Некоторые авторы выделяют внутри него поколение Альфа или поколение iGen (интернет-поколение) – это дети, родившиеся после 2010 года. Ученые рассматривают его как этап развития поколения Z в эпоху цифровизации общества. Для представителей данного поколения интернет является естественной средой обитания, в которой виртуальный и реальный миры настолько переплетены, что для некоторых индивидуумов становится проблемой разграничение этих миров [3].

Анализируя познавательную сферу личности современного обучающегося, исследователи отмечают становление и развитие клипового мышления [2; 4].

Клиповое мышление позволяет быстро оценивать ситуации и принимать решения, справляться с большим количеством выполняемых задач и избегать информационных перегрузок, которые неизбежны в информационном обществе.

Однако, кроме отмеченных преимуществ, клиповое мышление обладает и негативными факторами, с которыми педагогам приходится сталкиваться в профессиональной деятельности. У носителей клипового мышления затруднено понимание контекста, причины и следствия явлений, т.к. в условиях большого объема информации и высокой скорости ее потребления, окружающая действительность воспринимается фрагментарно, короткими, разрозненными порциями.

Многозадачность, позиционируемая как положительный аспект клипового мышления, провоцирует рассеянность, гиперактивность, дефицит внимания и предпочтение визуальных символов логике и углублению в текст. Кроме того, появляется иллюзия многозадачности, т.е. обучающиеся могут одновременно делать три дела, но все три дела одновременно делать плохо [2].

Клиповое мышление оказывает влияние на память и внимание. Под влиянием большого потока недостоверной информации обучающийся не запоминает содержание информации, а сосредоточен на том, «где и как найти». Сама память не тренируется, а воспоминания становятся бессодержательными.

Современному обучающемуся не под силу должно удерживать внимание на каком-либо объекте, т.к. формируется синдром дефицита внимания и гиперактивность.

Выводы. Таким образом, рассмотрев особенности познавательных процессов современного обучающегося, можно заключить, что для него усвоение научной информации вызывает затруднения. Этот факт сказывается и на мотивации учения. В связи с этим, педагогам и ученым необходимо искать новые способы мотивации, особые подходы к современным обучающимся.

Литература:

1. Львов Л.В. Теоретико-методологические основы проектирования мотивационного механизма в профессионально-образовательном процессе / Л.В. Львов, М. В. Чернышева // Психология обучения. 2015. № 12. С. 4 – 15.
2. Орлов А.А. Портрет «сетевой личности» в контексте теории поколений / А.А.Орлов // Педагогика. 2019. № 10. С. 5 – 16.
3. Сапа А.В. Поколение Z – поколение эпохи ФГОС // Педагогическая мастерская. Все для учителя! 2015. № 7.
4. Семеновских Т.В. Феномен «клипового мышления» в образовательной вузовской среде. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://naukovedenie.ru>. Вып. 5 (24), сентябрь – октябрь 2014.

Юзлекбаева В.М., Пушкарев Е.Д

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Ключевые слова: спортивная подготовка, тренировочный процесс, пандемия, ограничительные меры.

Актуальность исследования. В сложившихся в мире условиях поражения пандемией спортивная подготовка, так же как образование и другие сферы жизнедеятельности человека, подверглись ее отрицательному влиянию. Принятые ограничительные меры привели к значительным изменениям в жизни людей, в том числе в работе организаций физкультурно-спортивной направленности.

Цель – оценить текущее состояние спортивной подготовки и его ближайшие перспективы.

Результаты и их обсуждение. Анализу подверглись распоряжения Правительства Челябинской области, Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области и Управления по физической культуре и спорту Администрации г. Челябинска.

В соответствии с указами Президента Российской Федерации были установлены нерабочие дни и другие ограничительные меры в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19), приостановлена или ограничена деятельность отдельных организаций. Рассмотрим изменения, внесенные в работу организаций физкультурно-спортивной направленности.

1. С 16 марта 2020 года отменены (до особого распоряжения) или перенесены все спортивные мероприятия на территории Челябинской области от международных до муниципальных, кроме контрольных или отборочных к Олимпийским играм.

2. Тренировочный процесс в муниципальных учреждениях был приостановлен с 23 марта 2020 года и только 15 июня 2020 года были разрешены занятия по спортивной подготовке на открытом воздухе с соблюдением санитарных мер безопасности (сначала для групп из двух спортсменов; организована обязательная термометрия всех участников тренировочного процесса; производилась дезинфекция спортивного инвентаря и оборудования). С целью предупреждения заноса и распространения коронавирусной инфекции в организациях отдыха и оздоровления Челябинской области отдых детей был ограничен и частично осуществлялся в регионе их проживания.

3. Тренировочные занятия в полном объеме были возобновлены в спортивных школах муниципального уровня с 14 августа 2020 года при условии соблюдения рекомендаций и санитарно-эпидемиологических правил.

4. С 15 января 2021 года при проведении официальных физкультурных и спортивных мероприятий необходимо руководствоваться регламентом по их организации и проведению. Действующий регламент предусматривает: бесконтактную термометрию, обеспечение тестирования на новую коронавирусную инфекцию всех участников мероприятия с получением результатов не ранее 3 календарных дней до начала мероприятия, использование средств индивидуальной защиты, исключение проведения церемонии открытия и закрытия мероприятия, проведение награждения участников без тактильных контактов с соблюдением социальной дистанции, проведение мероприятия без участия зрителей и другие меры.

5. Снизилась активность и мотивация спортсменов в достижении высоких спортивных результатов из-за сокращения объема тренировочной работы, переноса или отмены физкультурных и спортивных мероприятий.

6. Множество проблем возникло в организации работы тренерского состава спортивных школ. Неизбежный переход на дистанционные формы работы, увеличение объема методической работы и изменение ее содержания. При оплате труда тренеров были продлены сроки действия выплат за результативную подготовку спортсменов до конца календарного года, «вследствие отмены соревнований, причинами которой послужили обстоятельства непреодолимой силы» (пункт 59 Положения о Единой всероссийской спортивной классификации).

Возможные ближайшие перспективы:

1) активное развитие дистанционных форм занятий в спортивной подготовке и проявлениях базовой пролонгирующей физической культуры. Сформировалась необходимость дальнейшей разработки и совершенствования содержания (контента) разных форм индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями;

2) после пандемии неизбежный рост интереса к сфере физической культуры и спорта. Он объясняется накопившимся долгом ожиданий со стороны болельщиков, повышенным вниманием населения к здоровому образу жизни;

3) дальнейший рост будет наблюдаться в индустрии компьютерного спорта (киберспорта);

4) возврат к некоторым отошедшим на второй план дистанционным форматам, таким как аудиоформаты;

5) возрастает запрос на высококвалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Выводы. 1. Определены некоторые проблемы и особенности спортивной подготовки на муниципальном уровне в условиях пандемии и принятых ограничительных мерах. 2. Даны отдельные оценки ближайших перспектив в сфере физической культуры и спорта.

Якубовская И. А.

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Ключевые слова: образовательная деятельность, методы, технологии обучения, компетенции, дистанционное обучение.

Подготовка современного бакалавра зависит от изменения системы обучения в условиях всеобщей пандемии, в условиях перехода к дистанционным формам обучения. Для совершенствования профессиональной подготовки будущих бака-

лавров в данных условиях необходима новая модель обучения в соответствии с социальным заказом государства и потребностью работодателя.

В модели обучения важны методические приемы каждой дисциплины, которые обеспечат целостность обучения, преемственность дисциплин учебного плана, интегративный подход к обучению на всех уровнях профессиональной подготовки студента. В связи с этим необходим поиск закономерных сочетаний форм, методов и средств обучения, обеспечивающих осуществление студентами образовательной деятельности в соответствии с требованиями в условиях, которые являются технологическими компонентами модели профессиональной подготовки будущих бакалавров физической культуры. В условиях перехода к дистанционному обучению формы и методы организации образовательного процесса применяются общепринятые, а средства организации применяются информационно-коммуникационные и мультимедийные технологии.

Возрастает значимость педагогического управления – взаимодействие педагога и обучающегося посредством особо организованной сферы деятельности, направленной на достижение запланированного результата. Следовательно, педагогическое управление профессиональной подготовки будущих бакалавров физической культуры в условиях пандемии, на наш взгляд, должно включать следующие компоненты:

- 1) специально сформированные технологии обучения, работающие на развитие профессиональной компетентности;
- 2) методы обучения, которые явились основным ядром в специально созданной технологии в зависимости от возникших условий пандемии и перехода к дистанционному обучению;
- 3) комплекс целенаправленных действий преподавателя, основанные на диагностике уровня усвоения содержания образования и развития конкретно определенных компетенций.

В условиях дистанционного обучения важную роль приобретает профессиональное поведение студента, которое проявляется в образовательной стратегии, способности к самообразованию, самосовершенствованию, что обеспечит ему совершенствование компетентностного уровня. В тоже время в условиях данных форм обучения профессиональная компетентность продолжает формироваться.

Ситуация пандемии оказалась экстремальной для образовательной деятельности. Преподавательский состав адаптировался к данным условиям и, используя практический навык владения информационно-коммуникационными технологиями, сумели обеспечить образовательную деятельность студентов на соответствующем требованиям уровне. Наряду с вышесказанным субъектная позиция студента обеспечила целостность процесса его профессионального развития деятельностью ценностной составляющей, обеспечивая его активный характер профессионально-личностного саморазвития в процессе профессиональной подготовки в условиях пандемии.

Успешность становления субъектной позиции студента в условиях пандемии определила поведенческие приоритеты в сторону “сотрудничества студент-преподаватель”, которое реализуется посредством информационно-коммуникационных технологий.

Расширение научно-педагогического представления о возможных подходах и реальных механизмах формирования профессионального становления будущего бакалавра физической культуры требует дальнейшей оптимизации учебно-воспитательного процесса и содержания высшего образования в аспекте компетентностного развития в условиях дистанционного обучения.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

ПРЕПОДАВАНИЕ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аникина Ю. М. ПРАВОВАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: СТЕПЕНЬ РАЗРАБОТАННОСТЬ ПРОБЛЕМЫ	3
Гаинцев С.В., Гаинцева О.И. ФОРМИРОВАНИЕ РЕФЛЕКСИВНОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	5
Галиева Е.Б. ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ КУРСА «ПОЛИТОЛОГИЯ-СОЦИОЛОГИЯ»	7
Гареева Л. М. КОММУНИКАТИВНО-РЕЧЕВАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ	8
Захарова С. А., Шестаков Е. М. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	10
Кириллова Я. В., Зинурова Н. Г. ИЗУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	12
Князькова В.А. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	13
Косинцева С. М. РЕФЛЕКСИЯ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ СПО – БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ	15
Куценко Л. В. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЦИФРОВЫХ РЕСУРСОВ В ОБУЧЕНИИ НЕМЕЦКОМУ ЯЗЫКУ	17
Лазаренко И.Г. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»	18
Ларионов В. М. НЕКОТОРЫЕ АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	20
Латюшин Я. В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНА В ПЕРИОД СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)	21

Миронова В.М., Казарина А.С. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК ПО ПРОФИЛЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	22
Михайленко Т. В. МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА	24
Михайлов С.А. ПЕРВИЧНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ БУДУЩЕГО БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: СУЩНОСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	26
Панькин И. Д. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ИСТОРИИ В УРАЛГУФК.....	27
Попов А.Н. СУЩНОСТНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА: ОБЗОР МНЕНИЙ ЗАРУБЕЖНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ	29
Сапожникова Н. В. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	30
Сафонова С.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕФЛЕКСИИ В ИНОЯЗЫЧНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	33
Слабышева А.В. ОБ ОПЫТЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОНЛАЙН – СЕРВИСА MENTIMETER НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ	34
Фархутдинов Д.М. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СИМВОЛОВ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УРАЛГУФК.....	36
Хищенко А.Ю. К ВОПРОСУ О РОЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ КАК ОДНОЙ ИЗ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ	38
Шаламова Н.А. ONLINE VS OFFLINE: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В ВУЗЕ	39
Шумской А. В. ГЕРМЕНЕВТИЧЕСКИЙ МЕТОД ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЛОСОФИИ.....	42

СЕКЦИЯ 2 ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ (УЧИТЕЛЕЙ) ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бабик Т.М., Попова А.Ф. СПОСОБНОСТИ КАК ФАКТОРЫ УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА.....	44
--	----

Ботнер В. Я. СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО).....	45
Бренч С. В., Селиверстова И. Н. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ	47
Винантов В. В. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА» НА КАФЕДРЕ «ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА»	49
Виноградов С.А. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСТАНОВКИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	50
Глебко Т. В. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»	52
Даниленко Т. А. ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА «АЭРОБИКА».....	53
Иванушкин М. В. ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ СВОЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	55
Калугина Г. К. ПОДГОТОВКА ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ОКАЗАНИЮ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЯМ	57
Колупаев В.А., Окишор А.В. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ОТНОШЕНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	59
Матвеев Т.А., Опошнян Е.Ю. ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ	61
Мищенко Н. Ю. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО- КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ	63
Орешкина И. Н. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	65
Орешкова Е.В. ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	66

Осеева Ю.В. РОЛЬ КУРАТОРА В АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ ВУЗА	68
Песина О.Н. РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	69
Петров И.Н., Матюхов Д.М. ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ОФИЦЕРОВ ПУНКТОВ БОЕВОГО УПРАВЛЕНИЯ АВИАЦИЕЙ	71
Померанцева Ю. К. НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	73
Попова Е. Е., Агапов А. И. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ.....	75
Редреев В. А. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В ПРОГРАММЕ ДОСТУПНОСТЬ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	76
Рыжков В. А. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ ШКОЛЫ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ «ГТО-НОРМА ЖИЗНИ».....	78
Сидоренко И. А. ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ»	80
Спесивцева О.И. ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ МЕТОДАМИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОСОБЫ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ».....	81
Хрисанфова Н.В. ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК К СДАЧЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ НОРМ ГТО	83
Черная Е. В. РОЛЬ КУРАТОРА АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРУППЫ В УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	84
Шакиров В. Р. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТА ОПРОСА СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРОВЕДЕНИЮ СПОРТИВНО-ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ	86

Шакирова М. В., Гришкевич М. С. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	87
---	----

Шарипов М. Ф. СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАБОТЕ ОЛИМПЕЙСКОЙ АКАДЕМИИ УРАЛА.....	89
---	----

СЕКЦИЯ 3

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ И ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ВО НА ОСНОВЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ

Артемяева Л.Ф., Радионова Н.А. СЛАГАЕМЫЕ КАЧЕСТВА ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ.....	91
--	----

Богдан Н.В. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ КАК ОСНОВА ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ	93
---	----

Бородина Е.С. ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ И ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ»	94
---	----

Вандышева О.Д., Вандышев В.И. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА	96
--	----

Гавриш Т.В., Шамшаева Н.А. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МАГИСТЕРСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ПАЦИЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	97
---	----

Галюков И.А. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ.....	99
---	----

Золотухин С. Н. ТЕСТОВЫЙ МЕТОД КОНТРОЛЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ПРАВОВЫХ ДИСЦИПЛИН	101
---	-----

Ишимова И.Н. ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ДИСЦИПЛИНЕ «УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ (В ТОМ ЧИСЛЕ УПРАВЛЕНИЕ ПРОЕКТАМИ)»	102
--	-----

Клестова О. А. МЕСТО ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	104
---	-----

Коломиец О.И., Петрушкина Н.П. СОЦИАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ	106
---	-----

Костенко П. И. ПРИНЦИПЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕМАТИКИ И СОДЕРЖАНИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МАГИСТРАТУРЫ.....	108
Круглова Е. С. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ДИСЦИПЛИНЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАУКЕ И ОБРАЗОВАНИИ.....	109
Липская Л. А. МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ ПРОГРАММЫ В НАУЧНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАГИСТРАНТОВ	111
Малетина Е. Б. РЕФОРМА В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В УСЛОВИЯХ АСПИРАНТУРЫ	113
Нохрина Н.Н. РОЛЬ ФОТОГРАФИИ КАК СРЕДСТВА ПОЗНАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «МИРОВАЯ КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО».....	114
Пигалова Л. В. АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ МАГИСТРАНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	116
Проломова М. В. ОЦЕНКА УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ И ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У МАГИСТРАНТОВ В ПЕРИОД УЧЕБНОЙ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ) ПРАКТИКИ	118
Сабирьянова Е. С., Сазонова Е. А. ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕСУРСОВ ЛАБОРАТОРИИ ВУЗА В ПРАКТИКЕ «НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА».....	120
Слинкина Н. Е., Алешин И. Н. АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	121
Трегубова М. В. КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	123
Якушева А. Н. ЦИФРОВАЯ КУЛЬТУРА В РАМКАХ ДИСЦИПЛИН ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ПО ПРОФИЛЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ».....	125

СЕКЦИЯ 4

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аминов Р. Х., Афанасьев А. А. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ЗНАЧЕНИЕ, СОСТОЯНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ.....	127
--	-----

Безднина М. С. ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.....	128
Борисенкова Е. С., Слободян А. Н. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЧИР СПОРТУ В РАМКАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	129
Вайнбергер Е. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	131
Волкова Е. А., Тишина Е. А. ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ ИСПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ УРАЛГУФК ПО ВОЛЕЙБОЛУ	133
Воронцов В. В., Карпов М. А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТХЭКВОНДИСТОВ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	135
Ворошнина Е. М. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ И СПЕЦИФИКА ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	136
Горностаев М. В. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	138
Дегтярев А.В. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЙ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ХОККЕЕ	139
Жаворонков С.С., Каменев О.Р. АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ «УРАЛГУФК» ПО ХОККЕЮ В ЧЕМПИОНАТЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ В СЕЗОНЕ 2020-2021 ГГ	142
Захарова Н. А. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК	143
Зинкевич Д. А. ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	145
Иваненко О.А., Квашнина Е.В. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПРЫГУНОВ В ВОДУ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	147
Кандаурова Н. А. АКТУАЛЬНОСТЬ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ ДЕВОЧЕК 14-15 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ЧИРЛИДИНГОМ	148

Ковригин В. Е. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ УРАЛГУФК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	150
Коняхина Г. П. ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	151
Котляров А. Д., Комельков Т. А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СОВРЕМЕННЫМ ПЯТИБОРЬЕМ.....	153
Макарова Н. В., Сайко Е. В. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СКОРОХОДОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	155
Мальгин Д. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НЕЙРОГИМНАСТИКИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СКОРОХОДОВ.....	157
Мартемьянов Ю. Г., Халабов А. А. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	158
Масленникова Е. О. ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ EMS-ТЕХНОЛОГИИ	160
Мелихова Т. М. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ-СПРИНТЕРОВ	162
Мыльникова Н. В. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ВИДЕ СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ	164
Посохов Д. В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ С УЧЕТОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ ДЫХАНИЯ	165
Сырников А. Ю. ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ БОКСЕРОВ	167
Терентьев А. А. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	169
Хасанова Г. Ф. ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КОНЬКОБЕЖЦЕВ 9-10 ЛЕТ	171
Четвергова А. А. ИМПРОВИЗАЦИЯ КАК СПОСОБ ТВОРЧЕСКОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ СПОРСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ХУДОЖЕСТВЕННО- ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА.....	172

Шабанова О. П. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ КАФЕДРЫ ТИМ БОКСА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ	174
--	-----

Шарманова С. Б., Казанаева Е. В. СОДЕРЖАНИЕ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕВОЧЕК 6–7 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	175
--	-----

Шаров А.В., Гоголюк Ф.К. ЭКОНОМИЧНОСТЬ В БЕГЕ КАК РЕЗУЛЬТИРУЮЩИЙ ФАКТОР НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ	177
--	-----

СЕКЦИЯ 5

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРЕПОДАВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ И МАТЕМАТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аксенова Н.В. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «МАССАЖ»	180
--	-----

Алангузов С.М. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА В БОРЬБЕ	182
---	-----

Воловая Т.А. ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ	183
---	-----

Гертнер С. В., Борисова Т. В. РОЛЬ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»	185
--	-----

Гершман Т. И. СИНДРОМ «КОМПЬЮТЕРНОЙ» ШЕИ	186
---	-----

Дятлов Д.А. Бачериков Е.Л. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ	188
---	-----

Кислякова С.С. ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	190
---	-----

Кондакова О.Н. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ	191
---	-----

Крайнева С.В., Батарчукова Д.Д. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИТАМИНОВ В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ	193
--	-----

Кулешова М. В., Новоселова О. А. РОЛЬ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ	195
--	-----

Кульпин Э. Ю. ВОССТАНОВЛЕНИЕ БОКСЕРОВ.....	196
Макунина О. А. УРОВЕНЬ СТРЕССА СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ.....	198
Миронова А. О., Еганов А. В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ АЧЕРИ-БИАТЛОНИСТОК	199
Парфенова Е. В. ПРИМЕНЕНИЕ РЕГРЕССИОННОГО АНАЛИЗА В СПОРТИВНОМ ПРОГНОЗИРОВАНИИ	201
Перемазова Р. Г., Сидоркина Е. Г. ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВОСТОЧНЫХ ТЕХНИК В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЛИЦ, ПЕРЕБОЛЕВШИХ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ COVID-19	201
Попова А.А. САМОКОНТРОЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА	204
Пустозеров А.И., Миловидов В.К. УПРАВЛЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННЫМИ МЕТОДАМИ	206
Романова Н. Н. ЗНАЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	207
Самоделкина Н.Д. КОРРЕКЦИЯ ПРОЦЕССА ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ МЕТОДА «ФРАКТАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА».....	209
Скутин А. В ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГЕЛОТОТЕРАПИИ/СМЕХОТЕРАПИИ В ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ У ОБЛУЧЁННОГО НАСЕЛЕНИЯ ЮЖНОГО УРАЛА С ПОГРАНИЧНЫМИ ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ НА ОТДАЛЁННОМ ЭТАПЕ	211
Ульянова А.А, Орлик А.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.....	212
Харина И.Ф., Звягина Е.В. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ВЫБОРУ ВИДА СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА ОСНОВЕ ПАРАМЕТРОВ ВНИМАНИЯ	214
Хребтова А. Ю., Кузин А. И. ПОКАЗАТЕЛИ БИОИМПЕДАНСМЕТРИИ В РАЗРЕЗЕ ОЦЕНКИ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА	216

Чипышев А.В., Быков Е.В. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УСЛОВИЯХ КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.....	218
Шакамалов Г.М. ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА	220

СЕКЦИЯ 6

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ И ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Габов М. В. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УралГУФК	222
Гаврилова Н. А., Пономарева Е. В. ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОЙ МЕТОД НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ (НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА).....	223
Григорьева Н.М., Заварухина С.А. ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ	226
Елисеев Е. В. СИСТЕМА ТРАДИЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЕВОЙ КОМПЕТЕНЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	227
Ермохина Е.В., Орлик Е.А. ВОСПИТАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ МЕНТАЛЬНЫХ КАРТ	229
Калиновская Т.С. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МНЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПО ОТНОШЕНИЮ К ВЕДУЩИМ ВИДАМ ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	231
Карлышев В.М., Кастальский О.О. ОРИЕНТИРЫ И КРИТЕРИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	233
Карпова О.Л. РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИЙ НА ЭТАПЕ ПОСЛЕДЕЙСТВИЯ ДИССЕРТАЦИОННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КАК ФАКТОР ПРИЗНАНИЯ ЕГО КАЧЕСТВА И ПРАКТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ.....	234
Кожухова Е.Д. ВОЗМОЖНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО СОВРЕМЕННОГО ВУЗА	236
Кокорева Е. Г. ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	237
Кузьмин А. М. РОЛЬ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ В ПОДГОТОВКЕ ВУЗОВСКИХ КАДРОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ	239

Кутепова О.Е. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИМИДЖ СТУДЕНТА ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	240
Лобашова А. А., Мосеева Л. И. УСИЛЕНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ.....	242
Магденко А.Д. АКТУАЛИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ ИНТЕРНАЦИОНАЛИЗАЦИИ ЮРИДИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ	243
Найн А.А., Петров Л.Н. ПРОБЛЕМНОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ КУРСАНТОВ К СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	245
Найн А.А. ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СРЕДСТВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	247
Новичкова Н. Г. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	249
Печаткина Е.Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЗ ДАННЫХ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	250
Рендикова А. В. АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ НА РАЗЛИЧНЫХ КУРСАХ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ	251
Чернышева М. В. МОТИВАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБУЧАЮЩЕГОСЯ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ	253
Юзлекбаева В.М., Пушкарев Е.Д. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ	255
Якубовская И. А. ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ	256

**ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

XXXI региональная научно-методическая конференция

21 мая 2021 г.

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 29.04.2021 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л. 17. Тираж 50 экз. Заказ № 66. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул.Российская, 258