

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"МУРМАНСКИЙ АРКТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ
И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ: ПОИСК, ИННОВАЦИИ
И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**МАТЕРИАЛЫ III ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С
МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
(Мурманск, 30 ноября 2023 г.)**

Научное электронное издание

Мурманск
Издательство МАУ
2024



УДК 796(082)

ББК 75.1я43

Ф 50

Редакционная коллегия:

Н. В. Ерохова, канд. пед. наук, доцент, декан ФФКиС (отв. ред.);

А. С. Шемереко, канд. пед. наук, доцент КЗиАФК;

А. В. Чуракова, ст. преподаватель кафедры ЗиАФК

Ф 50 Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск, инновации и перспективы развития: мат. III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Мурманск, 30 ноября 2023 г. / Мин-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Мурман. аркт. ун-т. – Мурманск : Изд-во МАУ, 2024. – 1 опт. компакт-диск (CD-ROM). – Систем. требования: РС не ниже класса Pentium II 128 MbRAM ; Windows 9X–10 ; свободное место на HDD 131 Mb ; привод для компакт-дисков CD-ROM 2-х и выше. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-907368-91-0

В сборнике опубликованы доклады участников III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск, инновации и перспективы развития", которая состоялась 30 ноября 2023 г. в Мурманском арктическом университете.

Издание предназначено для научных, научно-педагогических работников, докторантов, аспирантов, специалистов, ведущих научные исследования по направлениям работы конференции.

Научное электронное издание

Минимальные системные требования:

РС не ниже класса PentiumII 128 MbRAM;

свободное место на HDD 131 Mb;

привод для компакт-дисков CD-ROM 2x и выше.

© Мурманский арктический университет, 2024

Научное электронное издание

Минимальные системные требования:
PC не ниже класса PentiumII 128 MbRAM;
свободное место на HDD 131 Mb;
привод для компакт-дисков CD-ROM 2x и выше

Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск,
инновации и перспективы развития
Материалы III Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

Редакционная коллегия:
Н. В. Ерохова, канд. пед. наук, доцент, декан ФФКиС (отв. ред.);
А. С. Шемереко, канд. пед. наук, доцент КЗиАФК;
А. В. Чуракова, старший преподаватель кафедры ЗиАФК

Подписано к использованию 15.07.2024
Объем издания 1,46 Мб
Тираж 30 экз.

Компьютерная верстка Г. Г. Недоступ

ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет"
183010, г. Мурманск, ул. Спортивная, 13.
Телефон (8152) 21-38-01
E-mail: office@mauniver.ru
<https://www.mauniver.ru/>

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Влияние курса системы Чжун Хэ тайцзы и комплекса 13 позиций на физическое и психическое здоровье студентов	7
Барков В. О., Ван Линь	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЯ В КОЛЕННЫХ И ТАЗОБЕДРЕННЫХ	
СОЧЛЕНЕНИЯХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УДАРА КАРАТЭ	12
Бондаренко К. К.	
ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	17
Гаевская О. В., Лихачева В. С., Григорьева И. П.	
СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ГРУППОВОГО ПРОСТРАНСТВА	23
Гусева И. В.	
ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА	28
Журавлева Н. Г., Троценко А. А.	
Влияние силовой подготовки на достижение максимальных спортивных результатов лыжников-гонщиков	33
Ключников С. А., Федоренко М. С., Глоба Т. А.	
ОЦЕНКА ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ ФИТНЕС-КЛУБА NORD GYM Г. МУРМАНСКА	37
Кравченко В. Р., Чайников С. А.	
ПРАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИКИ В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ	41
Кузьмина Н. А.	
СРАВНЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ БЕГА ПО ПРЯМОЙ И ВИРАЖУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ.....	46
Назаренко И. А., Бондаренко К. К.	
РАЗВИТИЕ САМООРГАНИЗАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-ЫХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	50
Попихина Е. С., Киевская О. Г.	
РАЗВИТИЕ САМОКОНТРОЛЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	56
Сорокин С. А., Сунагатова Л. В., Шемереко А. С.	
КАДЕТСКОЕ ТРЕБОРЬЕ КАК ВАРИАНТ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КАДЕТОВ	60
Уклечев Д. О., Чайников С. А.	
О КАДРОВОЙ ПРОБЛЕМЕ ВОДНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ В ФИТНЕС ИНДУСТРИИ РОССИИ. ПРИЧИНЫ, СЛЕДСТВИЯ И ПУТИ РЕШЕНИЯ.....	66
Хоперия В. В., Кушнарёв А. И.	

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ МУРМАНСКОГО АРКТИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ	70
Чайников С. А., Чунин А. И.	
ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ УНИВЕРСИТЕТА	76
Чуракова А. В.	
ДИНАМИКА НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА В МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ.....	81
Шелков М. В., Федоренко М. С., Чернова О. А., Ключников С. А.	
ПАУЭРЛИФТИНГ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КОЛЬСКОГО ЗАПОЛЯРЬЯ	84
Щербина Ф. А., Шелков М. В.1, Ключников С. А., Федоренко М. С., Богданов И. В., Щербина А. Ф.	
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....	89

ПРЕДИСЛОВИЕ

30 ноября 2023 года в Мурманском арктическом университете состоялась III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием "Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск, инновации и перспективы развития".

Организатором конференции выступила кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры факультета физической культуры и спорта Мурманского арктического университета, партнерами которой являлись Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина и Пермский национальный исследовательский политехнический университет.

В конференции приняли участие руководители, преподаватели, педагоги, тренеры, учителя, воспитатели дошкольных учреждений, специалисты в области физической культуры и спорта из городов: Гомель (Беларусь), Хайкоу (Китай), Кёльн (Германия), Бока Ратон (США), Краснодар, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Москва, Воронеж, Петрозаводск.

Тематика представленных на конференции докладов охватывала актуальные вопросы из области современных тенденции развития физической культуры и спорта, организации и управления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, здоровьесбережения в системе образования, а также поиск, инновации и перспективы в сфере безопасности жизнедеятельности и др. Отмеченный ценный опыт позволил принять решение о планировании дальнейшей совместной работы в этом направлении и заключении договоров о сетевом взаимодействии.

УДК 796.011.1-057.875

Влияние курса системы Чжун Хэ тайцзы и комплекса 13 позиций на физическое и психическое здоровье студентов

Барков В. О.¹, Ван Линь² (¹г. Мурманск, Арктический филиал школы тайцзи и цигун мастера Ван Лина "Философия Движения", masvic@mas.com, ²Китай, г. Хайкоу, Хайнаньский Профессионального Университета Науки и Технологий, 249550389@qq.com)

Аннотация. В статье рассматриваются особенности курса тайцзицюань системы Чжун Хэ и комплекса 13 форм тайцзи. Описаны результаты исследования проведенного в Хайнаньском Университете влияния занятий по курсу тайцзицюань системы Чжун Хэ и комплекса 13 форм тайцзицюань на физическое и психическое здоровье студентов.

Abstract. The article discusses the features of the Taijiquan course of the Zhong He system and the complex of 13 forms of Tai chi. The article describes the results of a study conducted at Hainan University of the influence of classes in the Zhong He Taijiquan course and the complex of 13 forms of Taijiquan on the physical and mental health of students.

Ключевые слова: тайцзицюань, система Чжун Хэ, физическое и психическое здоровье

Key words: Taijiquan, Zhong He system, physical and mental health

В последние годы проблемы физического и психического здоровья студентов привлекают внимание во всем мире. Многочисленные исследования показали, что физические упражнения положительно влияют на физическое и психическое здоровье студентов. В Китае для решения этих задач наряду с современными видами физической активности используют опыт традиционных систем сохранения здоровья, таких как тайцзицюань и цигун.

В настоящее время тайцзицюань получила широкое мировое признание, так в декабре 2020 года решением ООН по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) тайцзицюань внесен в реестр нематериального культурного наследия.

Однако большинство существующих методов изучения тайцзицюань основаны на традиционных комплексах, движения, которых достаточно сложные и трудны для освоения новичками. Поэтому было важно разработать систему тайцзицюань, подходящую для обучения студентов колледжей [1; 2].

Для решения этой задачи Мастером Ван Линем создана система Чжун Хэ тайцзи и специальный комплекс "Тринадцать позиций тайцзи", отличающийся простотой и легкостью освоения. По сравнению с традиционным тайцзицюань, Чжун Хэ тайцзи уделяет больше внимания координации дыхания и движения, концентрации на процессе занятий, одновременно упрощая некоторые сложные формы, что делает его более подходящим для обучения студентов колледжей.

При этом, хочу отметить, что создавая комплекс "Тринадцать позиций тайцзи" Мастер Ван Лин вернулся к истокам тайцзицюань. Этот вид боевого искусства возник из древних китайских внутренних видов рукопашного боя, сформировался целостную систему со времен Чжан Саньфэна (1247 г. р.) до позднего Мин (1368–1644 гг.) и начала династий Цин (1644–1912 гг.). Среди них тринадцать позиций, являются основой и техническим ядром тайцзицюань, оказывают жизненно важное влияние на технику рукопашного боя. Эти тринадцать позиций включают в себя такие состояния, как расширение, пропускание, толкание, нажатие, срывание, раскалывание, удар локтем, прислонение, движение вперед, назад, взгляд налево, взгляд направо и центрирование, и создают основу техники тайцзицюань [3].

Культура тайцзицюань обширна и глубока, существует множество традиционных школ и стилей тайцзицюань, но почти все они согласны с тем, что тринадцать позиций являются базой движений и техники тайцзицюань.

Комплекс "Тринадцать позиций тайцзи" включают в себя различные формы и элементы базовой техники. Эти формы представляют собой не фиксированные шаблоны, а гибкие и изменчивые усилия и приемы. Их изучение важно для освоения любого стиля тайцзицюань, так же, как изучение алфавита для изучения языка. Освоив эти базовые элементы, ученики смогут лучше понять и освоить суть тайцзицюань, тем самым улучшить свою физическую форму и укрепить психическое здоровье.

На курсе Чжун Хэ тайцзи студенты не только изучают традиционные навыки боевых искусств, но, что более важно, могут познакомиться с уникальным образом мышления и философскими концепциями тайцзицюань, принципами взаимосвязи внутренних и внешних процессов организма, использования мягкости для преодоления твердости, использования внутренних усилий для достижения внешней силы, тем самым приобретая навык сохранять гармоничное и устойчивое психо-эмоциональное состояние и при-

менять гибкие стратегии преодоления трудностей при столкновении с жизненными проблемами.

Кроме того, курс Чжун Хэ тайцзи также направлен на развитие физической координации, баланса и синхронизации движения и дыхания. Улучшение этих способностей не только полезно для физического здоровья, но также улучшает скорость реакции и широту мышления учащихся. Для студентов колледжей улучшение этих способностей положительно влияет на учебу и будущую работу.

С целью изучения влияния системы Чжун Хэ тайцзи на физическое и умственное развитие студентов в 2023 году в Хайнаньском университете проведено исследование. Далее приводится краткое описание методов и результатов исследования [4; 5].

Методы исследования

При исследовании использовалось сочетание практических наблюдений и анкетирования для оценки влияния курса тайцзи системы Чжун Хэ на физическую форму, а также физическое и умственное развитие студентов.

Для исследования была сформирована группа студентов второго года обучения в количестве 50 человек. Группа была разделена на две подгруппы – экспериментальная и контрольная. Студенты экспериментальной группы проходили обучение по курсу тайцзи системы Чжун Хэ, изучая комплекс "тринадцать позиций тайцзи", в течении 12 недель, 3 раза в неделю по 45 минут.

Студенты контрольной группы не проходили курс обучения тайцзицюань.

До и после тренировки оценивалось физическое состояние, психическое здоровье всех студентов экспериментальной группы. Полученные данные сравнивались с данными контрольной группы.

По окончании обучения среди студентов экспериментальной группы было проведено анкетирование для выяснения их мнений по поводу курса тайцзи системы Чжун Хэ.

Результаты оценки групп

Перед экспериментом была проведена оценка физической подготовки и психического здоровья всех студентов. Ниже приведены результаты оценки:

Средняя масса тела экспериментальной группы и контрольной группы составляла 70 кг и 72 кг соответственно. После 12 недель обучения вес студентов экспериментальной группы снизился в среднем на 1,2 кг, тогда как вес студентов контрольной группы снизился в среднем на 0,4 кг.

Средний ИМТ экспериментальной группы и контрольной группы составлял 23,5. Через 12 недель обучения ИМТ студентов экспериментальной группы снизился в среднем на 0,3, а у студентов контрольной группы – в среднем на 0,1.

Средний объем легких экспериментальной группы и контрольной группы составил 3,5 л. После 12 недель обучения объем легких у студентов экспериментальной группы увеличился в среднем на 100 мл, тогда как объем легких у студентов контрольной группы увеличился в среднем на 50 мл.

Результаты анкетирования

80 % студентов заявили, что курс тайцзи системы Чжун Хэ прост в освоении и позволяет легко и комфортно проходить обучение.

90 % студентов заявили, что благодаря курсу тайцзи системы Чжун Хэ они не только улучшили свою физическую форму, но и научились регулировать свое дыхание и сохранять концентрацию, чтобы лучше справляться с психологическим давлением и проблемами в повседневной жизни.

75 % студентов отметили, что занятия тайцзи по системе Чжун Хэ оказали положительное влияние на их физическое и психическое здоровье.

На основе приведенных выше данных и анализа мы можем сделать следующие выводы:

– Занятия тайцзи по системе Чжун Хэ оказывает положительное влияние на улучшение физической подготовки студентов. Так, у студентов экспериментальной группы произошли изменения в лучшую сторону таких физических показателей как вес, ИМТ и объем легких, в то время как у студентов контрольной группы таких изменений практически не наблюдалось.

– Занятия тайцзи по системе Чжун Хэ также оказывает положительное влияние на психическое здоровье студентов. Студенты экспериментальной группы эффективно избавились от негативных эмоций, таких как тревога и депрессия, что может быть связано с тем, что они научились регулировать свое дыхание и сохранять концентрацию посредством занятий тайцзицюань.

– Результаты анкетного опроса показали, что студенты экспериментальной группы в целом имели положительные мнения о курсе тайцзи системы Чжун Хэ. Большинство студентов считают, что курс прост в освоении и позволяет легко и с удовольствием проходить обучение. Они также считают, что с помощью этого метода упражнений они не только улучшают свою физическую форму, но и учатся регулировать свое дыхание и сохранять кон-

центрацию, чтобы быть лучше в повседневной жизни, справляться с психологическим стрессом и проблемами.

В итоге можно сделать вывод, что курс тайцзи системы Чжун Хэ оказывает положительное влияние на физическое и психическое здоровье студентов. Изучая тайцзицюань, студенты смогут не только улучшить свою физическую форму и здоровье, развить уникальные способы мышления и стратегии преодоления трудностей в будущей жизни, а также познакомиться с одним из сокровищ китайской традиционной культуры.

Считаем целесообразным включение курса Чжун Хэ тайцзи и комплекса "Тринадцать позиций тайцзи", для изучения студентами учебных заведений.

Библиографический список

1. Ван Линь Дэн Вэйфэн, Тайцзицюань 13 ШИ. Комплекс 30 форм. Трактаты по тайцзицюань. пер. с кит. Кварталовой Н., Гориной Н., ООО Издательский дом "Ганга", 2020. 246 с.
2. Ван Линь. Барков В.О., Кулак великого предела. Восемь вопросов мастеру Ван Лину о тайцзицюань. ООО Издательский дом "Ганга", 2023. 154 с.
3. Ван Линь. Восемь техник тайцзицюань. ООО Издательский дом "Ганга", 2023. 166 с.
4. Чжоу Цзунхуа. Дао тайцзи-цюаня. Путь к омоложению. Пер. с англ. – К: "София", Ltd. 1999. 288 с.
5. Сы Хуайджу, Лизина Лиличжу, Сы Цинхай. Основы китайской медицины. Москва, издательство "Медицина", 2009. 656 с.

УДК 796.853.26.012

Определение биомеханических параметров движения в коленных и тазобедренных сочленениях при выполнении удара каратэ

Бондаренко К. К. (Беларусь, г. Гомель, УО "Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины", кафедра физического воспитания и спорта, *kostyabond67@mail.ru*)

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы изменения угловых положений звеньев тела, определения угловых скоростей и моментов сил в суставных сочленениях нижних конечностей при выполнении прямого удара ногой в каратэ (мае-гери). Выявлены пиковые силы ударных действий, параметры которых больше при открытой позиции спортсмена, чем при закрытой. Доказано, что моменты сил в коленном суставе, в основном, используются для уменьшения сгибания и разгибания колена.

Abstract. The article discusses the issues of changing the angular positions of body parts, determining angular velocities and moments of force in the articular joints of the lower extremities when performing a direct kick in karate (mae-geri). Peak forces of impact actions have been identified, the parameters of which are greater when the athlete is in an open position than in a closed position. It has been proven that knee joint moments are primarily used to reduce knee flexion and extension.

Ключевые слова: угловая скорость, моменты силы, каратэ, мае гери

Key words: angular velocity, moments of force, karate, mae geri

Передний удар (*mae geri*) в каратэ является одним из самых сильных и легко осваиваемых ударов [3, с. 27]. Наряду с этим, неправильное положение звеньев тела при выполнении данного удара может привести к изменению траекторий движений в суставах [2, с. 254]. При этом, изменение кинематики суставных движений может привести к травмированию сустава [1, с. 17]. А с учетом необходимости выполнять ударные движения на высокой скорости, правильная структура движения является способом профилактики травматизма в каратэ [6, с. 121].

Биомеханические особенности выполнения ударных действий в каратэ сопряжены с многочисленными движениями в различных звеньях тела, скручиваниями и поворотными действиями в суставах [4, с. 61; 7, с. 506]. Это способствует напряжению в суставно-связочном аппарате верхних и нижних конечностях [5, с. 424].

Цель работы заключалась в определении биомеханических параметров движения при последовательном перемещении колена и бедра при выполнении удара ногой в каратэ.

В исследовании приняли участие три высококвалифицированных спортсмена, занимающиеся каратэ не менее 10 лет и имеющие квалификацию 1 и 3 данов. Первоначально была проведена видеосъемка прямых ударов ногой (мае-гери) по макиваре. На основании видеоанализа движений были рассчитаны угловые скорости движения и моменты инерции в тазобедренных и коленных суставах при покадровой расшифровке. При этом, силы, создаваемые моментом силы лодыжки, были слишком малы, что позволило исключить ее из биомеханического анализа. На рисунке 1 показаны угловые скорости для тазобедренного и коленного суставов.

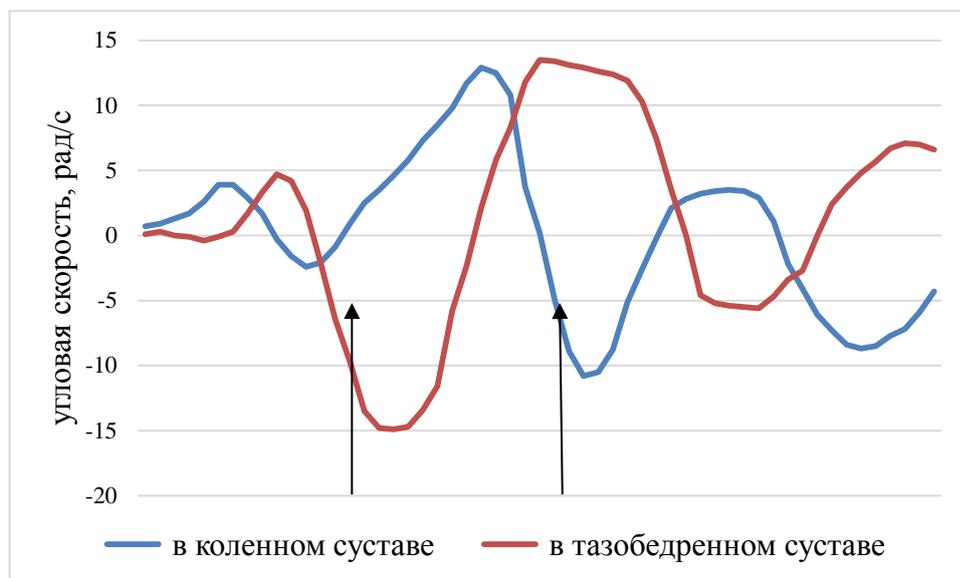


Рисунок 1 – Угловые скорости движения в суставах ноги при выполнении удара мае-гери

Непосредственно ударное действие приходится на промежуток, ограниченный на рисунке двумя стрелками. Действия до левой стрелки относятся к подготовительным движениям, а после правой определяются реверсивно-возвратными движениями с компенсаторными действиями в восстановлении равновесия.

Моменты силы бедра и колена (рисунок 2) меняют направление в одном и том же моменте времени, непосредственно перед контактом с макиварой (стрелка справа).



Рисунок 2 – Моменты силы в суставах ноги при выполнении удара мае-гери

В исследовании удары наносились из различных видов стоек – открытой и закрытой. Силы, создаваемые ударами из закрытой стойки, производили большие моменты инерции и моменты силы, чем из закрытой стойки. Очевидно, что дополнительный диапазон движения позволил спортсменам генерировать большие импульсы и скорости движения в суставах.

В силу квалификации спортсменов, величины моментов сил и угловые скорости движения имели незначительные отклонения, что отражало идентичность действий вне зависимости от субъекта исполнения удара. Движение начиналось с почти одновременного сгибания тазобедренного и коленного суставов. Сгибатели бедра отвечали за сгибание обоих суставов, о чем свидетельствует всплеск положительной работы, проделанной сгибателями бедра, в то время как момент силы в коленном суставе был относительно неактивным.

После того, как бедро достигло своей максимальной скорости, момент силы в тазобедренном суставе становился разгибательным (предположительно из-за эксцентрического сокращения ягодичных мышц), заставляя бедро замедлять собственное сгибание и начинать разгибание колена. При этом, моменты силы при разгибании колена не способствовали угловому увеличению его разгибания. Вместо этого момент силы в коленном суставе при сгибании, вызывал негативную (эксцентрическую) работу, чтобы, по-видимому, защитить колено от гиперэкстензии в конце удара.

На основании проведенного исследования было выявлено, что пиковые силы были больше при открытой позиции, чем для закрытой. Разгибатели и сгибатели бедер были основными движущими силами как бедра, так и колена. Моменты сил в коленном суставе, в основном, использовались для уменьшения сгибания и разгибания колена.

Библиографический список

- 1 Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е., Боровая В. А. Взаимосвязь кинематических параметров движения с риском травматизма в метании копья // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 4(30). С. 13–21.
2. Бондаренко К. К. Кинематические характеристики выполнения ударов в карате // Физическая культура и спорт в современном мире : Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры / Редколлегия: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. С. 253–257.
3. Власенко И. Р. Оценка биомеханических параметров положений в каратэ // Проблемы и перспективы организации физиологического сопровождения занятий спортом и физической культурой : Сборник научных трудов молодых ученых. Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2021. С. 25–28.
4. Власенко И. Р., Лисаевич Е. П., Федорович Е. А. Биомеханические параметры стойки некоаши-дачи в каратэ // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации : Сборник научных трудов. Симферополь : Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского, 2021. С. 58–64.
5. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Л. В. Старовойтова [и др.] // Материалы докладов 51-ой Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов : Сборник научных материалов. В 2-х томах, Витебск, 25 апреля 2018 года. Том 1. Витебск: Витебский государственный технологический университет, 2018. С. 422–424.
6. Петрыгин С. Б. Развитие скорости и выносливости в Сито-рю каратэ-до // Актуальные вопросы развития физической культуры и спорта в современном обществе : Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием, Рязань, 15–16 апреля 2021 года. Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2021. С. 119–123.

7. Старовойтова Л. В., Грицева П. К., Бондаренко К. К. Биомеханические параметры ударных действий в карате // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. Том Часть II. Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. С. 504–507.

УДК 796.011.3

Формирование готовности студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

Гаевская О. В., Лихачева В. С., Григорьева И. П. (г. Воронеж, ГФБОУ ВО "Воронежский государственный педагогический университет", *owg.200350@mail.ru*)

Аннотация. В статье рассматриваются характеристики здоровьесберегающих технологий и их требований в образовательном процессе, формах, содержании и способах формирования знаний, умений и навыков для создания условий готовности студентов к профессиональной деятельности по выполнению требований здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе по физической культуре.

Abstract. The article discusses the characteristics of health-saving technologies and their requirements in the educational process, forms, content and methods of developing knowledge, skills and abilities to create conditions for students' readiness for professional activities to fulfill the requirements of health-saving technologies in the educational process in physical education.

Ключевые слова: физическая культура, учебный процесс, подготовка, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, студенты

Key words: physical education, educational process, preparation, health-saving technologies, physical education, students

Как выявлено, в последние годы острую общественную тревогу вызывает ухудшение здоровья школьников. По данным А. В. Кириенко, А. А. Тарасова, "в Российской Федерации наблюдается рост заболеваемости и только 6–8 % выпускников школ могут считаться относительно здоровыми". Установлено, что примерно 42 % из них имеют хронические заболевания. Отмечено так же, что выросла заболеваемость и среди подростков на 24 %. Следовательно, проблема пропаганды здорового образа жизни, привлечение обучающихся к активным занятиям физическими упражнениями, своевременный контроль за физическим состоянием и развитием, физической подготовкой школьников остается актуальной.

В связи с этим, в процессе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту необходимо включать в работу учебных дисциплин процессы по формированию готовности их к осуществлению здоровьесберегающих технологий в ходе обучения [4].

Одной из основных целей предмета "Физическая культура" в школе, как известно, является содействие сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Исходя из этого, будущий специалист в сфере физической культуры и спорта должен владеть определенными знаниями, умениями и навыками для осуществления и достижения данной цели, решая задачи предмета "Физическая культура" с 1 по 11 классы. Известно, что помимо основной образовательной формы занятий по физической культуре – урок, в режиме дня школьников, исходя из содержания комплексной программы по физическому воспитанию обучающихся, должны проводиться внеурочные формы занятий больших и малых форм оздоровительной направленности. К большим формам относятся, как принято, кружки и секции (продолжительностью 60–90 мин.), а к малым формам – гимнастика до занятий, физкульт-минутки и -паузы, и т. п. (продолжительностью от 3–5 до 15–20 мин.) [3; 4].

В учебном плане подготовки студентов-магистрантов направления Педагогическое образование 44.04.01 направленность (профиль) "Теория физической культуры и технология физического воспитания" нами была включена учебная дисциплина, в части, формируемой участниками образовательных отношений, "Здоровьесберегающие технологии в физической культуре".

Содержание рабочей программы дисциплины, исходя из классификации (по Смирнову), для учреждений систем образования, включает 5 групп здоровьесберегающих технологий: медико-гигиенические (МГТ), физкультурно-оздоровительные (ФОТ), экологические (ЭЗТ), обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ) и образовательные технологии (ЗОТ).

Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания на уроках физической культуры представляют собой – совокупность методик, методов, способов, приемов и средств обучения. В данном процессе нам необходимо ориентировать внимание студентов на выполнение, как минимум, 4-х требований:

- 1 – учитывать индивидуальные особенности обучающихся;
- 2 – деятельность учителя должна включать информацию о состоянии здоровья учащихся и помощь родителей в построении здорового образа жизни в целом;
- 3 – не допускать чрезмерной физической и эмоциональной нагрузки при усвоении учебного материала;
- 4 – обеспечивать благоприятный морально-психологический климат в коллективе обучающихся.

Принципом, которым должен руководствоваться учитель физической культуры – "Физическая культура без освобожденных" [2; 5].

На уроках физической культуры, естественно, решаются задачи, исходя из проблемы организации физической активности обучающихся, профилактики их малоподвижности. Двигательная активность, как известно, напрямую связана с сохранением и укреплением физического здоровья, так как основная учебная нагрузка школьников связана с сидением за партой, интенсивным обучением, увлечением компьютерными играми. Кроме того, существует недостаток возможностей для занятий физкультурой и спортом, что и является основной причиной малоподвижного образа жизни, распространения гиподинамии.

Занятия по дисциплине "Здоровьесберегающие технологии в физической культуре" включают лекционные, практические формы и самостоятельную работу студентов (СРС), предусмотренных учебным планом (объем 4 з. е.). В каждом из разделов рабочей программы дисциплины в содержание включены вопросы, касающиеся реализации требований здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии, как принято, подразделяются на 3 подгруппы:

– организационно-педагогические (ОПТ) – определяющие структуру учебного процесса, которая регламентируется предотвращением состояния переутомления, гиподинамии и др. состояний;

– психолого-педагогические (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя во время урока и его воздействием на обучающихся; и

– учебно-воспитательные (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ), а также проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой (соревновательной) работы со школьниками, после уроков [2; 5].

В процессе уроков физической культуры эти технологии занимают особое место, которые применяются не только на уроках физической культуры, но и в других формах занятий физического воспитания с учащимися. Именно на эти технологии в процессе подготовки студентов обращается внимание для готовности их к будущей самостоятельной деятельности в данном направлении.

Во всех базовых спортивных дисциплинах со студентами основное внимание, естественно, в учебном процессе обращается и уделяется реализации требований, в первую очередь, – организационно-педагогических технологий, определяющих структуру учебного процесса.

Первые занятия по каждому разделу программы физического воспитания школьников должны начинаться с вопросов обеспечения безопасности занятий, с инструктажа техники безопасности на уроках и занятиях по физической культуре и спорту с обучающимися. Проведение инструктажа и участие в нем должно фиксироваться в специальном журнале. Данный инструктаж будущий учитель физической культуры в школе должен быть готов организовывать и проводить регулярно.

Первое на что обращается внимание будущего учителя физической культуры – это, создание комфортных условий для занятий физическими упражнениями. Одним из них является соблюдение санитарно-гигиенических средств. К ним относятся: рациональное освещение спортивного зала; исключение монотонных звуковых раздражителей; влажная уборка зала каждые 2 часа; оптимальный температурный режим; проветривание, наличие туалетов и умывальников в шаговой доступности от раздевалок; наличие аптечки; спортивный инвентарь по возрасту; наличие у каждого занимающегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий физической культурой, как в спортивном зале, так и на открытых площадках. Кроме того, соблюдение санитарно-гигиенического состояния инвентаря и оборудования, которые должны быть установлены в определенных местах занятий и находиться в полной исправности; маты вокруг гимнастических снарядов должны укладывать вплотную и т. п. [2; 3].

В процессе урока или секционного занятия учитель должен учитывать динамику работоспособности обучающихся для своевременного предоставления активного отдыха. Кроме того, элементы физической культуры, помимо урока физической культуры и секций, используются на других уроках и переменах: физкультминутки, физкультпаузы, которые служат для предупреждения раннего умственного утомления и для восстановления работоспособности улучшением мозгового кровообращения и переключения внимания, а также устранения мышечного длительного расслабления. В СРС предусматривается задание по составлению комплекса для проведения такой фор-

мы оздоровительной направленности занятий, например, как "Гимнастика до занятий", с младшими школьниками, в режиме учебного дня. Для определения правильности подбора упражнений разработанного комплекса с учетом возраста проводится проверка методом пульсометрии [1; 2; 4].

Особое внимание в процессе подготовки студентов обращается на правильную технику выполнения физических упражнений, не только спортивных упражнений, а особенно использования упражнений основной гимнастики – общеразвивающих упражнений.

В связи с учетом требований здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе со студентами на занятиях предусматривается самостоятельная работа студентов (СРС) по выполнению проектов, предусматривающих их реализацию, что содействует формированию необходимых педагогических умений будущего учителя: гностических (сообщать и давать знания), проектировочных (уметь планировать), конструктивных и организаторских (определяющие структуру учебного процесса), коммуникативных (умения взаимодействовать с обучающимися и коллегами) и двигательные умения (быть самому в спортивной форме, т.е. быть готовым показывать, правильно выполнять упражнения или действия).

К заданиям СРС относится: разработка комплексов ОРУ с последующей реализацией в учебном процессе с группой студентов; разработка комплексов на развитие физических способностей с учетом возраста, пола, раздела программы по типу круговой тренировки, разработка проекта фрагмента урока по индивидуальным заданиям или урока в целом и их реализация и многие др. Основная задача всех заданий СРС – научить их правильному структурированию занятий любой формы, исходя из требований здоровьесберегающих технологий и готовности их реализации.

Таким образом, формированию готовности студентов к выполнению здоровьесберегающих технологий в учебном образовательном процессе на уроках физической культуры и других формах занятий должно уделяться внимание и реализоваться оно должно путем выполнения заданий самостоятельной работы студентов с последующим представлением отчетности.

Библиографический список

1. Алаева Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. Омск: Издательство СибГУФК, 2017. 72 с.
2. Белова Л. В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования / Л. В. Белова. Ставрополь : СКФУ, 2015, 93 с.
3. Гаевская О. В. Вводно-подготовительная часть урока физической культуры (гимнастика). Воронеж: ВГПУ, 2011. 84 с.
4. Григорьев А. И. Здоровый образ жизни / А. И. Григорьев, А. И. Бугаков, К. А. Григорьев. Воронеж: Воронежский госпедуниверситет, 2015. 352 с.
5. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А. М. Митяева. М.: Академия, 2012. 208 с.

УДК 796.011.3-053.4

Современные формы повышения двигательной активности дошкольников в условиях группового пространства

Гусева И. В. (г. Мурманск, МБДОУ г. Мурманска № 82, *inno4ka-sova@yandex.ru*)

Аннотация. Статья посвящена проблемам повышения двигательной активности дошкольников в условиях группового пространства. Проведенный мониторинг продемонстрировал результаты, по итогам которых было решено интерпретировать и адаптировать новые формы активизации двигательной деятельности: геокэшинг, СОРСИ. Автором описываются возможности и эффективность их использования в образовательном процессе.

Abstract. The article focuses on the problems of increasing the motor activity of senior preschoolers in a group space setting. Monitoring the detection of levels of motor activity demonstrated the results of which it was decided to interpret and adapt new forms of educational activities: gaming stretching, geocaching, SORSI. The author describes the possibilities and effectiveness of their use in the educational process.

Ключевые слова: двигательная активность, уровень ДА, геокэшинг, СОРСИ

Key words: motor activity, YES level, game stretching, geocaching, SORSI

Педагоги отмечают, что в современном информационном пространстве, которое окружает детей каждый день, актуализируется проблема их двигательной активности [2]. В домашних условиях этот недостаток обусловлен частым использованием различных гаджетов. В дошкольных образовательных организациях – это несоблюдение продолжительности образовательной деятельности, которое в свою очередь, также имеет свои причины: рассеянное внимание, низкий уровень процессов запоминания и воспроизведения нового материала, недостаточный уровень речевой активности современных дошкольников. К неблагоприятным факторам, влияющим на не реализацию полноценной двигательной активности детей, можно отнести и постоянно меняющиеся погодные условия Кольского Заполярья, по показателям которых сокращаются или отменяются прогулки.

Автор считает, что двигательная активность является важнейшим фактором формирования общего здоровья ребенка, полноценного развития всех физиологических систем растущего организма. Поэтому перед педагогами встает проблема введения в образовательный процесс новых форм образовательной деятельности в групповом пространстве, в процессе которых эффективно решаются программные задачи при условии не снижения нормированного объема двигательной активности для дошкольного возраста [1].

Для выявления уровней двигательной активности дошкольников были использованы следующие методы: метод индивидуального хронометража, метод шагометрии и метод наблюдения.

Метод хронометража применялся с целью выявления продолжительности двигательной активности ребенка на занятии. Во время диагностики секундомером фиксировались все движения ребенка, потом выводилось процентное отношение двигательной активности ко всему времени наблюдения, где за 100 % принималась длительность образовательной деятельности. Зафиксированная продолжительность двигательной активности определялась в соответствии с этим показателем.

При методе шагометрии использовались электронные часы, которые позволяют фиксировать двигательную активность дошкольников через учет условных шагов. Для старшего дошкольного возраста норма условных шагов при 9-часовом пребывании в детском саду составляет 10 000–18 000. Эта норма принималась за 100 %, а количество фактически выполненных шагов составлял итоговый процент.

Метод наблюдения проводился с целью выявления индивидуальных особенностей каждого ребенка, где в протоколе в табличной форме фиксировалась степень активности ребенка.

Для итоговых показателей были использованы критерии разработанные автором [2]:

- высокий уровень двигательной активности – 80–100 %;
- средний уровень двигательной активности – 50–79 %;
- низкий уровень двигательной активности – 0–49 %.

Все результаты были занесены в таблицы и обобщены в итоговой диаграмме, представленной на рисунке 1.

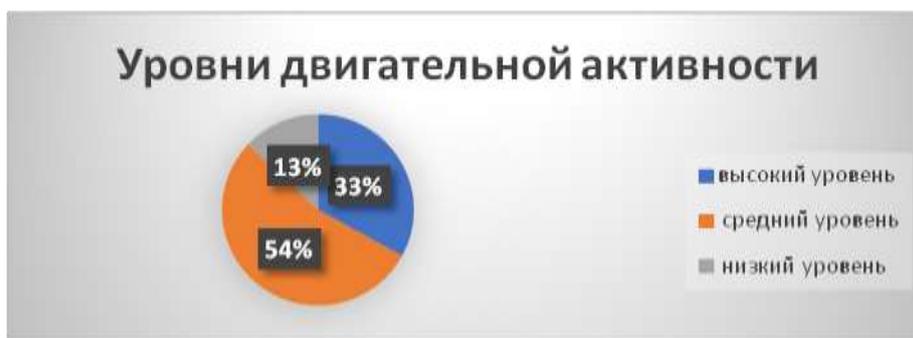


Рисунок 1 – Результаты выявления уровней двигательной активности дошкольников (начало учебного года)

Таким образом, выявление уровней двигательной активности показало следующие результаты: 33 % детей показали высокий уровень двигательной активности, 13 % низкий уровень, а остальные 54 % средний уровень. С высоким уровнем двигательной активности двое имеют гиперкинетические расстройства с выраженным синдромом гиперактивности.

Среди инновационных форм организации двигательной активности, которые можно использовать в образовательном процессе в условиях группового пространства, мы с физкультурным работником выделили: геокэшинг, СОРСИ. Интерпретация и адаптация их были реализованы в течение учебного года.

Геокэшинг – современная педагогическая технология, как средство развития детей дошкольного возраста [3].

Так что же такое геокэшинг на уровне дошкольного образовательного учреждения? В дословном переводе гео (земля) и cache (тайник), получается – "поиск тайника в земле". Суть геокэшинга: командный поиск "клада", спрятавшийся воспитателем. "Кладом" называют предмет, положенный в контейнер, и спрятавшийся в заданном месте. Возможности использования в детском саду: "тайник" может представлять не только приз за хорошо выполненные задания в конце образовательной деятельности, но и представлять собой новое пособие, дидактическую игру, атрибуты для игры, которые дети, передвигаясь по группе находят с помощью загадок, по описанию места нахождения, фотографии, рисунку, плану, схеме, карте.

Эффективность использования: технологии способствует формированию познавательной мотивации, развивает процессы внимания и восприятия, наглядно-образного и логического мышления, координацию и ориентировку в пространстве. Чередование статичности и динамики образовательной деятельности благоприятствует снижению утомляемости, повышению работоспособности детей на занятии.

СОРСИ – спортивная оздоровительная развивающая сюжетная игра [4].

Это современная игра, включающая в себя синтез различных видов деятельности объединенных одним общим сюжетом. Игра состоит из шести испытаний, каждое испытание включает в себя два этапа: двигательный и познавательный. Каждое испытание должно проходить в течение 5–7 мин. Во время игры происходит обогащение двигательного опыта за счет освоения

основных движений. Игра способствует: развитию психических процессов, познавательной, творческой активности в двигательной деятельности; развивает инициативу и самостоятельность уверенность и настойчивость, организованность и любознательность. Синтез двигательного и познавательного компонента – это эффективное средство здоровьесформирующей педагогики, с помощью которой будет осуществляться комплексный подход в воспитании и оздоровлении детей дошкольного возраста. Игра проходит поэтапно. На первом этапе обозначается тема игры или путешествия, формируется познавательная мотивация. Второй этап – эстафетно-соревновательный, включает 5–7 испытаний. Третий этап – познавательно-развивающий, в котором используются дидактические и развивающие игры, логические задания, ребусы, эксперименты. Заключительный этап – рефлексивный. Дети отвечают на вопросы педагога о полученных результатах, трудностях, с которыми справились или не справились, настроении и удовлетворенности от игры. Особенности СОПСИ являются ее сюжетность, выполнение всех заданий по секундомеру, наличие промежуточных призов, ключей, карт и т. п., которые дети получают в результате успешно выполненного испытания. В конце игры дошкольники получают право обменять их на итоговый сюрприз игры.

Возможности использования в детском саду: в форме СОПСИ можно организовать образовательную деятельность по всем образовательным областям.

Эффективность использования: СОПСИ позволяет образовательный процесс сделать увлекательным, не снижая уровень двигательной активности. Во время проведения испытаний дети совершенствуют двигательные умения и навыки, происходит развитие наблюдательности, внимания, умения классифицировать, рассуждать, отстаивать свою точку зрения, работать в команде.

По итогам внедрения новых форм в образовательный процесс был проведен повторный мониторинг с использованием тех же методов, результаты которого были обобщены в диаграмме, представленной на рисунке 2.

Результаты исследования: в результате интерпретирования и адаптации новых форм образовательной деятельности, высокий уровень ДА составил 53 %, средний уровень – 40 %, низкий уровень – 7 % .



Рисунок 2 – Результаты выявления уровней двигательной активности дошкольников (конец учебного года)

Выводы

1. Традиционные формы организации образовательного процесса не могут способствовать реализации полноценной двигательной активности дошкольников.

Инновационные формы организации образовательного процесса – геокешинг, СОРСИ – помогают педагогу преобразовывать, дифференцировать и варьировать групповое пространство, интегрировать одновременно задачи по здоровьесбережению детей и по их познавательному и социально-коммуникативному развитию.

Библиографический список

1. Егоров Баатр. Здоровый дошкольник. Нетрадиционные подходы в организации физкультурной и оздоровительно-воспитательной работы в детском саду. Москва: ЛитРес, 2020. 140 с.
2. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Москва: Мозаика-Синтез, 2006. 256 с.
3. Никитенко Е. А. Геокешинг – современная педагогическая технология, как средство развития детей младшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://s-ba.ru/conf-posts-2022-03/tpost/j6h6hl68u1-geokeshing-ovremennaya-pedagogicheskaya#:~:text=%D0%A2%D0%B0%D0%BA%20%D1%87%D1%82%D0%BE%20%D0%B6%20>
4. Подолян М. Игра Сорси как интегративный педагогический метод [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/igra-sorsi-kak-integrativnyi-pedagogicheskii-metod.html>.

УДК 796.062

Правовые основы спортивного менеджмента

Журавлева Н. Г.¹, Троценко А. А.² (г. Мурманск, ¹ФГБУН "Мурманский морской биологический институт РАН", NonnaZh@yandex.ru, ²ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, trotcenko2007@yandex.ru)

Аннотация. В статье кратко описаны теоретические и правовые основы организации и проведения спортивно – массовых мероприятий в Российской Федерации. Акцент сделан на системе организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в Мурманской области.

Abstract. The article briefly describe the theoretical and legal foundations of the organisation and conduction of mass sports events in the Russian Federation. The emphasis is placed on the system of organizing and holding mass sports events in the Murmansk region.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, спортивно-массовые мероприятия, здоровьесбережение, правовые основы

Key words: sports management, mass sports events, health care, legal framework

Пропаганда среди всех целевых аудиторий здорового образа жизни, физической культуры и систематического занятия спортом – ведущий принцип любого государства и что зафиксировано в главном документе России, в Конституции РФ, в частности: главная ценность государства – гражданин и государство призвано обеспечить безопасность, здоровье граждан РФ [1].

Специалист по управлению в отрасли физической культуры и спорта должен владеть компетенциями, позволяющими ему проанализировать и оценить эффективность спортивно-массовой и оздоровительной деятельности государственного и муниципального учреждения [3].

Цель исследования – дать краткую характеристику правовых основ организации и проведения спортивно – массовых мероприятий в РФ.

Проведение массовых спортивных мероприятий активно привлекает к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни и творческому долголетию людей всех возрастных категорий [2; 4].

Спортивно-массовые мероприятия имеют ряд функций: воспитательная, образовательная, рекреационная, оздоровительная, прикладная.

При организации спортивно-массовых мероприятий для населения, для детей, в частности, используются педагогические и управленческие технологии [1].

Спортивный менеджмент – это самостоятельный вид профессиональной управленческой деятельности по организации спортивно-массовых, физкультурных, здоровьесберегающих мероприятий в актуальных рыночных условиях и с учетом эффективного, законного использования информационных, материальных, трудовых ресурсов [3].

В ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ" № 329-ФЗ от 4.12.2007, в статье 2, под организатором физкультурного или спортивного мероприятия понимают "юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное или спортивное мероприятие и (или), которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение его подготовки и проведения" [6].

В дошкольных учреждениях инициаторами мероприятия может выступать как юридическое лицо – работники образовательного учреждения или Комитет по образованию администрации города, так и физическое лицо – например, родители воспитанников.

Процесс подготовки, обеспечение физической, психической, информационной и иной безопасности мероприятия, вся ответственность за реализацию мероприятия регламентируется также указанным Федеральным Законом РФ в статье 20:

– пункт 1. Организаторы физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий определяют условия их проведения, несут ответственность за их организацию и проведение, имеют право приостанавливать такие мероприятия, изменять время их проведения, прекращать такие мероприятия и утверждать их итоги;

– пункт 6. Организация и проведение физкультурного мероприятия или спортивного соревнования осуществляется в соответствии с Положением (регламентом) о таком физкультурном мероприятии или таком спортивном соревновании, утверждаемым его организаторами;

– пункт 11. В случае, если организаторами физкультурного или спортивного мероприятия являются несколько лиц, распределение прав и обязанностей между ними в отношении такого мероприятия осуществляется на основе договора и (или) Положения (регламента) о таком мероприятии, если

иное не предусмотрено указанными документами, организаторы физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия несут совместную ответственность за причиненный вред участникам мероприятия и (или) третьим лицам.

Из пункта 1 и пункта 11 следует, что вся ответственность за безопасность мероприятия лежит на организаторах мероприятия. Если речь идет о проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей дошкольного возраста, и если организаторами является муниципальное дошкольное образовательное учреждение, то руководитель этой организации и все участники процесса (например, педагогический коллектив, штатный педагог по физической культуре и спорту) будут нести юридическую ответственность. Указанный Федеральный закон регламентирует и устанавливает жесткие рамки по обеспечению безопасности.

Система организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в Мурманской области. В Мурманской области под эгидой Министерства спорта реализуют свою деятельность следующие подведомственные организации, имеющие огромное значение для здоровьесбережения в целом [5]:

Государственные спортивные школы Мурманской области;

Государственное областное унитарное предприятие "Универсальный спортивно-досуговый центр" (ГОУП "УСДЦ");

Государственное автономное учреждение Мурманской области "Центр спортивной подготовки" (ГАУМО "ЦСП");

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Мурманской области "Мурманская областная спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта";

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Мурманской области "Комплексная спортивная школа олимпийского резерва" (ГАУДОМО "Комплексная СШОР");

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Мурманской области "Мурманская областная спортивная школа олимпийского резерва";

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Мурманской области "Кировская спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту и фристайлу";

Государственная Мончегорская спортивная школа по горнолыжному спорту;

Государственная Кандалакшская спортивная школа по санному спорту;

Автономная некоммерческая организация "Агентство по проведению спортивно-массовых и культурно-зрелищных мероприятий "СпортКульт51".

Стоит отметить роль Министерства здравоохранения Мурманской области и роль различных Комитетов Мурманской области в сопровождении, организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий разного ранга.

Выводы

1. Спортивный менеджмент – это самостоятельный вид профессиональной управленческой деятельности по организации спортивно-массовых, физкультурных, здоровьесберегающих мероприятий в актуальных рыночных условиях и с учетом эффективного, законного использования информационных, материальных, трудовых ресурсов.
2. Процесс подготовки, обеспечение физической, психической, информационной и иной безопасности мероприятия, вся ответственность за реализацию мероприятия регламентируется в Федеральном Законе "О физической культуре и спорте в РФ" № 329-ФЗ от 4.12.2007.
3. В Мурманской области под эгидой Министерства спорта реализуют свою деятельность достаточное количество подведомственных организаций, имеющих огромное значение для здоровьесбережения.

Библиографический список

1. Исаев А. А. Спортивная политика России. М.: Издательство Советский спорт. 2019. 512 с.
2. Махник Д. И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54–60.
3. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
4. Мурзин Д. В. Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172–183.

5. Троценко А. А. Журавлева Н. Г., Будилова Е. В., Терехин А. Т. Факторы изменчивости неспецифического иммунитета жителей Северо-Запада европейской части России // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2010. № 1. С. 59–67.
6. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4.12.2007.

УДК 796.92.015

Влияние силовой подготовки на достижение максимальных спортивных результатов лыжников-гонщиков

Ключников С. А., Федоренко М. С., Глоба Т. А. (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра физического воспитания и спорта, *klyuchnikovsa@mstu.edu.ru*)

Аннотация. Представленная статья посвящена вопросу возрастающей роли силовой физической подготовки в лыжных гонках. Рассмотрено влияние силовой подготовки лыжников-гонщиков на достижение максимальных спортивных результатов.

Abstract. The presented article is devoted to the issue of the increasing role of physical in cross-country skiing. Effect of physical strength training of cross-country skiers on the achievement of maximal competitive results is considered.

Ключевые слова: силовая физическая подготовка, коньковый ход, даблполинг, тренировочный процесс, лыжные гонки

Key words: physical strength training, skating technique, double poling, training process, cross-country skiing

В данной статье раскрывается возрастающая роль силовой физической подготовки в лыжных гонках. Это связано с появлением "конькового хода", увеличением контактных дисциплин: гонки с общего старта, гонки преследования и усовершенствованием одновременного бесшажного хода (даблполинг), а также изменением структуры снега в связи с глобальным потеплением.

Основной целью нашего исследования является изучение влияния силовой подготовки на достижение максимальных спортивных результатов на основании научных статей. В связи с этим можно выделить основные задачи: определить по ключевым словам наиболее часто встречающиеся темы научных работ по этому направлению; рассмотреть взаимосвязь силовой подготовки с результатами спортивной деятельности; сделать вывод о приоритетных направлениях физической подготовки лыжников-гонщиков, учитывая возраст, этапы совершенствования мастерства, индивидуальные особенности.

Лыжные гонки характеризуются разнообразием передвижения и представляют собой множество лыжных ходов: коньковые и классические, попе-

ременные и одновременные, а также способами подъемов и спусков, различными способами торможения, поворотами и преодолением неровностей. На способы передвижения влияют погодные условия, структура трассы, состояние инвентаря. Лыжник в процессе гонки выполняет однотипные движения, поддерживая высокую скорость. Для этого ему необходимо обладать высоким уровнем развития силы и силовой выносливости.

Именно соотношение видов подготовки и прогнозирование желаемого спортивного результата и определяет методику построения тренировочного процесса.

Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества, а СФП направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков (в том числе силовую выносливость, максимальную и взрывную силу) при выполнении движений, соответствующих структуре лыжных ходов. Но следует учитывать, что качества физического развития тесно взаимосвязаны между собой, а их выделение проводится весьма условно.

В работе Меликова А. В. приводится пример эксперимента, при котором рассматривается влияние силовой тренировки в многоповторном режиме на производительность в лыжном тесте на 1 000 метров бесшажным ходом (даблполинг). В результате участники первой группы (беговые интервалы) плюс силовая тренировка улучшили показатели силовой выносливости примерно на 25 %, максимальную силу на 6 %, среднее время на 1 000 метров уменьшилось на 5 %. Результаты второй группы (только беговые интервалы) имели лишь незначительную тенденцию к увеличению [1, с. 130–132].

Анализируя вышперечисленное, попытаемся спрогнозировать оптимальное распределение между видами подготовки для достижения наилучшего спортивного результата. На диаграмме (рис.1) представлено соотношение видов специальной подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков в годичном цикле [2, с. 147].

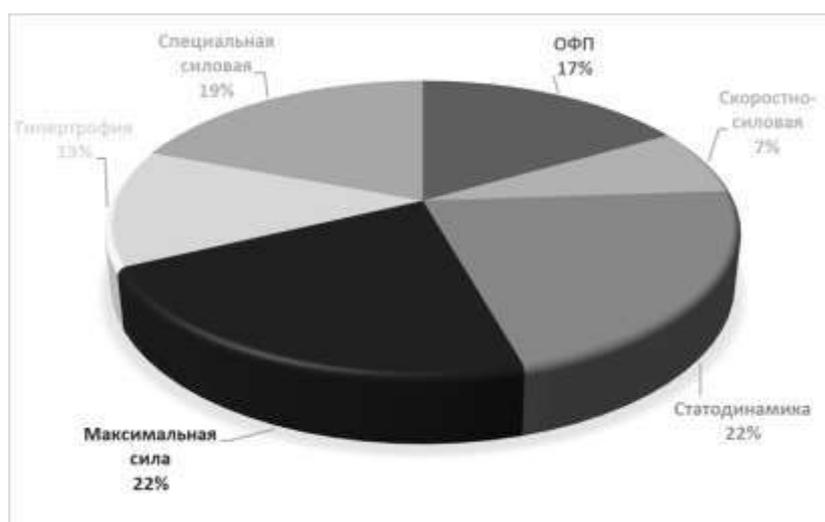


Рисунок 1 – Соотношение видов специальной подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков в годичном цикле

Как мы видим, специальной силовой подготовке отведено значительно больше времени, чем общей. Для сравнения приведем таблицу распределения видов подготовки в процентном соотношении из Приказа Министерства спорта РФ №733 "Об Утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", сентябрь 2022г [3, с.15].

Таблица 1 – Распределение видов подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка %	61–64	58–60	40–42	34–36	25–27	16–18
Специальная физическая подготовка %	18–21	25–28	28–30	30–32	35–37	38–40

Наглядно видно, что в зависимости от возраста, этапа спортивного совершенствования доля общей физической подготовки неуклонно снижается, а специальной (в том числе силовой) растет до показателя 40 % и более.

Таким образом, в планировании тренировок лыжников-гонщиков важно оптимально распределить нагрузку на общую и специальную (в том числе силовую). При прогнозировании результатов необходимо учитывать возраст, этап подготовки и индивидуальные особенности спортсмена. К этим особен-

ностям относятся тип нервной системы, соотношение быстрых и медленных волокон [2]. Следовательно, можно порекомендовать тренерам и спортсменам выбирать тип тренировки в зависимости от дисциплин. Марафонцам и дистанционщикам желательно уделить больше времени развитию силовой выносливости, а спринтерам – скоростно-силовой работе. Но работа не должна быть однообразной, так как это негативно отражается на работе нервной системы, что приводит к застою в результатах.

Библиографический список

1. Меликов А. В., Андреева Е. Г. Стартовая позиция Андрея Меликова в контексте систематизации способов старта в лыжероллерном спринте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. №8 (138). С. 126–142.
2. Новикова Н. Б. Влияние многолетней силовой подготовки на результативность лыжников-гонщиков высокого класса // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 7(173). С. 147.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки" [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202210180038.file:///C:/Users/fedorenkoms/Downloads/spetsialnaya-podgotovka-lyzhnikov-gonschikov-v-bessnezhnyy-period.pdf>

УДК 797.2-053.4

Оценка плавательной подготовленности детей 5–6 лет фитнес-клуба NORD GYM г. Мурманска

Кравченко В. Р., Чайников С. А. (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, *valeria-kravchenko1@yandex.ru*)

Аннотация. Многие фитнес-клубы предлагают системы мониторинга прогресса, которые позволяют ученикам отслеживать свои достижения и прогресс в плавании. Это может включать запись времени, дистанции, скорости и других показателей. В рамках магистерской диссертации был проведен констатирующий этап исследования, на котором выявлена плавательная подготовленность детей 5-6 лет в фитнес-клубе Nord Gym г. Мурманск.

Abstract. Many fitness clubs offer progress monitoring systems that allow students to track their achievements and progress in swimming. This may include recording time, distance, speed, and other metrics. Within the framework of the master's thesis, a stating stage of the study was carried out, which revealed the swimming fitness of children 5-6 years old in the Nord Gym fitness club in Murmansk.

Ключевые слова: плавание, программа, пловцы, фитнес-клуб, эксперимент

Key words: : swimming, program, swimmers, fitness club, experiment

Актуальность исследования. Фитнес-клубы обладают современными бассейнами и необходимым оборудованием для занятий по плаванию [1]. Теоретико-методические основы учебного процесса по плаванию с детьми старшего дошкольного возраста в ДЮСШ, ДОУ и фитнес-клубах раскрыты в работах Савельевой О. Ю., Карпова В. Ю., и др [3]. В программах по плаванию в ДЮСШ и ДОУ включен раздел с оценкой плавательной подготовленности обучающихся. В тоже время ряд авторов (Сибгатулина Ф. Р., Козьяков Р. В., Петрачева А. В.) отмечают, что инструкторы бассейна работают, используя знания и опыт, приобретенные в ходе собственных тренировок, в процессе обучения в вузе или колледже, самообучении или на курсах повышения квалификации [2].

Все эти факторы указывают на **актуальность** изучения данной проблемы и своевременность разработки программы организации занятий по плаванию с детьми 5–6 лет в фитнес-клубе.

В связи с этим, возникает необходимость оценить уровень плавательной подготовленности детей дошкольного возраста, для разработки программы по плаванию, учитывающую специфику данного возраста и особенности фитнес-клуба. В рамках магистерской диссертации был проведен констатирующий этап исследования, на котором выявлена плавательная подготовленность детей 5–6 лет в фитнес-клубе Nord Gym г. Мурманск.

Цель исследования – оценить плавательную подготовленность детей 5–6 лет в фитнес-клубе Nord Gym г. Мурманск.

Методы и методология. Основным методом исследования выступили педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка результатов. Педагогический эксперимент проводится на базе фитнес-клуба "Nord Gym" Мурманская область, г. Мурманск в период с сентября 2023 года по ноябрь 2023 года. В эксперименте принимают участие 12 начинающих пловцов 5–6 лет.

Тестирование позволило определить плавательную подготовленность детей 5–6 лет. Были использованы следующие **тесты**:

1. скольжение на груди;
2. скольжение на спине;
3. плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди;
4. плавание произвольным способом.

Перед выполнением тестирования тренер настраивает обучающего на стремление показать наилучший результат, для этого у пловцов есть возможность сделать 3 попытки. Между попытками обучающий выполняет 5 выдохов в воду во избежание утомления. Наилучший результат, в процессе тестирования, заносится в протокол тестирования. Показатели тестирования испытуемых в начале эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние показатели тестов констатирующего этапа эксперимента

№	Тесты	Фактический результат (м)	Норма для пловцов 5-6 лет (м)	Достоверность по t-критерию Стьюдента
1	Скольжение на груди (м)	1,25	4	$t_{ЭМП} = 13.2$
2	Скольжение на спине (м)	0,9	4	$t_{ЭМП} = 21.2$
3	Плавание с доской (м)	7	14	$t_{ЭМП} = 10.7$
4	Плавание произвольным способом (м)	2,75	8	$t_{ЭМП} = 19$

Полученное эмпирическое значение t в четырех тестах находится в зоне значимости, что означает, что обучающиеся не освоили данный элемент. По результатам тестов, можно сделать вывод, что у троих пловцов наблюдается водобоязнь, они не смогли проскользнуть ни одного метра на груди и на спине. Наилучший результат во всех тестах показал один и тот же обучающийся, проплывший 13 метров с доской, 4 метра произвольным способом, 3 метра скольжение на груди и 2 метра скольжение на спине. Средние показатели тестов не советуют норме для пловцов 5–6 лет.

На рисунке 1 представлен сравнительный анализ норм и средних результатов в каждом тесте на констатирующем этапе эксперимента.

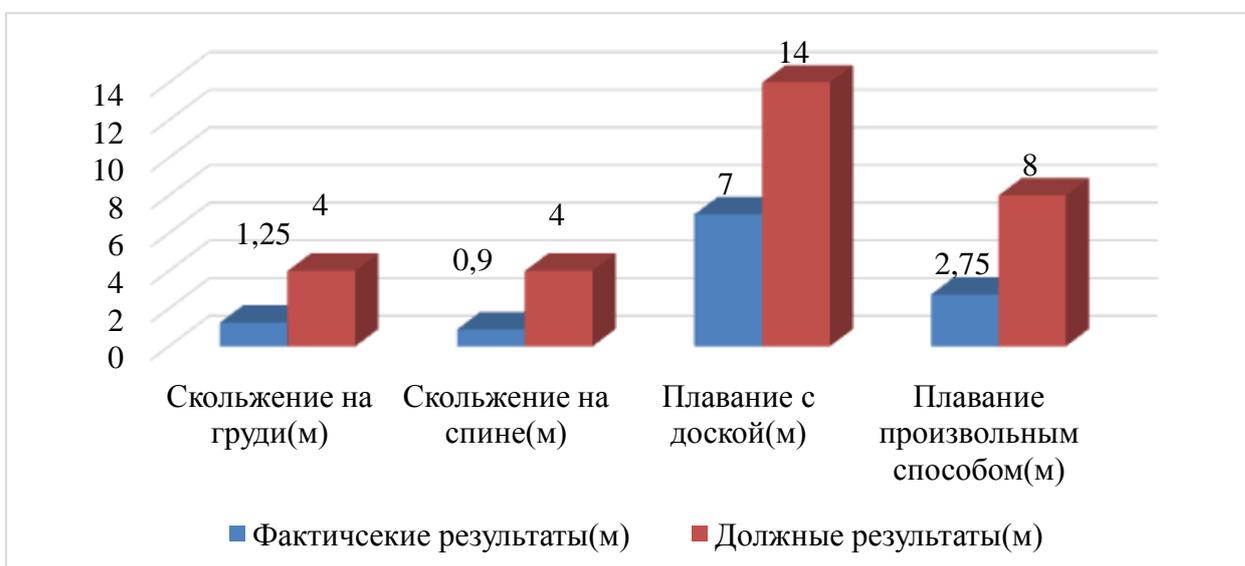


Рисунок 1 – Сравнительный анализ средних результатов тестов на констатирующем этапе эксперимента

Для устранения ошибок и улучшения плавательной подготовленности была разработана физкультурно-оздоровительная программа по плаванию "Лягушата" для детей 5–6 лет в фитнес-клубе Nord Gym. В течение эксперимента по разработанной программе "Лягушата", пловцы будут тренироваться 2 раза в неделю по 45 минут. Предлагаемая программа "Лягушата" имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Программа разработана на основе пособия авторов Чеменевой А. А. и Столмакова Т. В. [4].

Проведенное констатирующее исследование позволяет сделать следующие выводы.

1. В плавательной подготовленности детей 5–6 лет выявлены следующие погрешности:

- двое из группы проплывают с пенопластовой доской до середины бассейна (11–14 м), а остальные проплывают до 10 м с остановками и отталкиванием ото дна;
- у четверых пловцов есть страх лежать на спине без предмета;
- три пловца боятся опускать голову под воду, присутствует водобоязнь;
- у двоих сильно сгибаются ноги при плавании на груди с доской.

2. результаты тестов не соответствуют требованиям программы.

3. предполагаем, что реализация физкультурно-оздоровительной программы по плаванию "Лягушата" для детей 5–6 лет в фитнес-клубе позволит улучшить плавательную подготовленность пловцов данного возраста.

Библиографический список

1. Аикина Л. И. Оздоровительное плавание: учебно-методическое пособие / Л. И. Аикина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет, Физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. 95 с.
2. Петрачева И. В. Организационные аспекты проведения занятий плаванием дошкольников в детском фитнесе // Архивариус. 2015. №3 (3). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionnye-aspekty-provedeniya-zanyatiy-plavaniem-doshkolnikov-v-detskom-fitnese> (дата обращения: 04.06.2023).
3. Савельева О. Ю. Особенности обеспечения учебного процесса по плаванию с детьми старшего дошкольного возраста в ДЮСШ и фитнес-клубах, Карпов Владимир Юрьевич, Сибгатулина Фаиля Равильевна, Козьяков Роман Валерьевич // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №2 (144). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obespecheniya-uchebnogo-protsessaploplavaniyu-s-detmi-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-dyussh-i-fitness-klubah> (дата обращения: 13.06.2023).
4. Чеменева А. А., Столмакова, Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: [3-7 лет] / А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова. 2-е изд., перераб. Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2022. 281, [2] с.

УДК 377.016:53:613

Практика использования элементов здоровьесберегающих технологий на уроках физики в среднем профессиональном образовании

Кузьмина Н. А. (г. Мурманск, ГАПОУ МО "Мурманский индустриальный колледж", *Kuzminaab1@gmail.com*)

Аннотация. Работа нацелена на успешное внедрение технологий сохранения здоровья уроках физики в среднем профессиональном образовательном учреждении. Необходимость применения элементов данной технологии связана с заметным ухудшением здоровья студентов в результате роста инфекционных заболеваний, повышением тревожности, связанным с интенсификацией учебного процесса, наличием вредных привычек (курение, употребление алкоголя и других психоактивных веществ). Внедрение здоровьесберегающих методов в обучение предполагает пересмотр педагогических тактик, акцент на физическом воспитании и формирование системной работы по поддержанию здоровья обучающихся.

Abstract. The work is aimed at the successful implementation of health preservation technologies in physics lessons in a secondary vocational educational institution. The need to use elements of this technology is associated with a noticeable deterioration in the health of students as a result of the increase in infectious diseases, increased anxiety associated with the intensification of the educational process, and the presence of bad habits (smoking, drinking alcohol and other psychoactive substances). The introduction of health-saving methods in education involves a revision of pedagogical tactics, an emphasis on physical education and the formation of systematic work to maintain the health of students.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, профессиональное и личностное развитие

Key words: health-saving technologies, professional and personal development

В соответствии со статьей 41 Закона "Об образовании в Российской Федерации", образовательное учреждение должно не только обеспечивать безопасность учащихся, но и осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, а также требованиям охраны труда. Здоровьесберегающие технологии являются комплексом мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся в учебном заведении [1].

Согласно требованиям ФГОС выпускник среднего профессионального образовательного учреждения, освоивший образовательную программу, должен не только уметь решать задачи профессиональной деятельности, реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, но и ис-

пользовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности [2]. Значит, уметь заботиться о своем здоровье является необходимой компетенцией для молодого специалиста СПО.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно разделить на следующие группы:

1. Организационно-педагогические технологии – эти технологии позволяют организовать учебный процесс таким образом, чтобы обеспечить сохранение и улучшение состояния здоровья обучающихся во время занятий.

2. Психолого-педагогические технологии – это непосредственная работа учителя на уроке и его взаимодействие с учениками с целью поддержки и укрепления их физического и психологического здоровья.

3. Учебно-воспитательные технологии – эти технологии направлены на формирование у учащихся базовых знаний о здоровье и уходе за собой, предупреждение вредных привычек и пропаганду здорового образа жизни [3].

При организации своих уроков я стараюсь придерживаться принципов здоровьесбережения. Это включает соблюдение гигиенических требований, таких как обеспечение свежего воздуха, оптимального теплового режима, хорошей освещенности и чистоты. Также я учитываю работоспособность обучающихся, стремясь построить урок таким образом, чтобы максимально эффективно использовать время урока. Учитываются каналы восприятия (аудиальное, визуальное и кинестетическое), частота чередования видов деятельности (4–7 смен) и проведение физкультминуток во время уроков. Правильная организация урока позволяет снизить утомление, поддерживать и управлять работоспособностью обучающихся.

Применение психолого-педагогических технологий здоровьесбережения способствует созданию благоприятного психологического климата на уроке и снятию психологического напряжения.

Среди здоровьесберегающих технологий особенно отмечают технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения и разнообразные игровые технологии. Использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности поощряет заинтересованность каждого студента в учебной работе. Создание педагогических ситуаций общения на уроке позволяет выражать инициативу, самостоятельность и выбор в ме-

тодах работы. Это включает использование индивидуальных заданий разного типа и уровня, индивидуального темпа работы, выбора учебных деятельностей и блочно-модульных систем образовательного процесса, проведение обучающих игр, проектную деятельность и учет профессиональной направленности.

Учебно-воспитательные технологии здоровьесбережения позволяют сформировать у студентов знания о здоровье, уходе за собой, профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни. Поэтому на своих уроках я уделяю достаточное внимание вопросам сохранения здоровья. Включение в содержательную часть урока тем, связанных с анатомией человека, принципами функционирования органов и систем, а также здоровым образом жизни позволяет расширить знания студентов на данную тему.

К каждому разделу физики подобраны вопросы здоровьесбережения. Приведу пример для раздела молекулярная физика.

Таблица 1 – Вопросы здоровьесбережения

Тема	Вопросы здоровьесбережения
Раздел 2. Молекулярная физика и термодинамика	
1. Температура	Термометр. Правила измерения температуры. Температура тела здорового человека. Температура отдельных участков тела. Температура замерзания крови
2. Давление идеального газа	Принцип действия сфигмоманометра. Измерение кровяного давления. Гипотония и гипертония
3. Термодинамика	Удельная теплоемкость крови. Тепловые двигатели и охрана окружающей среды
4. Диффузия	Искусственное дыхание. Ароматерапия. Вредное воздействие ароматизаторов. Диффузия и курение. О вреде курения
1. Испарение. Влажность	Масса воды, испаряющейся за сутки с поверхности кожи и легких. Значение влажности для самочувствия человека. Психрометр. Наиболее благоприятная для жизни норма влажности
2. Поверхностное натяжение	Поверхностное натяжение крови. Гигиена кожи. Моющие и чистящие средства, правила хранения и использования

Мною подготовлена система уроков, посвященных сохранению здоровья:

1. *О здоровом образе жизни с точки зрения науки* – интегрированный урок – конференция физики и физической культуры. На уроке студенты рассматривали влияние метеоусловий на здоровье человека, живущего на Севере, необходимости физической культуры для сохранения здоровья. Рассмат-

ривали правила выполнения упражнений для сохранения здорового позвоночника с точки зрения физики.

2. *О вреде курения с точки зрения физики* – интегрированный урок-конференция физики и физической культуры. Этот урок в областном конкурсе педагогических работников образовательных учреждений Мурманской области на лучшую методическую разработку по профилактике употребления наркотических средств, психотропных веществ, алкоголя, табакокурения среди несовершеннолетних получил 1 место в 2015г.

3. *Урок-конференция: заседание координационного совета Школы Здоровья "Измерение кровяного давления"*.

4. Проблемная конференция *"Электробезопасность в профессии повара-кондитера"*

5. *Об экологических проблемах Мурманской области* вместе с преподавателем химии и биологии Виноградовой Н. Д.

6. *"О зрении с точки зрения"* – интегрированный урок – физики и биологии вместе с преподавателем Дидусенко Л. В.

Под моим руководством студенты регулярно проводили учебные проекты, посвященные вопросам сохранения здоровья. Некоторые из них включали такие темы, как "Действие электромагнитных волн на качество приготовления пищи. Вредны ли микроволновки?", "О вреде курения с точки зрения физики", "Исследование радиационной обстановки в поселке Росляково", "Профилактика наркомании и курения среди молодежи", "Смертельно опасные смеси" и многие другие. Я сама активно участвую в профессиональных педагогических конкурсах, посвященных вопросам здоровьесбережения, таких как "Разработка программы по профилактике табакокурения, наркотической и алкогольной зависимостей для формирования ЗОЖ", "Формирование экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни в соответствии с требованиями ФГОС" и "Здоровьесберегающие технологии в современном образовании".

Выводы. Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе колледжа является рациональным решением для решения проблем, существующих в образовании. Это позволяет студентам успешнее адаптироваться в образовательной и социальной среде, развивать свои творческие способности, а также дает преподавателям возможность эффективно осуществлять профилактику асоциального поведения.

Библиографический список:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"// "Российская газета" от 31.12.2012 г.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 апреля 2022 г. N 288 ФГОС СПО по профессии 26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов
3. Смирнов В. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. С. 62.

УДК 796.012.412.5

Сравнение биомеханических параметров бега по прямой и виражу в закрытых помещениях

Назаренко И. А., Бондаренко К. К., (Беларусь, г. Гомель, УО "Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины", кафедра физического воспитания и спорта, *irina-nazarka@mail.ru, kostyabond67@mail.ru*)

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы определения кинематических характеристик движения при беге на короткие дистанции по прямой и по виражу в условиях легкоатлетического манежа. Выявлены временные параметры длительности бегового шага, времени опорной фазы и фазы полета, пространственные параметры амплитуды шага и пространственно-временные параметры частоты шагов.

Abstract. The article discusses the issues of determining the kinematic characteristics of movement when running short distances in a straight line and along a bend in the conditions of an athletics arena. The temporal parameters of the duration of the running step, the time of the support phase and the flight phase, the spatial parameters of the step amplitude and the spatio-temporal parameters of the step frequency have been identified.

Ключевые слова: бег на короткие дистанции, кинематические характеристики, беговой шаг

Key words: short distance running, kinematic characteristics, running stride

Бег спортсмена по виражу характеризуется фазой полета и фазой опоры. Особенностью движения является параболическое перемещение общего центра масс (ОЦМ), совершающего баллистические отклонения в вертикальной плоскости [7, с. 71]. Это идентично и бегу по прямой. С другой стороны, во время бега по виражу, происходит изменение направления ОЦМ, что позволяет спортсмену перемещаться по круговой траектории и, следовательно, оставаться на беговой дорожке. Изменение направления становится возможным благодаря действию горизонтальной составляющей реакции опоры, действующей на спортсмена по направлению к центру траектории [5, с. 201]. Эта сила придает ОЦМ центростремительное ускорение и позволяет ему двигаться по круговой траектории [10, с. 47].

Структура бега на короткие дистанции определяется изменением положений звеньев тела с быстрым перемещением их центров масс [1, с. 7; 2, с. 48]. При этом, огромное значение имеют диапазоны угловых изменений в суставных сочленениях нижних конечностей [6, с. 103; 9, с. 193]. Подбор

средств и методов тренировки в беге на короткие дистанции определяется ответной реакцией скелетных мышц на предлагаемую нагрузку [3, с. 31]. Данная ответная реакция играет важную роль в эффективности выполнения перемещений звеньев нижних конечностей с учетом характера адаптации состояние скелетных мышц к нагрузкам заданной направленности [4, с. 24].

Исследование проводилось в легкоатлетическом манеже с длинной круговой беговой дорожки, равной 200 м, в котором приняли участие семь квалифицированных бегунов в возрасте 18–20 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Скорость бега на прямой составила $8,36 \pm 0,13$ м/с, на вираже – $8,03 \pm 0,09$ м/с. Скорость бега определялась на 30 метровых отрезках дистанции на основании расчетных данных видеоанализа движения [8, с. 81]. Для расчета на участках дистанции были обозначены отметки через каждые 10 м. Видеосъемка осуществлялась стационарно закрепленными видеокамерами, со скоростью видеосъемки 60 к/с. Видеоанализ бега осуществлялся при полной раскадровке движения и использовании программы исследования биомеханических параметров движения "RaschetCOM".

На основании кинематических параметров исследования, определялось местоположение ОЦМ тела спортсмена в каждой фазе движения, а также, кинематические параметры бегового шага, а именно, длительность, время контакта с опорой и безопорного положения, амплитуда и частота шагов.

Средняя длительность бегового шага при беге по прямой составила $297,4 \pm 11,3$ мс. На вираже, длительность бегового шага составила $276,2 \pm 9,9$ мс (таблица 1).

Таблица 1 – Параметры бегового шага при беге на короткие дистанции на прямой и по виражу

Кинематические параметры шага	Прямая $x \pm \delta$, мс	Вираж $x \pm \delta$, мс
Длительность шага	$297,4 \pm 11,3$	$276,2 \pm 9,9$
Время контакта	$138,5 \pm 8,6$	$151,8 \pm 10,1$
Время полета	$158,9 \pm 9,4$	$124,4 \pm 7,3$

Средняя длина шага составила $2,08 \pm 0,19$ м при беге на прямой и $1,83 \pm 0,24$ м на вираже. При этом, частота шагов составила $3,37 \pm 0,09$ ш/с при беге на прямой и $3,62 \pm 0,17$ ш/с при беге по виражу (таблица 2).

Таблица 2 – Амплитуда и частота шагов при беге на короткие дистанции по прямой и виражу

Кинематические параметры шага	Прямая $x \pm \delta$, мс	Вираз $x \pm \delta$, мс
Амплитуда шага	$2,08 \pm 0,19$	$1,83 \pm 0,24$
Частота шагов	$3,37 \pm 0,09$	$3,62 \pm 0,17$

На основании проведенного анализа движения при беге на короткие дистанции по прямой и по виражу, выявлено, что сгибание в коленном суставе происходит быстрее при беге по прямой. При беге на вираже, время сгибания ноги в коленном суставе увеличивается в среднем на 0,19 с. При этом, разгибание конечности при беге на вираже происходит быстрее, но характеризуется большим угловым диапазоном в среднем на 9,3 градуса. Это свидетельствует, что при беге на вираже создают более высокие рабочие нагрузки чем на прямой.

В результате проведенного исследования выявлено, что кинематические показатели бега на прямой и по виражу в условиях легкоатлетического манежа хоть и различаются, они не имеют достоверности различий. Вместе с тем определено, что бег по виражу хоть и не вызывает серьезных изменений в кинематике бега, приводит к изменению движения, а именно, к более полному разгибанию нижней конечности в фазе амортизации. Однако, увеличение продолжительности фазы амортизации связано с увеличением интенсивности эксцентрических сокращений мышц.

Библиографический список

1. Баландин С. И., Зайко Д. С., Масленников А. В., Дмитриев А. В. Биомеханические параметры техники старта и стартового разгона в гладком и барьерном спринте у мужчин // Теория и практика физической культуры. 2023. № 6. С. 6–8.
2. Бондаренко А. Е. Биомеханические параметры стартового разбега юных бегунов в коротком спринте // Спорт и спортивная медицина : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры, Чайковский, 09–11 апреля 2020 года. Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. С. 44–49.
3. Бондаренко К. К., Никитушкин В. Г. Структура тренировочных нагрузок 15–16-летних бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки // Теория и практика физической культуры. 1996. № 8. С. 29–32.

4. Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е. Особенности функционального состояния скелетных мышц бегунов на короткие дистанции // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики, Уфа, 16 апреля 2018 года. Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2018. С. 21–25.
5. Магдеев В. В., Малиновский А. С. Оценка кинематических параметров поворотов скрестным шагом в хоккее // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей III Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева, Воронеж, 23–24 октября 2020 года / Воронежский государственный институт физической культуры. Воронеж: Ритм, 2020. С. 196–202.
6. Назаренко И. А. Определение кинематических характеристик начальных параметров движения легкоатлета // Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск, инновации и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Мурманск, 30 ноября 2022 года / Ответственный редактор О. Г. Киевская. Мурманск: Мурманский арктический государственный университет, 2023. С. 102–106.
7. Пискунов И. В. Регуляция активности мышц у спринтеров различной спортивной квалификации при скоростном беге по прямой и виражу : специальность 03.03.01 "Физиология" : диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук, 2022. 148 с.
8. Самборский А. Г. Технология регистрации и анализа динамики скорости в спринтерском беге // Теория и практика физической культуры. 2023. № 10. С. 81.
9. Чушева Е. В., Бондаренко К. К. Положение стопы при беге у бегунов на короткие дистанции // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Красноярск, 16 мая 2020 года / Ответственный редактор Е. В. Панов. Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. С. 192–195.
10. Шиманский А. А., Медведева Е. Н., Ципин Л. Л., Чернухин К. В. Биомеханические особенности техники спринтерского бега // Физическая культура и спорт: история, наука, образование, технологии : материалы научно-практической конференции с международным участием, Великие Луки, 28 апреля 2023 года. Великие Луки: Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, 2023. С. 46–49.

УДК 796.011.1-057.874

Развитие самоорганизации у обучающихся 5-ых классов в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности

Попихина Е. С., Киевская О. Г. (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, volklena63@gmail.com)

Аннотация. В статье рассмотрено понятие самоорганизация, представлена методология исследования, описана организация эксперимента, и представлены результаты исследования с выводами.

Abstract. The article discusses the concept of self-organization, presents the methodology of the study, describes the organization of the experiment, and presents the results of the study with conclusions.

Ключевые слова: самоорганизация, универсальные учебные действия, актуальность исследования, объект, предмет, цель исследования, научная новизна, гипотеза, задачи и методы исследования, этапы эксперимента, результаты исследования

Key words: self-organization, relevance of research, object, subject, research objective, scientific novelty, hypothesis, research objectives and methods, experimental stages, research results

В настоящее время проблеме воспитания детей младшего подросткового возраста уделяется большое значение. Для того, чтобы воспитание личности было продуктивным, большое внимание уделяется самовоспитанию. В ФГОС ООО прописано, что обучающийся должен уметь принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, проявлять познавательную инициативу [6, с. 56]. Эти навыки относятся к регулятивным универсальным учебным действиям. Регулятивные универсальные учебные действия – это действия, которые обеспечивают организацию учащимися своей учебной деятельности, то есть самоорганизация. Этот навык относится к метапредметным результатам. Самоорганизация образовательной деятельности – это способность и умение ученика организовать себя, планировать свою деятельность, быстро принимать решения, уметь оценивать результаты своих действий, быть целеустремленным, активным и мотивированным [4; 5].

На сегодняшний день существует проблема неорганизованности обучающихся, в связи с этим и были выбраны обучающиеся 5 классов для участия

в нашем исследовании, возрастной период которых связан с кризисом перехода из начального звена в среднее, который требует высокой степени самостоятельности, самоорганизованности учебной деятельности [2; 3]. Именно на этом этапе, который является адаптационным, и возникают определенные проблемы и трудности психологического характера, которые связаны и как с появлением большого количества учителей-предметников со своими требованиями, темпом работы, манерой и стилем преподавания, так и с необходимостью перехода из одного кабинета в другой на протяжении всего учебного дня. А с увеличением учебной нагрузки и объема домашнего задания у обучающихся теряются навыки, полученные в начальном звене, что вызывает трудности в освоении программы основного общего образования. Все выше изложенное и послужило выбором темы педагогического исследования.

Объектом исследования выступил – образовательный процесс обучающихся 5 классов.

Предмет исследования – развитие самоорганизации у обучающихся 5 классов в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать применение предлагаемого плана мероприятий в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующего более эффективному развитию самоорганизации у обучающихся 5 классов.

Гипотеза исследования – предполагается, что самоорганизация у обучающихся 5 классов повысится, если в образовательный процесс включить экспериментальный план мероприятий, направленный на развитие структурных компонентов самоорганизации.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние вопроса по теме исследования.
2. Выявить особенности развития структурных компонентов самоорганизации у обучающихся 5 классов.
3. Составить и апробировать план мероприятий для повышения самоорганизации обучающихся 5 классов в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования [1]:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;

- анкетирование;
- математико-статистический анализ результатов исследования.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ г. Мурманска "Гимназия № 2", в котором приняли участие 50 обучающихся 5 классов, которые были разделены на две группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 25 человек в каждой.

На первом этапе исследования была проведена работа по изучению и анализу научно-методической литературы по проблеме исследования, а также нормативных и локальных документов, регламентирующих образовательную, физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность в образовательных учреждениях. Сформулированы объект и предмет исследования, выдвинута гипотеза исследования, определены цель и задачи исследования, выбраны методы исследования. Подготовлена программа эксперимента и определена его организация.

На втором этапе педагогического исследования был проведен констатирующий этап эксперимента, целью которого являлось выявление начальных показателей компонентов самоорганизации у обучающихся 5 классов, используя методику Н. М. Пейсахова.

Формирующий этап эксперимента проходил в период с ноября 2022 года по апрель 2023 года с обучающимися экспериментальной группы в количестве 25 человек.

Целью формирующего этапа является составление и апробация плана мероприятий направленных на развитие самоорганизации у обучающихся 5-ых классов в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Реализация составленного плана мероприятий проходила в два этапа.

Первый этап – диагностический, целью которого являлось выявление начального уровня развития самоорганизации у обучающихся 5 классов.

Второй этап – развивающий. Цель – развитие структурных компонентов самоорганизации у обучающихся 5 классов в процессе различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Этот этап проходил с октября по апрель месяц. В каждом месяце мы развивали определенные компоненты самоорганизации. Самоорганизация состоит из пяти компонентов – целеполагание, планирование, анализ ситуации, коррекция и самоконтроль. Данные компоненты развивались с помощью различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Целеполагание и планирование мы развивали

на уроках физической культуры и на учебно-тренировочных занятиях в спортивных секциях, которые функционируют в школьном спортивном клубе. В начале каждого урока ставилась цель, которую ребятам нужно было достичь. Затем обсуждался план работы для того, как эту цель достичь. На спортивных секциях по волейболу и баскетболу обучающиеся совместно с учителем составляли и корректировали план работы на учебный год. Такой вид совместной деятельности позволил активно включить ребят в учебный процесс. Так же в начале учебного года для ребят была поставлена цель успешно выступить на соревнованиях, которые предстоят в 2022–2023 учебном году. В ноябре занятия были направлены на развитие анализа ситуации, коррекции и самоконтроля. Исследуемые 5 классов совместно с учителем проводили физкультурно-оздоровительный праздник "День здоровья" для своей параллели, а так же для учеников начальной школы. После проведения мероприятий ребята анализировали свою работу, выявляли плюсы и минусы, корректировали проделанную работу.

Третий этап педагогического эксперимента (май 2023 г.) – контрольный, целью которого являлось проведение повторной диагностики, а также анализа результатов исследования и планирование дальнейшей работы.

Констатирующий этап эксперимента показал, что в контрольной группе самоорганизация находится на низком уровне у 40 % обучающихся, на среднем уровне у 30 % обучающихся, и на высоком уровне у 30 % обучающихся.

В экспериментальной группе самоорганизация находится на низком уровне у 40%, на среднем уровне у 34 %, на высоком уровне у 26 %.

Отообразим полученные данные на рисунке 1.

На формирующем этапе эксперимента нами был составлен и апробирован экспериментальный план мероприятий, который проходил с ноября по апрель 2023 г. На развитие каждого компонента были проведены физкультурно-оздоровительные мероприятия: уроки физической культуры (проведение самостоятельно комплекса общеразвивающих упражнений, проведение подвижных игр, проведение эстафет, помощь в судействе спортивных игр, самоконтроль состояния организма в начале и в конце урока); ведение дневника самоконтроля на протяжении формирующего этапа эксперимента; проведение физкультминуток в своей параллели и в начальных классах, проведение подвижных перемен для начальной школы; неделя самоуправления

приуроченная ко дню учителя (ребята самостоятельно проводили уроки физической культуры на начальных классах); проведение школьных соревнований совместно с учителем по пионерболу, волейболу, баскетболу, мини-футболу; проведение физкультурно-оздоровительного праздника "День здоровья" для параллели и начальной школы; проведение "Веселых стартов"; участие в соревнованиях на школьном и муниципальном уровне; проведение интерактивных занятий, посвященных здоровому образу жизни.

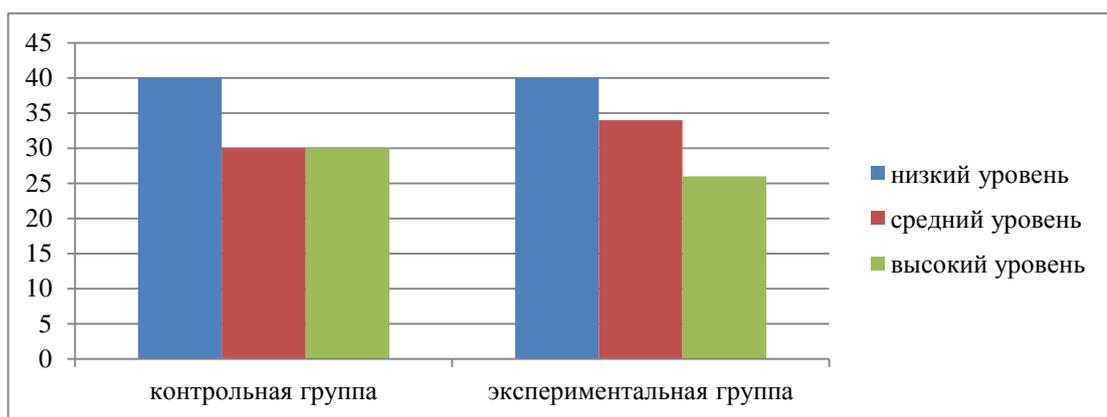


Рисунок 1 – Уровни развития самоорганизация на констатирующем этапе эксперимента

Контрольный этап эксперимента показал нам, что в контрольной группе самоорганизация находится на низком уровне у 40 % обучающихся, на среднем уровне у 30 % обучающихся, на высоком уровне у 30 % обучающихся.

В экспериментальной группе самоорганизация находится на низком уровне у 10 %, на среднем уровне у 30 %, на высоком уровне у 60 % обучающихся. Отообразим полученные данные на рисунке 2.

Сравнивая эти данные, мы видим, что в контрольной группе уровень развития самоорганизации остался на том же уровне, что и был в начале эксперимента. А вот в экспериментальной группе уровень развития самоорганизации у обучающихся увеличился. На констатирующем этапе эксперимента у 40 % обучающихся самоорганизация была на низком уровне, у 34 % на среднем уровне и на высоком у 24 %. На контрольном этапе эксперимента только у 10 % обучающихся самоорганизация находилась на низком уровне, на среднем уровне у 30 %, и на высоком у 60 % обучающихся.

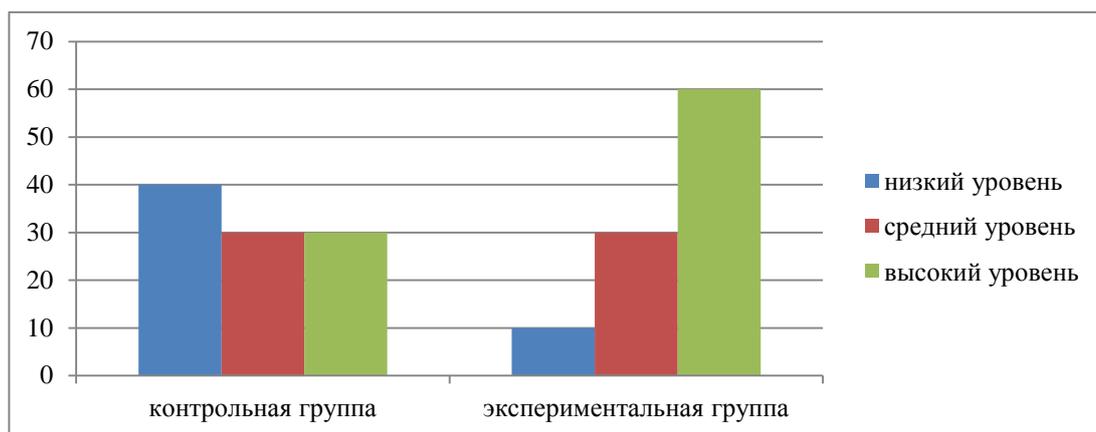


Рисунок 2 – Уровни развития самоорганизация на контрольном этапе эксперимента

Таким образом, использование данного плана мероприятий для развития самоорганизации позволило нам добиться статистически значимого прироста уровня развития самоорганизации у обучающихся 5 классов.

Библиографический список

1. Афанасьев В. В. Методология и методы научного исследования : учебное пособие / В. В. Афанасьев, О. В. Грибкова, Л. И. Уколова. М.: Юрайт, 2019. 154 с.
2. Александрова Е. А. Самоорганизация детей и взрослых в образовательных учреждениях и по месту жительства / Е. А. Александрова // Психология обучения. 2014. № 11. С. 4–15.
3. Кучина Ю. С. Социально–педагогические потенциалы физкультурно–оздоровительной деятельности / Ю. С. Кучина // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2015. № 14. С. 95–97.
4. Непрокина И.В. Метод моделирования как основа педагогического исследования / И. В. Непрокина // Теория и практика общественного развития. 2015. № 7. С. 61–64.
5. Шемереко А. С. Модель развития самоорганизации у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно–оздоровительной деятельности // Наука и школа. 2021. № 6. С. 184–190.
6. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" // Собрание законодательства РФ. – 2013. – № 42. – Ст. 1227.

УДК 796.011.1-053.4

Развитие самоконтроля у детей дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности

Сорокин С. А.¹, Сунагатова Л. В.², Шемереко А. С.² (¹Германия, г. Кёльн, Высшая спортивная школа Кёльна, *Sergej.s.sorokin@gmail.com*, ² г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, *anya47@list.ru*, *larisa.sunagatova@mail.ru*)

Аннотация. Представленная статья посвящена вопросам организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста с целью развития самоконтроля у занимающихся. Предложены варианты занятий, направленных на повышение уровня развития исследуемого личностного качества, как в процессе непосредственной образовательной деятельности, так и в свободное время. Показаны результаты экспериментального исследования с детьми семилетнего возраста.

Abstract. The presented article is devoted to the issues of organization of physical education and health work with preschool children with the purpose of development of self-control in students. The variants of classes aimed at increasing the level of development of the studied personal quality, both in the process of direct educational activities and in free time, are proposed. The results of the experimental study with seven-year-old children are shown.

Ключевые слова: самоконтроль, старшие дошкольники, развитие самоконтроля, личностное развитие, физкультурно-оздоровительная деятельность, особенности развития самоконтроля, личностное развитие

Key words: self-control, older preschoolers, self-control development, personal development, physical education and recreational activities, peculiarities of self-control development, personal development

В связи с реформированием образования в Российской Федерации, как никогда, приобретают актуальность аспекты развития личности ребенка на всех этапах обучения, в том числе это затрагивает и дошкольное детство, чему свидетельствует федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [1]. В данном документе подчеркивается и роль физического воспитания и спорта, важность всестороннего развития детей.

Личностное развитие дошкольника происходит не только в стенах образовательных учреждений, но и в повседневной жизни, в процессе самостоя-

тельно организованной деятельности, в ходе взаимодействия со сверстниками и со взрослыми. Исходя из этого, необходимо обучать детей способности организовывать, контролировать, руководить собственной деятельностью (игровая деятельность, трудовая деятельность и т. д.), проявлять инициативность, заинтересованность.

Одним из значимых личностных качеств выступает "самоконтроль". Под "самоконтролем ребенка старшего дошкольного возраста" мы понимаем умение старшего дошкольника контролировать себя, собственное поведение как самостоятельно, так и взаимодействуя со взрослыми и сверстниками, выражается в проявлении интереса к результатам деятельности, способности наблюдать за ходом своей деятельности, а также в своевременной реакции на несоответствие результатам деятельности [3].

Для того, чтобы определить особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста с целью развития самоконтроля, необходимо понимать структуру личностного качества – "самоконтроля" (рисунок 1).

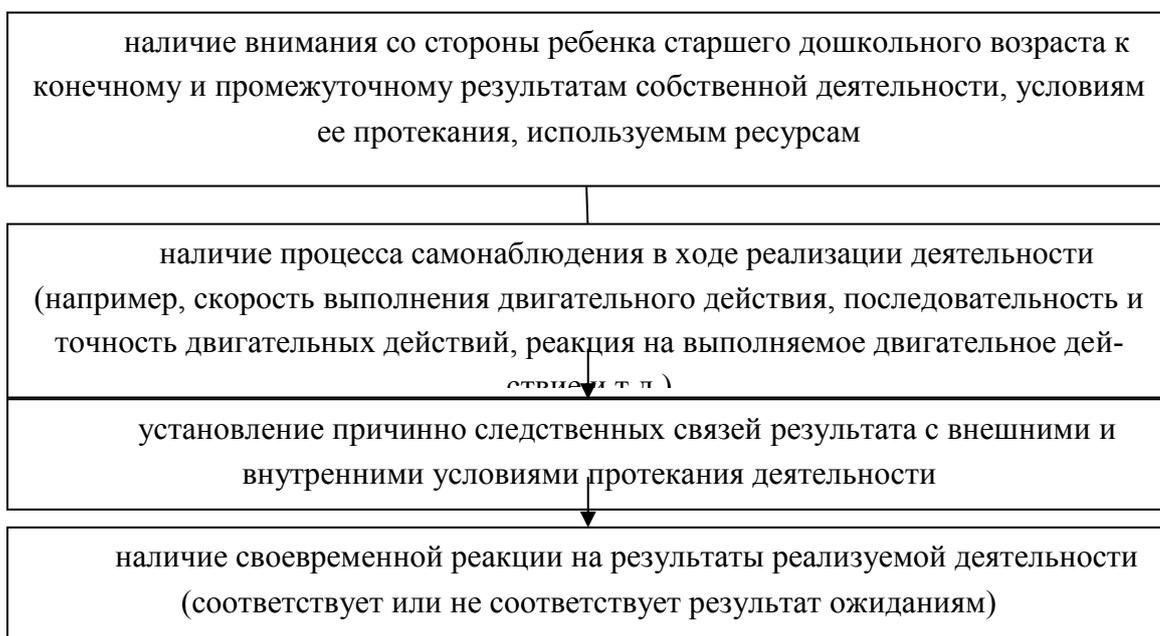


Рисунок 1 – Структура "самоконтроля"

Проводя работу, направленную на формирование самоконтроля у детей старшего дошкольного возраста, рекомендуется обращать внимание на то, чтобы формировать у ребенка потребность в проявлении самоконтроля (моделирование ситуаций, требующих проявления данного качества личности); способствовать созданию проблемных ситуаций, направленных на поиск

правильного ответа путем проявления ребенком умения самоконтроля; акцентировать внимание детей на проверке не только конечного результата деятельности, но и обращать внимание на промежуточные результаты при выполнении предложенных заданий; предлагать дошкольникам проводить работу, направленную не только на самоконтроль, но и на оценку работы сверстников или взрослых [2].

Результаты уровня развития самоконтроля у старших дошкольников до начала целенаправленной деятельности представлены ниже.



Рисунок 2 – Уровни развития структурного компонента "Самоконтроль" у детей старшего дошкольного возраста ("Цепочка действий")

В качестве примера, рассмотрим организацию и проведение занятий по обучению плаванию детей семилетнего возраста.

Результаты исследования свидетельствуют об эффективности построения такой работы (рисунок 3).



Рисунок 3 – Уровень развития структурного компонента "Самоконтроль" ("Цепочка действий")

Диагностика уровня развития самоконтроля у детей седьмого года жизни дала следующие результаты: высокий уровень – 14 % – в контрольных группах, 59 % в экспериментальных группах – испытуемые принимают учебную цель, осознают условия поставленной задачи. Для решения сложных моментов, возникающих в деятельности, пытаются вовлечь взрослого в ситу-

ацию сотрудничества. К среднему уровню нами было отнесено 48 % старших дошкольников контрольных группы и 33 % экспериментальных групп. Для них характерно принятие цели, заинтересованность в выполняемом задании. При затруднениях принятия задачи ребенок пытается получить поддержку взрослого, выполняя задание, стремится следовать составленной программе действий, самостоятельно замечает и исправляет большинство неточностей и ошибок. 38 % детей контрольных групп и 8 % детей экспериментальных групп показали низкий уровень, которому соответствуют непринятие цели деятельности, нейтральное отношение к заданию, несосредоточенное выполнение, через определенное время испытуемый забывает о ситуации эксперимента и начинает играть с предлагаемым материалом.

Библиографический список

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155. Электронный ресурс: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok/html>(дата обращения : 09.10.2014).
2. Чернокова Т. Е. Особенности процессов саморегуляции познавательной деятельности у детей старшего дошкольного возраста / Т. Е. Чернокова // Современное дошкольное образование: теория и практика. 2012. № 33. С. 11.
3. Шемереко А. С. Физкультурно-оздоровительная деятельность как ресурс формирования самоорганизации старшего дошкольника / А. С. Шемереко. – Текст: непосредственный // Наука и современное общество: взаимодействие и развитие: материалы V Международной научно-практической конференции, 15–16 декабря 2018 года. Уфа: Научно-издательский центр "Ника", 2018. С. 46–49.

УДК 796.011.3

Кадетское троеборье как вариант повышения физической работоспособности кадетов

Уклечев Д. О., Чайников С. А. (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, *uklechev95@bk.ru*)

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы физического развития кадетов и дан краткий анализ их причин. Определена ключевая задача – повышение физической работоспособности, и предложено системное решение: развитие в кадетских корпусах офицерского троеборья для юношей – кадетского троеборья. Сделан акцент на обоснование дисциплин, входящих в указанное многоборье, которые позволят повысить работоспособность обучающихся, а также успешно поступить в военные вузы.

Abstract. The article discusses the problems of physical development of cadets and gives a brief analysis of their causes. A key task is defined – improving physical performance, and a system solution is proposed: the development of officer triathlon for young men in cadet corps – cadet triathlon. Emphasis is placed on the justification of the disciplines included in the specified all-around, which will improve the performance of students, as well as successfully enroll in military universities.

Ключевые слова: кадеты, выносливость, работоспособность, офицерское троеборье
Key words: cadets, endurance, performance, officer triathlon

Актуальность. Задачи патриотического воспитания, отличной успеваемости, а также физической и военно-прикладной подготовки будущих офицеров являются сегодня чрезвычайно важными. Базовая подготовка будущих офицеров начинается в кадетских корпусах, где закладываются фундаментальные качества офицера. Одним из ключевых факторов, определяющих способность к решению указанного комплекса задач, является высокая работоспособность кадетов [5], повышение которой с учетом высокой нагрузки на кадетов особенно важно. В этой связи исследование путей повышения работоспособности кадетов является актуальным. Для системного решения задач повышения физической работоспособности кадетов предлагается продвижение и культивирование наиболее подходящего для этого вида спорта.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование применения кадетского троеборья как средства повышения физической работоспособности кадетов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование и математико-статистический анализ результатов.

Результаты исследования. В рамках исследования работоспособности и путей ее повышения было определено, что одним из основных направлений развития работоспособности является повышение физической выносливости кадета. На основании сведений о результатах сдачи нормативов по физической культуре абитуриентов военных вузов и призывников было выявлено, что при приемлемых показателях силы и ловкости, именно развитие выносливости как основы работоспособности является системной проблемой [6]. Решению этой проблемы посвящены работы Третьякова А. А. [4], Бобровой Г. В. [1; 2], Любавиной А. С. [3] и др.

Сравнительный анализ учебных программ по физической культуре различных кадетских корпусов показал высокую эклектичность в содержании программ, а также недостаточное внимание к занятиям, системно повышающим выносливость. В частности, для рассмотрения и анализа были рассмотрены рабочие программы учебной дисциплины "Физическая культура" кадетских корпусов г. Североморска, Севастополя, Смоленска и Красноярска. Было отмечено большое разнообразие содержательной части программы: от высокого разнообразия в Североморске и Красноярске (одна крайность), когда трудно рассчитывать на более-менее серьезную отработку отдельных видов, – до сосредоточенности на пяти-шести видах занятий в Севастополе и Смоленске (другая крайность), где отсутствуют, например, военно-прикладные спортивные занятия.

Необходимо отметить, что занятиям по развитию выносливости уделяется не более 12 часов [6]. Очевидно, что выносливость является наиболее тяжелым для тренировки качеством, которое требует много времени для прогресса, на такие занятия тяжело мотивировать кадетов. Однако именно это качество повышает работоспособность кадетов – будущих офицеров, а также их способность переносить все тяготы и лишения воинской службы. И именно в этом направлении можно и нужно совершенствовать программу физической подготовки кадетов.

Увеличение объема занятий по развитию выносливости приведет к более гармоничному развитию кадетов, т. к. эти занятия имеют высокую ценность не только с точки зрения развития важнейшего качества по физической подготовке подростков, но и как способ воспитания терпения, силы воли, трудоспособности. Естественно, при этом важно учитывать климатический пояс, в котором расположены кадетские корпуса.

С учетом изложенного с целью системного решения указанной выше проблемы и повышения выносливости и физической работоспособности кадетов предлагается продвижение и культивирование наиболее подходящего для этого вида спорта. В качестве основы для такого решения логично рассмотреть военно-прикладные виды спорта, очевидно оптимальным решением для комплексного развития будет военно-спортивное многоборье, но с минимальным количеством доступных для реализации дисциплин. Этим требованиям отвечает офицерское троеборье.

Офицерское троеборье культивируется среди офицеров Вооруженных сил, реализуется в зимнем и летнем варианте и включает в себя: лыжные гонки 10км (в зимнем офицерском троеборье) или бег 3 км (в летнем варианте), плавание 300м и стрельба из пистолета Макарова. Офицерское троеборье пользуется популярностью в военных структурах и проводится на самых различных уровнях, вплоть до чемпионата Вооруженных Сил России.

Очевидно, что само название троеборья – "офицерское", взятое за основу, будет являться для кадетов мотивирующим фактором для занятий и достижения результатов. Данный вид спорта имеет не только нормативы для офицеров, но и для юношей (лыжная гонка – 5 км (в зимнем варианте), бег – 1 км (в летнем варианте), плавание – 100 м., стрельба из пневматического пистолета с 10 метров (10 выстрелов) с присвоением юношеских спортивных разрядов, которые присваиваются с 15 лет, вплоть до 1-го спортивного разряда. Однако при изучении рабочих программ кадетских корпусов в различных регионах нашей страны было выявлено, что данный вид спорта не имеет практического применения.

Следует отметить, что спортивная конкуренция является важным мотивирующим фактором особенно в подростковом возрасте, а многоборье дает возможность для достижения высоких результатов за счет максимального улучшения в "своих" дисциплинах и подтягивания до приемлемых результа-

тов в остальных видах, вовлекая тем самым кадетов в системное совершенствование.

Рассмотрим дисциплины, входящие в многоборье с точки зрения комплексного физического развития кадетов и дальнейшего поступления в военные вузы.

Плавание. Общеизвестно оздоровительные и общеразвивающие свойства плавания, что особенно важно для гармоничного развития подростков. Данный вид спорта содействует укреплению нервной и сердечно-сосудистой системы, развивает дыхательный аппарат, является хорошим средством для укрепления костной ткани, исправляет нарушения осанки, плоскостопия, сколиозов. Этот вид спорта укрепляет все основные группы мышц, гармонизирует физическое развитие, показатели веса и роста. Кроме мышечного развития плавание является одним из основных видов спорта по развитию выносливости организма, умению правильно распределять силы, сохранять грамотный ритм, самоконтроль.

Лыжные гонки. Лыжная подготовка кадетов на большей части территории России и особенно в северных районах и Сибири является основополагающей в развитии общей выносливости. Это связано с тем, что учебный год не охватывает летние месяцы, также в конце учебного года, в мае, обучающиеся сосредотачиваются на улучшении успеваемости по учебным дисциплинам и физическая подготовка часто отходит на второй план. Поэтому именно зимнее троеборье будем рассматривать как основное для большей части кадетских корпусов, при этом в период отсутствия снега вместо лыж можно проводить лыже-роллерную подготовку или занятия бегом. Лыжные гонки по своим эффектам сродни плаванию, – укрепляют практически все группы мышц (сила), опорно-двигательную, дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы, развивают координацию движений (ловкость) и выносливость. Насыщенный отрицательными ионами и богатый кислородом воздух тонизирует и закаляет организм кадета, укрепляет иммунитет. В южных районах страны основным будет летнее кадетское троеборье. Отметим, что бег – самый доступный и универсальный вид спорта для общефизической подготовки и развития выносливости.

Стрельба. Это один из основных видов военно-прикладных видов спорта, развивающий такие важные качества будущего офицера как: выдержку, хладнокровие, ответственность, целеустремленность и упорство.

Таким образом, предложенный военно-прикладной вид спорта – кадетское троеборье, отвечает всем основным требованиям к комплексному физическому развитию будущих офицеров, обеспечивает дальнейшую преемственность, позволяющую в будущем продолжить спортивную карьеру офицера в уже офицерском троеборье. Важно, что кадетское троеборье может реализовываться на всей территории России круглый год, и обеспечит вовлеченность кадетов в достижение высоких результатов. Особо следует отметить нацеленность на гармоничное физическое развитие кадета, и особенно, – на системное развитие выносливости, а значит и работоспособности кадетов, а также важных для подростков мальчиков черт характера. Это заложит основу будущего офицера, способного защищать свою Родину.

Для комплексной и системной реализации поставленной цели повышения выносливости и физической работоспособности кадетов путем развития кадетского троеборья была разработана специализированная программа, проведена апробация, и подтверждена ее эффективность (на 55 % увеличилось количество кадетов имеющих оценки "выше среднего"), а также разработаны методические рекомендации для реализации в кадетских корпусах.

На основании изложенного можно сделать выводы о достижении целей исследования и обосновании эффективности программы "Кадетское троеборье" как средства повышения работоспособности и выносливости кадетов, а также для их подготовки к поступлению в военные вузы. Следует подчеркнуть, что в целом такой подход, нацеленный на обновление и системное прикладное совершенствование подготовки будущих офицеров, отвечает актуальным вызовам современности, перед которыми стоит наша Родина.

Библиографический список

1. Боброва Г. В. Роль внеурочных форм занятий и их классификация в системе физической подготовки воспитанников кадетских училищ [Текст] / Г. В. Боброва. Москва, 2017. С.108–110.
2. Симонова А. А. Уровень общей выносливости воспитанников Филиала Нахимовского военно-морского училища (Владивостокского президентского кадетского училища) / А. А. Симонова // Вестник Владивостокского НВМУ "Бригантина". 2020. №39 (329). С. 96–99.
3. Любавина А. С. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности [Текст] / А.С. Любавина. Астрахань, 2019. 6 с.

4. Третьяков А. А. Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры [Диссертация] / А. А. Третьяков. Белгород, 2011. 264 с.
5. Уклечев Д. О., Чайников, С. А. Повышение физической и умственной работоспособности нахимовцев Кольского Севера // Материалы конференции "Актуальные вопросы теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Мурманск, 2022. С. 97–101.
6. Уклечев Д. О., Чайников, С. А. Актуальные проблемы развития физической работоспособности кадетов // Материалы конференции "Актуальные вопросы теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Мурманск, 2023. С. 75–78

УДК 796.071.4:797.2

О кадровой проблеме водных подразделений в фитнес индустрии России. Причины, следствия и пути решения

Хоперия В. В., Кушнарёв А. И. (г. Краснодар, федеральная сеть фитнес клубов "Джиматика", 007Val@mail.ru, kushnarevswim@gmail.com)

Аннотация. Представленная статья раскрывает существующие кадровые проблемы в современном фитнесе в России. Исторические и методологические причины этих проблем, их следствия и пути решения.

Abstract. The presented article reveals the existing personnel problems in modern fitness in Russia. Historical and methodological causes of these problems, their consequences and solutions.

Ключевые слова: фитнес, плавание, тренерский состав, теория и методика обучения плаванию

Key words: fitness, swimming, coaching staff, theory and methodology of swimming training

В самом начале рождения фитнес-индустрии в России, в 90-х, и бассейны фитнес-клубов воспринимались, как часть подразделений "групповые программы". Подразделение являлось полностью дотационным, потому что затраты на оплату дежурных часов, подогрева воды, очистки, уборку и групповые программы в сетке расписания (аква-аэробика и т. д.) были не сопоставимы с объемом персональных тренировок и платных групп. И как следствие этого, инструкторами становились в первую очередь универсалы, являющиеся специалистами по групповым программам, но не специалистами по плаванию. Пловцам выводилась роль дежурных статистов. Вследствие этого, количество и качество персональных тренировок по обучению плаванию крайне низкими.

Следующим этапом в развитии плавания в фитнесе, стало появление персонального тренинга: подготовка детей младшего школьного возраста для поступления в спортивную школу, работа с грудничками и крайне редкая работа со взрослыми. Но и этот объем тренировочного процесса был не очень большим по причине того, что этим, по-прежнему, занимались специалисты групповых программ.

Далее пришло понимание необходимости создания спортивных секций по плаванию, выходящих за рамки клубной системы. Следствием этого стало появление в подразделениях специалистов по обучению плаванию. Кадровые проблемы решали рекрутингом тренеров спортивных школ и бывших пловцов. Специализированных курсов по подготовке инструкторов по плаванию для фитнес-клуба не было как в государственных учебных заведениях, так и в частных учебных центрах. Существовали курсы по подготовке по грудничковому плаванию и аква-аэробике. Но именно специальных курсов, направленных на подготовку инструкторов по плаванию для фитнес-клуба, с методиками обучения плаванию как взрослых, так и детей, не было! Подобная стратегия решения кадровых вопросов создала проблемы для фитнес клубов.

Инструкторы переносили принципы и методы спортивной школы на фитнес площадки. Но как показал опыт инструкторов тренажерного зала и групповых программ, это неэффективно с точки зрения продаж в фитнесе. Основным мотивом посещения фитнес клуба является поиск комфортного досуга, в определение которого не входят занятия с тренером диктатором, вызывающего стресс у человека. Как следствие отрицание, отсутствие продления и низкий уровень удержания клиентов. Некоторые инструктора интуитивно, приходят к тому, что необходимо менять эти подходы, что позволяет им добиться выдающихся результатов в продажах и продлениях. Но "выстреливают" единицы, это не системное явление.

Основная же задача менеджмента в том, чтобы все инструкторы были звездами и подразделение было максимально эффективным.

Для решения этой задачи менеджмент должен довести до инструкторского состава следующие парадигмы:

1. Бассейн фитнес-клуба – это не дорожка спортивной школы олимпийского резерва.

2. Персональный тренинг может потребляться не только в зоне тренажерного зала, но и в бассейне.

3. Объемы персональных тренировок могут и должны быть сопоставимы с количеством тренировок в тренажерном зале, в первую очередь по причине отсутствия ограничений для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

И таким образом вывести кадровый состав подразделения на максимально высокий уровень.

Тогда в чем же проблема?

В первую очередь, в кадрах! А кадровая проблема определяет недостатки будущих стратегий. Как описано ранее, сотрудниками бассейнов становятся спортсмены-пловцы или тренеры детских спортивных школ. Методы и средства, применяемые в спортивных школах, не всегда эффективны. Статистика говорит о том, что из 100 %, поступивших в спортивную школу, плавают в течение следующих 10 лет и получают звание кандидата в мастера спорта и мастер спорта лишь от 3 до 6 %. 50 % детей уходят в первые два года плавания [1]. Это наталкивает на мысли о серьезных недостатках в методах и принципах организации учебного процесса, даже в рамках спортивных школ, не говоря уже об их проекции на фитнес площадку.

Необходимо фундаментально изменить парадигму обучения. Основной целью учебно-тренировочного процесса становится (как бы странно и удивительно это не звучало на начальном этапе) не обучение плаванию, а создание зоны комфорта в воде. Добиться этого можно лишь поняв чего же по настоящему боится человек в бассейне. Что такого он делает не правильно, что не позволяет ему комфортно чувствовать себя в воде.

Результат овладения навыками и техническими действиями в разных стилях плавания является сопутствующим результатом. Клиент в какой-то момент вдруг понимает, что он уже плавает, при этом не прилагая для этого много усилий. Освоение этих навыков происходит методом озарения, инсайт.

Для того что бы добиться этого, мы предлагаем методику, созданную мной в 2002 году в качестве дипломной работы и ставший учебной дисциплиной для высших учебных заведений в 2014 году. Она была допущена к преподаванию в Мурманском государственном арктическом университете. А в 2016 году прошла сертификацию в министерстве образования мурманской области и стала учебной дисциплиной в "Академии фитнеса Nord Gym".

Методика, позволяющая создать такую зону комфорта в бассейне, в которой любые задачи поставленные клиентом фитнес клуба могут быть достигнуты с максимальной эффективностью! Название методики – "Инновационные методы обучения плаванию".

Эта методика меняет старую парадигму учебно-тренировочного процесса в бассейне. Она основана на понимании истинных страхов человека (вне зависимости от пола, возраста и степени физического и даже умственного развития) и купировании этих страхов. И как следствие, получение макси-

мально качественного результата от процесса обучения. Подобные результаты создают предпосылки для максимального удержания клиента, как после первой вводной тренировки, так и в процессе совершенствования навыков.

Методика показывает как легко и в каком обозримом будущем клиент может добиться результатов. В рамках этой методики не существует не обучаемых клиентов. Только время уделяемое занятием определяет, как быстро клиент достигнет поставленных задач.

Именно эта методика позволяет максимально популяризировать плавание, сделав его освоение легким и общедоступным.

Эта методика крайне проста для освоения инструкторским составом, даже при косвенном отношении к плаванию в прошлом. Методика позволяет описать весь учебно-тренировочный процесс в бассейне всего в трех словах – Дышать, Лежать, Скользить. Вот что должен знать инструктор что бы научить любого человека плавать!

Библиографический список

1. Информация, опубликованная на сайте Администрации г. Санкт-Петербурга, описывающая успехи воспитанников СШОР "Радуга" от 11 августа 2021 года. Режим доступа. URL: https://www.gov.spb.ru/gov/terr/reg_petrograd/news/219434/.

УДК 796.325.015-057.875

Периодизация тренировочного процесса студенческой волейбольной команды Мурманского арктического университета в годичном макроцикле

Чайников С. А., Чунин А. И. (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, *s.chaynikov@mail.ru, chunin_aleksandr@mail.ru*)

Аннотация. В статье представлены данные систематического обзора, выполненного нами на основе анализа 75 статей, опубликованных в период с 2019 по 2023 год. В нем обобщены результаты исследований, посвященных периодизации спортивной тренировки студенческих волейбольных команд России и представлены неопубликованные ранее данные по проблеме планирования учебно-тренировочного процесса волейболистов спортивной команды Мурманского арктического университета. Выявление факторов и особенностей организации образовательного и учебно-тренировочного процессов студентов МАУ позволит обосновать структуру годичного макроцикла волейбольных команд вуза. Экспериментальное теоретическое исследование было проведено на базе кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры Мурманского арктического университета в рамках инициативной НИОКР № 122061400034-1.

Abstract. The article presents the data of a systematic review carried out by us based on the analysis of 75 articles published in the period from 2019 to 2023. It summarizes the results of research on the periodization of sports training of student volleyball teams in Russia and previously unpublished data on the problem of planning the educational and training process of volleyball players of the Murmansk Arctic University sports team are presented. An experimental theoretical study was conducted on the basis of the Department of Health Identification of factors and features of the organization of educational and scientific-training processes of Murmansk Arctic University students will allow to substantiate the structure of the annual macrocycle of volleyball teams of the university. Conservation and Adaptive Physical Culture of Murmansk Arctic University within the framework of initiative research and development work No. 122061400034-1.

Ключевые слова: волейбол, периодизация, студенческая команда, годичный макроцикл

Key words: volleyball, periodization, student team, annual macrocycle

Актуальность. Исследования вопросов подготовки студенческих волейбольных команд рассматриваются в трудах многих ученых (Булыкина Л.

В., Губа В. П., Лосев А. В., Пустошило П. В., Родин А. В., Чичило М. А. и др.). Традиционно в сфере их внимания находятся вопросы развития физических качеств, повышения физической работоспособности и технико-тактической подготовленности волейболистов. В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме организации, планирования и реализации экспериментальных программ тренировочного процесса студентов-волейболистов, различные аспекты которой отражены в работах Васильченко С. П., Мартыненко Е. С., Мельниковой Т. И., Савицкой Г. В., Тереховой Е. А., Саликова В. В., Ширяева А. И. и др.

Цель исследования – теоретическое обоснование оптимальной структуры годового цикла подготовки студенческой волейбольной команды МАУ.

Задачи:

1. определить факторы и особенности, влияющие на периодизацию тренировочного процесса команды по волейболу МАУ в годовом цикле подготовки;
2. составить оптимальную структуру годового цикла подготовки студенческих волейбольных команд вузов Кольского Севера (на примере команды ФГАОУ ВО "МАУ").

Методы исследования: изучение литературы, опрос, анализ передового педагогического опыта.

Результаты исследования.

Периодизация тренировочного процесса волейбольных команд различного уровня подготовки достаточно давно обоснована в работах Ю. Н. Клещева, Ю. Д. Железняк, Л.В. Булькиной, В. П. Губы, А. В. Беляева, М. В. Савина и других авторов и не претерпела значительных изменений в последнее время [1; 3].

Планирование подготовки студенческих волейбольных команд базируется на общих методических принципах линейной периодизации круглогодичной спортивной тренировки, для которой характерно деление учебного года на периоды, этапы, мезо и микроциклы. Отличительной особенностью планирования подготовки студенческих от клубных команд является отсутствие перспективных планов на 2–4 года [6; 7].

Образовательный процесс в самом северном вузе России - Мурманском арктическом университете (МАУ) продолжается с сентября по июнь (июль) в

зависимости от учебных планов и годов обучения различных направлений подготовки обучающихся.

Тренировочный процесс в течении учебного года (10 месяцев) круглогодичен, что является ведущим фактором планирования спортивной подготовки студентов-волейболистов. Анализ нормативно-правовой документации а также опроса тренеров МАУ позволяет утверждать, что при организации тренировочного процесса студентов-волейболистов они руководствуются традиционной, так называемой линейной периодизацией круглогодичной спортивной тренировки, но с учетом специфических факторов и особенностей организации образовательного и учебно-тренировочного процессов студентов [5].

В МАУ, как и в большинстве других непрофильных вузов нагрузка на занятия секции волейбола выделяется из общего объема часов на учебную дисциплину "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре" и составляет 60 часов в год. Общий объем нагрузок в неделю составляет 6 академических часов, что соответствует учебной нагрузке группы начальной подготовки. Поэтому обе студенческие команды МАУ (мужская и женская) применяют недельные микроциклы со схемой 3–4, где количество учебно-тренировочных занятий в неделю – 3. Такой объем нагрузок явно недостаточен для качественной подготовки команд.

При составлении структуры годичного цикла подготовки тренеры команд учитывают наличие перерывов в процессе подготовки команд, связанных с сессиями, каникулами, практиками, стажировками и т. д. [2; 4].

Важным фактором, влияющим на периодизацию спортивной подготовки студентов-волейболистов, является график соревнований. Система соревнований по волейболу, в которых участвуют студенты МАУ традиционная: Первенство и Кубки вуза, Спартакиада вузов Мурманской области, соревнования АССК РФ, соревнования Мурманской любительской волейбольной лиги, Первенство и Кубок г. Мурманска, Чемпионаты и Кубки области. Общее количество игр в течение учебного года составляет от 50 до 56.

В спортивной практике студентов-волейболистов МАУ как и в других вузах при планировании круглогодичной подготовки выделяется два спортивных сезона – зимний и летний, в зависимости от чего предусматривается два макроцикла: осенне-зимний (главные соревнования – Чемпионат Мурманской области) и весенне-летний (Кубок Мурманской области).

Отличительной особенностью организации процесса подготовки команд студентов по волейболу МАУ также является планирование переходных периодов: зимнего, совпадающего с зимней экзаменационной сессией и каникулами (3 недели) и продолжительного летнего (12 недель).

Основываясь на анализе данных научно-методической литературы, а также выявленных факторах и особенностях организации процесса подготовки спортивных волейбольных команд МАУ, нами была составлена следующая структура годового макроцикла (таблица 1).

Таблица 1 – Структура годового макроцикла

Цикл	1 макроцикл (осенне-зимний)					2 макроцикл (весенне-летний)							
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Период	ПодП		СП		ПП	ПодП	СП			ПП			
Этап	ОП	СП	РС	ГС	АО	СП	РС	ГС	ГС	АО	ПО	ПО	
МезЦ	1-Вт, 2-Б	1-Б, 2-Б	1-КП, 2-ПС	С	1-Вт, 1-Б	1-КП, 2-ПС	1-КП, 2-ПС	С	С	В	К	К	
Объем, час	18/9	12/12	12/16	36	20/4,5	12/12	12/16	4,5/18	36	18	-	-	
Кол-во недель	2/2	2/2	2/2	4	2/1	2/2	1/3	1/3	4	4	4	4	

Годичный макроцикл волейбольных команд МАУ основывается на общепринятой структуре периодизации учебно-тренировочного процесса, с выделением двух макроциклов – осенне-зимнего, продолжительностью 5 месяцев (сентябрь–январь) и весенне-летнего – 7 месяцев (февраль–август).

Более длителен 2-й макроцикл (весенне-летний). Его структурной особенностью является сокращение до 1 месяца подготовительного периода, состоящего только из специально-подготовительного (СП) этапа с контрольно-подготовительным (КП) и предсоревновательным (ПС) мезоциклами (14,0 % общего количества недель цикла). И увеличение продолжительности соревновательного периода (12 недель), связанное с участием команд в большом количестве стартов, главными из которых являются Спартакиада вузов Мурманской области (март), Чемпионат Мурманской области (апрель, ноябрь), соревнования АССК РФ (май). Переходный период 2-го (весенне-летнего) макроцикла приходится на время летней сессии и каникул и длится 3 месяца. Восстановительный мезоцикл (В) этапа активного отдыха (АО) решает задачи восстановления и профилактического лечения спортсменов. Так как Мурманский арктический университет не является профильным спортивным вузом, участие волейболистов в летних учебно-тренировочных сборах официально не запланировано, что негативно сказывается на всех видах под-

готовленности спортсменов к сезону. На этапе пассивного отдыха (ПО) в каникулярное время (К) волейболисты тренируются самостоятельно.

Выводы.

Для достижения максимальных результатов и эффективной подготовки команд по волейболу МАУ к соревнованиям необходимо:

- учесть факторы и особенности образовательного и учебно-тренировочного процессов, влияющих на составление структуры годичного макроцикла подготовки команд;
- апробировать структуру составленного двух-циклового годичного макроцикла подготовки студенческих волейбольных команд МАУ в сезоне 2023–2024 учебного года;
- обосновать руководству вуза необходимость увеличения общего объема часов на занятия секции по волейболу и организации летних и зимних учебно-тренировочных сборов команд по волейболу МАУ.

Экспериментальное теоретическое исследование было проведено на базе кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры Мурманского арктического университета в рамках инициативной НИОКР № 122061400034-1.

Библиографический список

1. Булыкина Л. В., Губа В. П. Волейбол: учебник. М.: Советский спорт, 2020. 412 с.
2. Васильченко С. П., Мартыненко В. С. Особенности организации тренировочного процесса по волейболу в высшем учебном заведении: сб. статей Национальной научно-практ. конф. Морские технологии: проблемы и решения – 2021. Керчь, 2021. С. 138–141.
3. Губа В. П., Пустошило П. В., Самойлов А. Б. Исследование показателей функциональной подготовленности игроков студенческой волейбольной команды в годичном цикле подготовки.
URL:https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39205999_16488473.pdf (дата обращения: 10.10.2023).
4. Мельникова Т. И. Периодизация тренировочного процесса студенческой волейбольной команды в структуре годичного цикла // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2022. Т. 13, № 4 (56). С. 178–182.

5. Рожнов А. А., Жилина Л. В., Карабашева М. С., Филатов С. В. Роль технологического подхода в совершенствовании физической подготовки в структуре волейбольных студенческих команд // *Modern Humanities Success*. 2023. № 1. С. 235–240.
6. Саликов В. В., Ширяев А. И. Планирование подготовки студентов-спортсменов, занимающихся волейболом в течение учебного года // *Научные исследования высшей школы по приоритетным направлениям науки и техники: сб. статей Международной научно-практ. конф. (20 июня 2023 г., г. Ижевск)*. Уфа: Аэтерна, 2023. 260 с.
7. Терехова Е. А. Построение переходного периода годичного цикла спортивной подготовки волейболисток сборной УРАЛГУФК // *Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXXIII национальной научно-метод. конф., с межд. участием*. Челябинск : УралГУФК, 2023. С 252–254.

УДК 796.011:378

Характеристика спортивно-воспитательной среды в образовательном пространстве университета

Чуракова А. В. (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, 20022005@mail.ru)

Аннотация. Представленная статья посвящена вопросам воспитания в организациях высшего образования в связи с разработкой программы воспитания как составной части всех образовательных программ. Ориентируясь на сформулированное автором определение спортивно-воспитательной среды университета, рассмотрены ее основные характеристики в образовательном пространстве университета.

Abstract. The presented article is devoted to the issues of upbringing in higher education organizations in connection with the development of an upbringing program as part of all educational programs. Focusing on the definition of the sports and educational environment of the university formulated by the author, its main characteristics in the educational space of the university are considered.

Ключевые слова: воспитание, образование, спортивно-воспитательная среда, университет

Key words: upbringing, education, sports and educational environment, university

Воспитание является одной из важнейших составляющих образования, представляющих собой комплексную систему в образовательном пространстве университета [5]. Изменения, внесенные в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", определили необходимость разработки всеми федеральными государственными образовательными учреждениями Программы воспитания как составной части всех образовательных программ [7]. Теперь воспитание неразрывно связано с процессом обучения и в сочетании с ним создает условия для развития и формирования личности студента [6]. Происходит это благодаря различным направлениям воспитательной работы, в том числе и физического [7].

Возрастающая роль физической культуры и спорта в современном обществе требует использования в образовательном пространстве университета новых научных форм и методов физической культуры, подключения спортивной деятельности и различных форм организации данной деятельности

для получения адекватных положительных результатов [2]. Спортивно-воспитательная среда включается в образовательный процесс субъектов образовательного процесса прежде всего через современные учебные планы подготовки бакалавров по разным направлениям и специальностям. Каждый студент должен освоить академические дисциплины "Физическая культура и спорт" и "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту", которые ориентированы на сохранение и поддержание здорового образа жизни обучающихся на протяжении всей их жизнедеятельности посредством осознанной двигательной активности. Тенденции современного образования требуют формирования личности студента и осмысления воспитательной составляющей образовательного процесса университета, а воспитание происходит, в том числе и через спортивную деятельность в университете. Происходит смена приоритетов образовательных организаций на спортивно-воспитательную среду.

Образовательный процесс высшего образования так или иначе освящался в работах многих ученых. Вопросы особенностей воспитательного процесса и разработки рабочей программы воспитания, включенной в образовательную программу с учетом компетентностного подхода в вузе рассматривались в работах А. В. Кульназаровой, М. В. Нестеровой [4], Э. Г. Абиевой, К. И. Хаджиалиевым [1] и т. д.; технологии внедрения программ воспитания исследовались В. О. Исаевым [3], Я. А. Чиговской-Назаровой [5] и другими учеными. Воспитательный потенциал физической культуры и спорта в современных российских условиях освещали в своих работах О. С. Вегнер, Т. С. Просекова, М. С. Терентьев, Н. А. Химичева [2] и т. д. Отмечая разноплановость исследований различных аспектов воспитания обучающихся и интерес ученых к образовательному пространству университета, следует признать, что за пределами внимания ученых остается спортивно-воспитательная среда университета как неотъемлемая часть процесса образования. В своем исследовании мы решили сформулировать определение спортивно-воспитательной среды университета и рассмотреть ее характеристики применительно к образовательному пространству университета.

Построение спортивно-воспитательной среды в университете обусловлено возрастающей ролью физической культуры и спорта и согласуется с необходимостью выполнения национальных целей развития государства. Одной из таких целей стало сохранение населения и здоровья людей, а также

реализация государственной программы по привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом не менее 70 % населения государства [7]. Выполнение указанной национальной цели не возможно без полномасштабного вовлечения большинства студентов в спортивно-воспитательную среду.

Спортивно-воспитательная среда университета – это совокупность разнообразных возможностей университета, заключающихся в способности поддерживать должный уровень физической подготовленности студентов и обеспечивать их личностное развитие посредством усвоения общественных норм и ценностей современной спортивной культуры.

Для успешной реализации программы воспитания в образовательном пространстве университета по физическому направлению, необходимо определить основные характеристики спортивно-воспитательной среды, которые могут сделать процесс воспитания более доступным и эффективным [6].

Спортивно-воспитательная среда является уникальной с точки зрения разнообразия видов активностей, ее формирующих. Это любительские и профессиональные занятия избранным видом спорта, организация и проведение спортивных событий, их продвижение в социальных сетях и на официальном сайте университета. В данной среде создаются условия, в которых все субъекты активно взаимодействуют для достижения общей цели. Личная активность обучающихся сочетается с конструктивностью педагогического взаимодействия в спортивно-воспитательной среде университета. При этом происходит установление системных связей между ее элементами и постоянное обогащение среды за счет предоставления ресурсов.

Богатство ресурсов спортивно-воспитательной среды проявляется в различных возможностях и разнообразных индивидуальных различиях обучающихся, а также огромном спектре образовательных задач. Это характеризует рассматриваемую среду как динамичную систему, открытую по отношению к потребностям студентов. Как открытая незамкнутая система, способная изменяться и развиваться, спортивно-воспитательная среда не только развивает обучающихся, но развивается сама. Для спортивно-воспитательной среды университета характерно постоянное обогащение за счет изменений содержательной сущности в условиях цифрового образования и внедрении инновационных технологий. Развитие спортивно-воспитательной среды происхо-

дит через внедрение в студенческую жизнь инновационных видов спорта, сочетающий физическое и виртуальное пространство (фиджиталспорт).

Итак, спортивно-воспитательная среда в образовательном пространстве университета представляет собой совокупность взаимообусловленных и взаимосвязанных возможностей, в которых реализуется деятельность каждого участника. Формируется спортивно-воспитательная среда участниками образовательного пространства. Основными характеристиками спортивно-воспитательной среды университета являются открытость и динамичность, активность и конструктивность, перспективность и вариативность. На протяжении всего обучения в университете происходит формирование личности студента, поэтому наличие качественной спортивно-воспитательной среды является необходимой составляющей в образовательном пространстве университета.

Библиографический список

1. Абиева Э. Г. Актуальные вопросы реализации программы воспитания в вузе / Э. Г. Абиева, К. И. Хаджиалиев // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 77–2. С. 8–11.
2. Воспитательный потенциал физической культуры и спорта в современных российских условиях / О. С. Вегнер, Т. С. Просекова, М. С. Терентьев, Н. А. Химичева // Модели инкультурации в образовании: Материалы международной научно-практической конференции, Барнаул, 14–15 апреля 2018 года / под научной редакцией С. А. Ан. Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2018. С. 264–267.
3. Исаев В. О. Инновационные технологии реализации программы воспитания в вузах России / В. О. Исаев // Образование и глобальные вызовы современности: научно-педагогический контекст: Сборник научных трудов по материалам V Международной Интернет-конференции, Ставрополь, 01–30 июня 2023 года. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. С. 82–86.
4. Кульназарова А. В. Формирование рабочих программ воспитания в вузе / А. В. Кульназарова, М. В. Нестерова // Актуальные проблемы инфотелекоммуникаций в науке и образовании (АПИНО 2021): сборник научных статей: в 4-х томах, Санкт-Петербург, 24–25 февраля 2021 года. Т. 4. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича, 2021. С. 238–241.

5. Чиговская-Назарова Я. А. Программа воспитания как комплекс основных видов воспитательной деятельности вуза / Я. А. Чиговская-Назарова // Реализация синергетического подхода в теории и практике духовно-нравственного воспитания: Материалы международной научно-практической конференции, Пермь, 22–23 ноября 2022 года. – Пермь: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет", 2022. С. 157–162.
6. Чуракова А. В. Воспитательная среда как основа формирования универсальных компетенций студентов / А. В. Чуракова // Открытое образование. 2022. Т. 26, № 6. С. 22–30.
7. Чуракова А. В. Регулирование воспитательного процесса в образовательных организациях высшего образования через федеральные нормативно-правовые документы / А. В. Чуракова // Балтийский гуманитарный журнал. 2021. Т. 10, № 3(36). С. 201–205.

УДК 796.9(470.21)

Динамика некоторых показателей развития олимпийских зимних видов спорта в Мурманской области

Шелков М. В., Федоренко М. С., Чернова О. А., Ключников С. А. (г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра физического воспитания и спорта, *shelkovmv@yandex.ru*)

Аннотация. Статья посвящена изучению состояния спортивного резерва, ряда других статистических показателей, а также их динамики. Доказана закономерность снижения результативности олимпийских зимних видов спорта в регионе.

Abstract. The article is devoted to the study of the state of the sports reserve, a number of other statistical indicators, and their dynamics. The regularity of the decrease in the effectiveness of Olympic winter sports in the region is proved.

Ключевые слова: спартакиада учащихся, спартакиада молодежи, линия тренда

Key words: spartakiads of schoolchildren, youth, trend line

Спорт на Кольском полуострове начал активно развиваться с 1923 года. 13 ноября 1923 года был создан Совет по физической культуре. Население соревновалось в зимних видах спорта: на лыжах, коньках, играло в хоккей. В 1934 году состоялась первая Полярная олимпиада "Праздник Севера". В 1937 году в Кировске создается база зимних видов спорта. С 70-х годов активно развивается биатлон. В эти годы стали создаваться опорные пункты олимпийской подготовки по лыжным видам спорта, конькам, биатлону и др. видам спорта. Руководство Госкомспорта СССР и Мурманской области создают условия для развития олимпийских зимних видов спорта. Эти усилия повлияли на дальнейший ход развития спорта в регионе. Спортсмены Мурманской области стали завоевывать олимпийские медали, входить в сборные команды СССР и России, становиться победителями и призерами чемпионатов мира, Европы и других крупных соревнований.

Для анализа состояния спортивного резерва по видам спорта были рассмотрены результаты участия в зимних Спартакиадах учащихся и молодежи с 2004 года по 2023 гг. по видам спорта, которые представлены в финальных соревнованиях: биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, сноуборд, лыжный спорт, лыжное двоеборье, фристайл.

На рисунке 1 отмечены общекомандные результаты Спартакиад учащихся в динамике среди спортсменов в возрасте 16–18 лет. За 18 лет участия сборной команды Мурманской области отмечено снижение результатов с 9 места до 18. Лучшее место – 7 было отмечено в 2005 году. Наихудший результат – 27 место в 2013 год. Прогноз, рассчитанный на основании линейной регрессии к 2030 году – 26 место ($P=0,04300$).

Спартакиада молодежи проводится также один раз в два года. Охват возраста 18–21 лет. Сборные команды Мурманской области принимают участие в финале Спартакиады с 2008 года. За период с 2008 по 2023 годы отмечается более четкая тенденция к снижению результативности: от 15 места к 30 месту в 2023 году. Прогноз к 2031 году – 40 место ($p=0,082073$) рисунок 2. Таким образом, можно отметить закономерное снижение спортивных результатов в олимпийских зимних видах спорта в Спартакиадах Минспорта РФ. Причем линия тренда имеет более резкое снижение в Спартакиадах молодежи, чем в Спартакиадах учащихся. В Мурманской области спортсмены старших возрастов имеют более низкие результаты в российском рейтинге. Следует отметить, что последние Спартакиады отразились на трендах по видам спорта. Практически все виды спорта ухудшили спортивные командные результаты, кроме команды конькобежцев. В 2015 году авторы отметили неэффективное использование средств для развития массового спорта и спорта высоких достижений в ряде регионов, включая Мурманскую область [1]. Мурманская область, по мнению авторов, отличается также неблагоприятными климатическими условиями. Спортивная инфраструктура имеет относительно неплохие показатели в соответствии с нормативными данными [2].

Причины снижения результативности подготовки спортивного резерва Мурманской области, возможно, следующие: проблемы в кадровом обеспечении, научно-методическое отставание, отсутствие современной материальной базы, неудовлетворительная работа по созданию мотивации в федерациях. Возможные причины отставания следует более тщательно изучить, для принятия эффективных управленческих решений и повышения результативности в регионе.

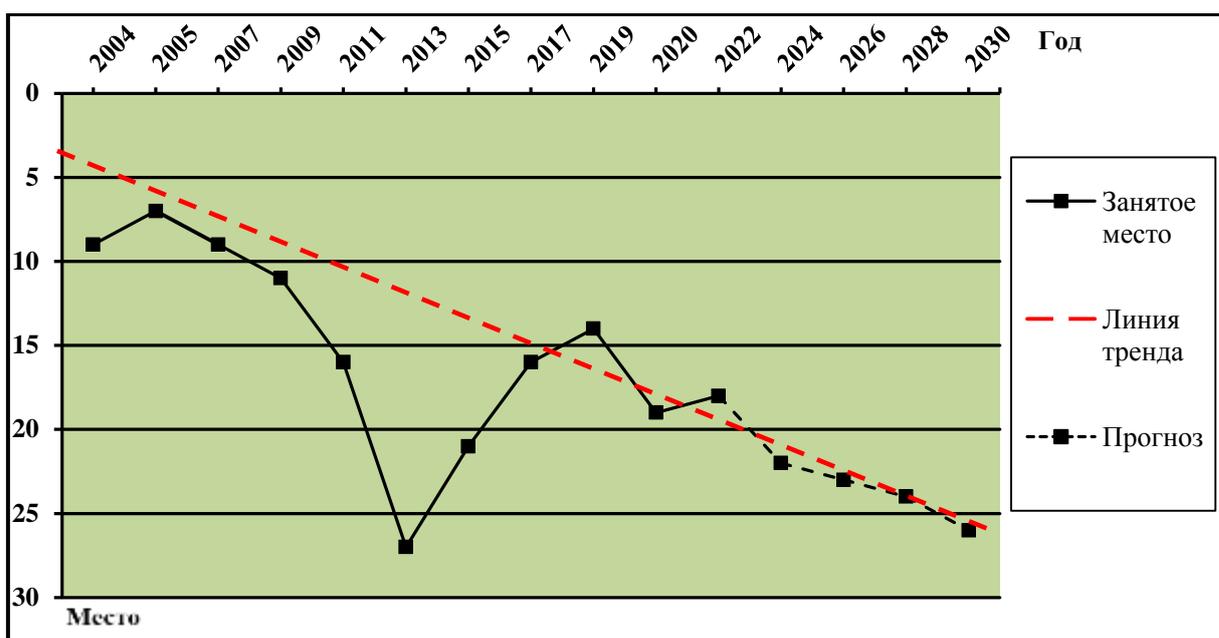


Рисунок 1 – Командные результаты Мурманской области на зимних Спартакиадах учащихся с 2004–2022 гг. с прогнозом до 2030 г.

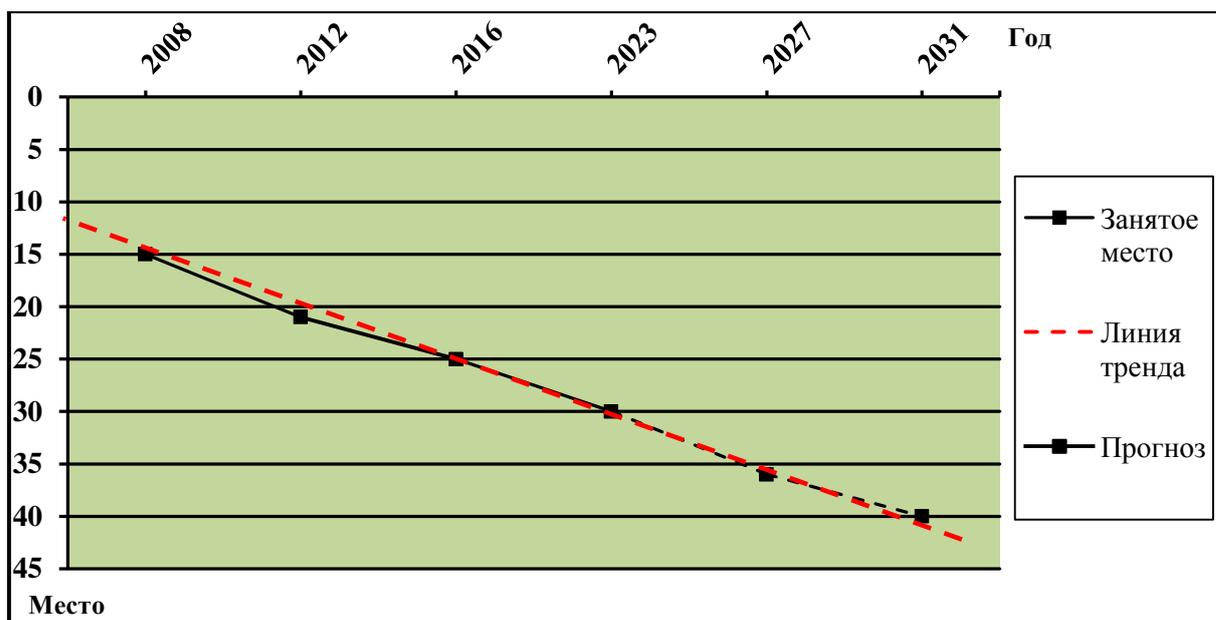


Рисунок 2 – Командные результаты Мурманской области на зимних Спартакиадах молодежи с 2008–2023 гг. с прогнозом до 2031 г.

Библиографический список

1. Ерохова Н. В. Физическая культура и спорт в Мурманской области: опыт и потенциал развития // Современные вызовы и угрозы развитию Мурманской области: региональный атлас. Мурманск, 2014. С. 176–179.
2. Зеленков Ю. А., Цветков В. А., Солнцев И. В. Сравнительная оценка эффективности развития спорта на региональном уровне на основе метода DEA // Экономика региона. 2017. Т. 13, вып. 4. С. 1184–1198.

УДК 796.894-057.875(470.21)

Пауэрлифтинг как средство гармоничного развития студентов в условиях Кольского Заполярья

Щербина Ф. А.¹, Шелков М. В.¹, Ключников С. А.¹, Федоренко М. С.¹, Богданов И. В.², Щербина А. Ф.³ (¹г. Мурманск, ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", кафедра физического воспитания и спорта, runner-tan@mail.ru, ²Северо-Западный институт (филиал) АНО ВО "Московского гуманитарно-экономического университета", bogdanov13@inbox.ru, ³г. Москва, Московский экономический университет имени Г. В. Плеханова, кафедра физического воспитания, scherbina.af@rea.ru).

Аннотация. Формальная декларация гармоничного развития учащейся молодежи, тем не менее, отдает приоритет их профессиональной подготовке в ущерб их физической подготовленности и здоровью. Установлено, что атлетическая гимнастика, разновидностью которой является пауэрлифтинг, приобретает особую актуальность для студентов молодежи, так как способствует их гармоничному развитию и адаптации к учебному процессу.

Abstract. The formal declaration of the harmonious development of students, however, gives priority to their professional training to the detriment of their physical fitness and health. It is established that athletic gymnastics, a type of which is powerlifting, is of particular relevance for young students, as it contributes to their harmonious development and adaptation to the educational process.

Ключевые слова: студенты, патриотизм, физическое развитие, пауэрлифтинг, Крайний Север

Key words: students, patriotism, physical development, powerlifting, the Far North

Введение. Многие исследователи [8; 4] рассматривают студенческую молодежь как граждан с повышенной долей риска. Для молодых людей типично нарушение режима труда и отдыха, недостаточная двигательная активность на фоне эмоциональных и интеллектуальных нагрузок, приводящих к напряжению деятельности организма. Указанная проблема приобретает особую актуальность в условиях Арктического региона Кольского Заполярья, где процесс адаптации требует напряжения и перенапряжения регуляторных механизмов [3; 7].

В связи с этим актуальным является поиск путей по оздоровлению студенческой молодежи.

Как известно, внедрение разнообразных направлений атлетизма в физическую культуру студентов является одним из путей сохранения и укрепления их здоровья. Установлено, что мышечная сила является первоосновой физической подготовленности, а в системе физического воспитания в условиях вуза интенсивные силовые упражнения практически не применяются, то занятия пауэрлифтингом и их значение в учебном процессе трудно переоценить [2; 3; 5; 6]. В связи с этим поиск путей оптимизации учебно-тренировочного процесса при занятиях пауэрлифтингом является инструментом патриотического воспитания и подготовки к службе в Вооруженных силах Российской Федерации [1].

Целью настоящей работы явилась разработка рациональной структуры тренировочного процесса студентов, занимающихся пауэрлифтингом в условиях Заполярья.

Методы исследования. В исследовании приняли участие юноши 17–18 лет в количестве 12 человек, изъявивших желание заниматься пауэрлифтингом. База исследования Центр развития детей и Семейного досуга "Радость" города Североморска Мурманской области. Три раза в неделю проводились спортивные занятия по два часа каждое. В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование физического развития и физической подготовленности респондентов. Учебно-тренировочный цикл длился с сентября по май месяцы и включал в себя подготовительные и соревновательные периоды. Планировался следующий объем нагрузок: упражнений с интенсивностью 61–70 % 30–40 %, с интенсивностью 71–80 % 30–35 %; с интенсивностью 81–90 % 10–20 % и с интенсивностью 91–100 % 1–2 %.

Годовое количество подятий штанги должно составлять от 9 000 до 10 000. Доля жимовых упражнений предусматривалась на уровне 30–35 %; тяг 25–30 %; приседаний 35–40 % и с интенсивностью 81–90 % 10–20 % и с интенсивностью 91–100 % 1–2 %. Количество повторений в одном подходе выглядело следующим образом: с весом 60 % 6–8 повторений; с весом 70 % 4–6 повторений; с весом 80 % 3–5 повторений; с весом 90 % 2–3 повторения; с весом 100 % 1–2 повторения.

Результаты исследования и их обсуждение.

Параметры тренировочных нагрузок, выполненных спортсменами экспериментальной группы, а также их интенсивность представлены в таблице 1, на рисунке 1.

Таблица 1 – Периоды подготовки спортсменов – пауэрлифтеров

Периоды	Общий объем нагрузки (КПШ)
Подготовительный (4 мес.)	4500
Соревновательный (4 мес.)	1200
Подготовительный (3 мес.)	3500
Соревновательный (1 мес.)	800

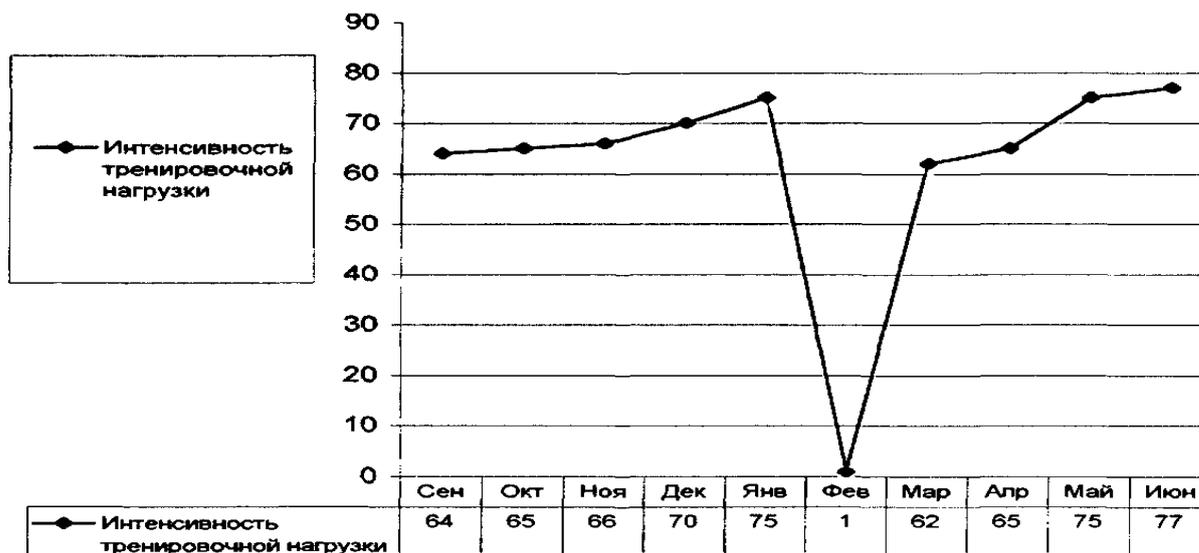


Рисунок 1 – Интенсивность тренировочных занятий

В таблице 2, 3 представлены результаты физического развития, функциональной и физической подготовленности юношей на этапах исследования.

Таблица 2 – Показатели физического развития и функциональной подготовки спортсменов на этапах эксперимента. $M \pm m$ ($n = 12$)

Показатели	Начало экспери-мента	Конец экспери-мента	Достоверность различий	
	$M_1 \pm m$	$M_2 \pm m$	$M_1 - t$	$- M_2$ P
Вес (кг)	$71,36 \pm 2,10$	$75,71 \pm 2,68$	0,13	>0,05
Рост (см)	$175,65 \pm 1,15$	$177,60 \pm 1,06$	1,24	>0,05
ОГК (см)	$92,55 \pm 1,24$	$98,10 \pm 1,85$	3,18	<0,05
ЧСС (уд/мин)	$74,60 \pm 0,51$	$69,50 \pm 0,43$	1,15	>0,05
АДс (мм рт. ст.)	$128,00 \pm 1,05$	$118,00 \pm 0,66$	0,67	>0,05
АДд (мм рт. ст.)	$80,75 \pm 1,04$	$80,25 \pm 0,57$	1,26	>0,05
ЖЕЛ (л)	$4,17 \pm 0,06$	$4,36 \pm 0,07$	1,00	>0,05
Динамометрия (кг)	$57,40 \pm 1,65$	$66,50 \pm 1,58$	2,43	<0,05
Правая				
Левая	$49,0 \pm 1,32$	$55,00 \pm 1,22$	2,6	<0,05

Как установлено (таблица 2, 3) юноши пауэрлифтеры показали положительную динамику в развитии скоростно-силовых и силовых способностей, а именно: в подтягивании на перекладине, в становой силе, в беге на 100 м и в прыжке в длину с места. Статистически достоверных различий в уровне развития быстроты (бег 30 м) и выносливости (бег 3 000 м) не выявлено.

Выявлена положительная динамика в показателях кистевой динамометрии, окружности грудной клетки, а также в приросте мышечной массы ($p \leq 0,05$), (таблица 2). К концу эксперимента установлено урешенные частоты сердечных сокращений и снижение артериального давления ($P \geq 0.05$).

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности юношей в начале и в конце педагогического эксперимента. $M \pm m$ ($n = 12$)

Показатели	В начале Э-та	В конце Э-та	Достоверность различий	
	$M1 \pm m$	$M2 \pm m$	M 1-	- M2
			t	P
Бег 30м (с)	4,34 \pm 0,04	4,25 \pm 0,04	1,18	>0,05
Бег 100м (с)	13,49 \pm 0,06	12,06 \pm 0,04	2,71	<0,05
Бег 3000м (м:с)	13,44 \pm 0,16	13,35 \pm 0,28	1,01	>0,05
Подтягивание (раз)	9,05 \pm 0,33	17,55 \pm 0,15	3,75	<0,05
Прыжки с места (м)	2,48 \pm 0,03	2,71 \pm 0,02	3,75	<0,05
Становая сила (кг)	140,50 \pm 3,58	203,50 \pm 3,90	5,47	<0,05

Выводы. Итоговые показатели экспериментальной работы говорят о том, что пауэрлифтинг может быть использован как эффективное средство физического воспитания учащихся для подготовки в профессиональной деятельности и службе в рядах Вооруженных силах Российской Федерации в эколого-социальных условиях Арктического региона Кольского Заполярья.

При этом, выявлено, что в организация учебно-тренировочных занятий силовым видом спорта, таким как пауэрлифтин, необходимо использовать в годовой подготовке спортсменов по два цикла, два подготовительных и два соревновательных.

Библиографический список

1. Богданов И. В. Современные аспекты патриотического воспитания молодежи: опыт Кольского региона // Человек и образования. 2021. № 2. С. 65–69.
2. Гудков А. Б. Анализ компонентов физического состояния у высококвалифицированных флорболисток в динамике игрового сезона / Гудков А. Б., Попова О.Н., Щербина Ф. А. // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т.22, № S2. С. 7–13.
3. Дьяченко О. А. Особенности применения методики для оптимизации прогресса силовых возможностей студентов, занимающихся пауэрлифтингом // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической физкультуры: 5-ая Всероссийская научно-практическая конференции с международным участием В 2-х Т. Казань, 2023. С. 383–384.
4. Польщикова Ю. А. Современные средства физического состояния студентов в рамках физической культуры / Ю. А. Польщикова, К. А. Салаватов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 170–174.
5. Серникова П. С. Особенности построения технической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров 18–20 лет в годичном цикле. / Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы симпозиума XVIII (L) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к 50-летию КемГУ. Науч. редактор С.Ю. Иванова. Кемерово, 2023. С. 277–280.
6. Слесарчук Д. А. Пауэрлифтинг как силовой вид двигательной активности / Д. А. Слесарчук, С. В. Радаева // Физическая культура, здравоохранение и образование: 16 Международная научно-практической конференции, посвященной памяти В.С Пирусского / под редакцией Е. Ю. Дьяковой. Томск, 2022. С. 170–176.
7. Щербина Ф. А. Дыхание человека в Арктике в сезоны световой аперидичности : монография / Ф. А Щербина, А. Ф. Щербина, Ю. Ф Щербина. Архангельск, 2018. 134 с.
8. Янченко С. В. Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека / С. В. Янченко, В. А. Минина // Молодой ученый. 2018. № 14 (200). С. 257–260.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Барков Виктор Олегович – тренер-педагог по адаптивной физкультуре, директор Арктического филиала школы тайцзи и цигун мастера Ван Лина "Философия движения", г. Мурманск, Россия

Богданов Иван Викторович – кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин, АНО ВО Северо-Западный институт (филиал) АНО ВО "Московский гуманитарно-экономический университет", г. Североморск, Россия

Бондаренко Константин Константинович – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ОУ "Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины", г. Гомель, Беларусь

Ван Линь – кандидат педагогических наук, доцент традиционных оздоровительных практик, заместитель директора департамента государственных курсов Хайнаньского профессионального университета науки и технологий, г. г. Хайкоу, Китай

Гаевская Ольга Васильевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин Воронежского государственного педагогического университета, г. Воронеж, Россия

Григорьева Ирина Петровна – доцент кафедры спортивных дисциплин Воронежского государственного педагогического университета, г. Воронеж, Россия

Глоба Татьяна Анатольевна – кандидат философских наук, доцент, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Гусева Инна Владимировна – воспитатель МБДОУ № 82 города Мурманска, г. Мурманск, Россия

Журавлева Нонна Григорьевна – доктор биологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник федерального государственного бюджетного учреждения науки "Мурманский морской биологический институт Российской академии наук", г. Мурманск, Россия

Киевская Ольга Геннадьевна – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Ключников Сергей Алексеевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Кортаева Ольга Вячеславовна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Кравченко Валерия Руслановна – магистрант 2 курса факультета физической культуры и спорта ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Кузьмина Надежда Анатольевна – преподаватель физики ГАПОУ МО "Мурманский индустриальный колледж", г. Мурманск, Россия

Кушнарев Артём Игоревич – мастер-тренер фитнес-клуба "Джиматика", г. Краснодар, Россия

Лихачева Валерия Станиславовна – кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой спортивных дисциплин Воронежского государственного педагогического университета, г. Воронеж, Россия

Назаренко Ирина Александровна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, УО "Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины", г. Гомель, Беларусь

Попихина Елена Сергеевна – магистрант 3 курса факультета физической культуры и спорта ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Сорокин Сергей Александрович – студент 5 курса направления подготовки "Спорт и здоровье в превенции и терапии", Высшая спортивная школа Кёльна, г. Кёльн, Германия

Сунагатова Лариса Викторовна – старший преподаватель кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Троценко Алла Анатольевна – кандидат биологических наук, доцент кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Федоренко Мария Сергеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Уклечев Дмитрий Олегович – магистрант 3 курса факультета физической культуры и спорта ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Хоперия Валерий Владимирович – эксперт федеральной сети фитнес клубов "Территория фитнеса", г. Краснодар, Россия

Чайников Сергей Александрович – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Чернова Ольга Александровна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Чунин Александр Игоревич – старший преподаватель кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Чуракова Анна Владимировна – старший преподаватель кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Шелков Михаил Владимирович – кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой физического воспитания и спорта ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Шемереко Анна Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия

Щербина Феликс Александрович – доктор биологических наук, кандидат медицинских наук, доцент, профессор кафедры здоровьесбережения и адаптивной физической культуры ФГАОУ ВО "Мурманский арктический университет", г. Мурманск, Россия