

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

№ 1 (18) 2024



ISSN 2523 - 4986

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№ 1 (18) 2024

Научно-методический журнал "Физическая культура и спорт: теория и практика" основан в 2016 году и зарегистрирован в Министерстве информации Донецкой Народной Республики. Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 000035, серия ААА от 26 декабря 2016 года.

Учредитель: ФГБОУ ВО "Донецкий государственный университет".

ISSN 2523-4986

Издается по решению Ученого совета
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Протокол № 3 от 29.03.2024 г.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Деминская Л.А. – д-р пед. наук, доцент;
член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования;
заместитель директора Института физической культуры и спорта.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:

Москалец Т.В. – канд. биол. наук, доцент;
заведующий кафедрой спортивных игр.

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:

Батищева М.Р. – канд. пед. наук, доцент;
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры.
Доценко Ю.А. – канд. наук по физическому воспитанию и спорту;
старший преподаватель кафедры спортивных игр.
Дубревский Ю.М. – канд. пед. наук, доцент;
заведующий кафедрой циклических видов спорта.
Сидорова В.В. – канд. наук по физическому воспитанию и спорту, доцент;
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств.

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:

Белых С.И. – д-р пед. наук, профессор;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Борисенкова Е.С. – канд. пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры».
Горячева Н.Л. – канд. пед. наук;
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».
Григорьева Н.М. – канд. биол. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры».
Деминская Л.А. – д-р пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»;
Институт физической культуры и спорта.



Зенченков И.П. – канд. пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»;
Институт физической культуры и спорта.

Колчина Е.Ю. – д-р биол. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Коляда М.Г. – д-р пед. наук, профессор;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Косихин В.П. – д-р пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Московский биотехнологический университет».

Лысенко А.В. – д-р биол. наук, профессор;
ФГБОУ ВО «Южный федеральный университет»;
Академия физической культуры и спорта Южного федерального университета.

Люгайло С.С. – д-р наук по физическому воспитанию и спорту;
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»;
Институт физической культуры и спорта.

Мищенко Н.Ю. – канд. пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры».

Петров П.К. – д-р пед. наук, профессор, академик Российской Академии Естествознания;
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет».

Прихода И.В. – д-р пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО "Луганский государственный университет имени Владимира Даля".

Ротерс Т.Т. – д-р пед. наук, профессор;
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет».

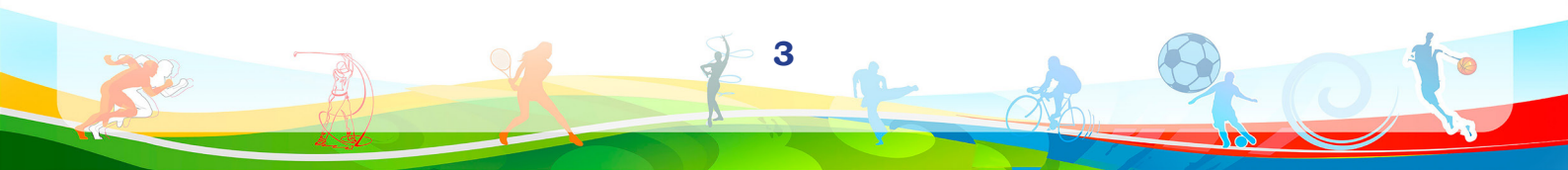
Серова Л.К. – д-р псих. наук, профессор;
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Сингина Н.Ф. – канд. пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Сокунова С.Ф. – д-р пед. наук, профессор;
ФГБОУ ВО «Государственный университет просвещения».

Тамбовцева Р.В. – д-р биол. наук, профессор;
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Хвацкая Е.Е. – канд. псих. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».



СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

ГЛЕБОВА Д.Н., МАКСИМОВА И.Б. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	6
Грищенко М.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ – НАПАДАЮЩИХ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	10
ЕРМАКОВА Ю.А. АНАЛИЗ ДИНАМИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 10 – 12 ЛЕТ.....	16
КОМАРОВ И.С. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ У КАРАТИСТОВ НАЧАЛЬНЫХ ГРУПП ПОДГОТОВКИ.....	22
МАЛЬКОВА А.А. ОЦЕНКА МЕТОДИКИ СКОРОСТНО – СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОК УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП.....	28

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА)

Гаврилин А.А. ТРАНСФОРМАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ.....	34
Мищенко Н.Ю. ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФИЦИТОВ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (ДОО) Г. ЗЛАТОУСТА НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ.....	40

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Загаренко Д.О. ЗНАЧЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ.....	47
Ниясова Н.С., Серова Л.К., Кульмаметьева Э.С. МОТИВАЦИОННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТВОРЧЕСТВУ КАК СИСТЕМНОЕ ОСНОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ИНТЕРЕСОВ И ЦЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ.....	52

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Белкин А.Н., Крюченко О.А., Власович А.О., Харьковская Л.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗАХ МЧС: ЗДОРОВЬЕ, ДИСЦИПЛИНА И ПОДГОТОВКА СПАСАТЕЛЕЙ.....	59
---	----

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Люгайло С.С. ТАКТИКА ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА В ПРОГРАММЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИНА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	66
--	----



УДК 796.412.2.012.23-055.25:796.015

Глебова Дарья Николаевна

студентка 3 курса

направление подготовки "Спортивная тренировка"

Максимова Ирина Богдановна

старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры

ФГБОУ ВО "Донецкий государственный университет"

Институт физической культуры и спорта

Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Glebova Darya Nikolayevna

3rd year student

the direction of training "Sports workout"

dasha_glebova_04@mail.ru

Maksimova Irina Bogdanovna

senior lecturer of the department of theory and methodology of physical education

Federal state budgetary educational institution of higher education

"Donetsk state university"

Institute of physical culture and sports

Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

i.maksimova.dongu@mail.ru

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация. Повышение уровня развития гибкости у гимнасток является одним из условий достижения высоких результатов на соревнованиях. В статье представлена программа, направленная на повышение уровня развития гибкости у девочек 7 – 8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Ключевые слова: гибкость, художественная гимнастика, программа занятий, нагрузка, дозировка, физические упражнения.

PROGRAM FOR DEVELOPING FLEXIBILITY AMONG GIRLS 7-8 YEARS OF AGE INVOLVED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Annotation. Increasing the level of flexibility in gymnasts is one of the conditions for achieving high results in competitions. The article presents a program aimed at increasing the level of flexibility development in girls 7-8 years of age engaged in rhythmic gymnastics.

Keywords: flexibility, artistic gymnastics, exercise program, load, dosage, exercise.

Постановка проблемы и актуальность исследования. Художественная гимнастика является высоко координированным видом спорта и требует от юных спортсменок проявления широкого круга умений, навыков и физических качеств. Гармоничное развитие гимнасток, красота, эстетичность, выразительность двигательных действий определяют широкую популярность и привлекательность этого вида спорта.

В художественной гимнастике, одним из основных направлений оптимизации учебно - тренировочного процесса, является совершенствование методики развития гибкости. Процесс развития гибкости осуществляется постепенно и непрерывно. Упражнения на развитие гибкости необходимо использовать в учебно - тренировочном процессе юных гимнасток регулярно и в большом объеме.



Перед начинающими юными спортсменками ставится задача, требующая достижения высокого уровня сложности выполняемых движений в художественной гимнастике, связок и комбинаций, их артистичного выполнения в упражнениях. Гимнастки в своих соревновательных композициях должны использовать высокоамплитудные элементы (повороты, прыжки, равновесия), волнообразные движения, акробатические упражнения, входящие в программу художественной гимнастики.

Обязательным условием качественного выполнения технических элементов в художественной гимнастике является подвижность в суставах - гибкость (т.е. степень подвижности звеньев опорно - двигательного аппарата и способность осуществлять различные движения с максимальной амплитудой) [2, 4].

Проблема развития гибкости в художественной гимнастике является одной из главных, возникающих на пути достижения высоких спортивных результатов. На сегодняшний день элементы, связанные с проявлением гибкости, выступают в качестве обязательных структурных групп, которые должны иметь место в соревновательных комбинациях гимнасток - художниц. Чтобы быть конкурентно способной спортсменкой в художественной гимнастике, необходимо развивать данное физическое качество до высокого уровня. Поэтому проблема проведенного исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов развития гибкости у девочек 7 – 8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Все вышеизложенное позволяет сформулировать противоречие между возрастающими требованиями к уровню развития гибкости у девочек 7 - 8 лет и недостаточно представленными данными в специальной литературе по методике развития гибкости у юных спортсменок - художниц.

Анализ научных публикаций по теме статьи. Известно, что возраст 7 - 8 лет является наиболее благоприятным периодом для развития многих физических качеств, в том числе и гибкости.

Упражнения на гибкость должны занимать значительное место в подготовке гимнасток - художниц, т.к. от уровня развития этого физического качества во многом зависит результат выступления на соревнованиях.

Отметим, что уровень развития гибкости обуславливает также и развитие координационных способностей, которые исследовались в теории и методике физического воспитания и спорта такими известными учеными А.Ц. Деминский, В.И. Лях [3, 5].

Упражнения на развитие гибкости можно легко и с успехом (следуя рекомендациям тренера), самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Упражнения, направленные на улучшение подвижности в суставах, необходимо сочетать с силовыми упражнениями. Эти вопросы рассматривали такие ведущие специалисты как М.Д. Алтер, Г.О. Колодницкий [2, 4].

Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на развитие координационных способностей, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок, мышц и сухожилий. Но, к сожалению, много юных спортсменов и тренеров - педагогов в своей спортивной деятельности недооценивают значение уровня развития гибкости [1].

М.Д. Алтер считает, что «можно добиться хороших результатов в развитии гибкости при тренировочном режиме, в котором выполняются 40% активных, 40% пассивных и 20% статических упражнений» [2].

Вместе с тем, развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния юных гимнасток - художниц, т.к. уровень развития этого физического качества ограничен достаточно жесткими возрастными рамками.

Цель статьи - обоснование программы развития гибкости у девочек 7 - 8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.



Задачи:

1. Изучить специальную литературу по теме исследования.
2. Разработка программы развития гибкости у девочек 7 - 8 лет (группы начальной подготовки многолетнего спортивного совершенствования, художественная гимнастика).

Результаты исследования. Художественная гимнастика - сложно - координационный вид спорта. Особенностью мастерства в художественной гимнастике является овладение сложной и тонкой координацией движений, умение передавать не только общий характер движения, но и его детали. В художественной гимнастике физическая подготовка должна быть направлена на гармоническое развитие всех качеств, но особое внимание следует уделять развитию гибкости. Этому и посвящено настоящее исследование.

В ходе исследования была разработана программа, направленная на развитие гибкости у девочек 7 - 8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Основные принципы построения программы: постепенность, доступность и систематичность.

Методы выполнения физических упражнений: повторный, интервальный.

Физические упражнения, направленные на развитие гибкости у девочек 7 - 8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, следует проводить только после предварительного разогревания мышц (в мышцах улучшается кровоснабжение, они становятся более эластичными, снижается риск травматизма). Нагрузку на учебно – тренировочных занятиях необходимо регулировать за счёт увеличения количества физических упражнений и количества их повторений. Учебно – тренировочные занятия, направленные на развитие гибкости у гимнасток - художниц 7 - 8 лет, следует проводить по общепринятой схеме: подготовительная (разминка – общая и специальная), основная (решение задач занятия) и заключительная части (восстановление организма юных спортсменок).

Также следует выделить общие методические правила программы учебно – тренировочных занятий, направленной на развитие гибкости у юных гимнасток:

- оптимальное количество учебно – тренировочных занятий в неделю 5 - 6;
- продолжительность одного занятия до 60 минут;
- параллельно необходимо обучать юных гимнасток правильной технике дыхания;
- движения должны быть осторожными и плавными - никаких рывков и ускоренного темпа;
- параллельно необходимо вводить в учебно – тренировочные занятия упражнения, направленные на развитие силовых способностей юных спортсменок;
- сложность упражнений должна нарастать постепенно (т.е. от занятия к занятию);
- необходимо уделять достаточное внимание правильной технике выполнения упражнений (спина прямая, плечи расправлены, подбородок приподнят);
- последовательность выполнения упражнений в основной части учебно – тренировочного занятия: сначала юные спортсменки выполняют пассивные упражнения, затем активные;
- темп выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости – медленный и (или) средний;
- наибольший эффект для развития пассивной гибкости достигается при сочетании пружинных движений с последующей фиксацией позы;
- при выполнении упражнений и заданий на развитие гибкости перед юными гимнастками следует ставить конкретную цель: дотянуться рукой до определенной точки, поднять плоский предмет с пола и т.д. (этот прием позволяет достичь большей амплитуды движений);
- упражнения динамического характера для развития гибкости должны составлять 40% времени, отводимого на занятие, статических упражнений – 20%;
- для получения необходимого эффекта важна систематичность и регулярность за-



нятий художественной гимнастикой;

- необходимо подбирать упражнения, которые будут способствовать гармоничному развитию подвижности во всех основных суставах юных гимнасток.

Содержание программы учебно – тренировочных занятий, направленной на развитие гибкости, для гимнасток 7 - 8 лет: наклоны из разных исходных положений (вперед, назад, в стороны), гимнастический мост (из положения лежа, стоя, с опорой на рейку гимнастической стенки и различные переходы из положения «мост»), полушпагат, шпагат (продольный, поперечный), упражнение «Ласточка», маховые упражнения (в различных сочетаниях), приседание «Лягушка», упражнение «Лодочка», «выкруты» с гимнастической палкой и др.

Выводы. Одним из важнейших физических качеств в художественной гимнастике является гибкость. Без высокого развития этого качества невозможно добиться выразительности, пластичности, артистичности выполнения технических комбинаций (при недостаточной подвижности в суставах движения спортсменок ограничены и скованы). В процессе развития гибкости у девочек 7 – 8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, следует придерживаться некоторых рекомендаций:

- соблюдать принципы систематичности и постепенности;
- перед выполнением упражнений на растягивание обязательно провести разминку для разогревания мышц (для исключения травматизма);
- упражнения выполнять в медленном (среднем) темпе, при ритмичном и глубоком дыхании;
- сочетать пассивные и активные упражнения; добиваться максимальной амплитуды движений и др.

В заключение отметим, что в художественной гимнастике физическая подготовка юных спортсменок должна быть направлена на гармоническое развитие всех физических качеств.

Перспективы дальнейших научных исследований. Апробация разработанной программы, направленной на повышение уровня развития гибкости девочек 7 – 8 лет, занимающихся художественной гимнастикой (группы начальной подготовки).

Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Основы физиологии человека: [учебник] / Н. А. Агаджанян, И. Г. Власова, Н. В. Ермакова, В. И. Трошин. - М.: Наука, 2009. - 341 с.
2. Алтер, М. Д. Наука о гибкости / М. Д. Алтер. - К.: Олимпийская литература, 2007. - 589 с.
3. Деминский, А. Ц. Развитие способностей спортивной деятельности / А. Ц. Деминский. - Донецк: Донеччина, 1996. - 352 с.
4. Колодницкий, Г. О. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / Г. О. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2012. - 93 с.
5. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - № 1. – 24 с.

© Глебова Д.Н., Максимова И.Б., 2024



УДК 796.332: 796.015.1

Грищенко Максим Александрович

*студент 2 курса магистратуры
направление подготовки "Спорт"*

ФГБОУ ВО "Донецкий государственный университет"

Институт физической культуры и спорта

Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Grishchenko Maxim Alexandrovich

*2nd year student of the master's degree
the direction of training "Sport"*

Federal state budgetary educational institution of higher education

"Donetsk state university"

Institute of physical culture and sports

Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

maxsimka1331@gmail.com

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ – НАПАДАЮЩИХ НА УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье представлены результаты реализации методики воспитания двигательных способностей футболистов – нападающих на учебно – тренировочном этапе подготовки (с применением кругового метода тренировки). Разработанная методика показала положительные результаты и может применяться в практической деятельности тренерами по футболу.

Ключевые слова: круговая тренировка, двигательные способности, станции, физические упражнения.

STUDY OF DYNAMICS OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF FOOTBALL PLAYERS - ATTACKERS AT THE TRAINING STAGE OF PREPARATION

Annotation. The article presents the results of implementation of the method of education of motor abilities of football players - attackers at the training stage of preparation (with the application of the circular method of training). The developed methodology has shown positive results and can be used in practical activities by football coaches.

Keywords: cycling training, motor abilities, stations, physical exercises.

Актуальность исследования. В Донецкой Народной Республике в настоящее время выстроена последовательная и поэтапная система подготовки футболистов. Современный уровень развития футбола требует дифференцированного подхода к проблеме воспитания и совершенствования двигательных способностей футболистов - нападающих. При этом, очень важным является учет таких факторов, как возраст, квалификация, этап многолетней спортивной подготовки, игровое амплуа, которые оказывают существенное влияние на уровень результативности игроков [1, 5].

Тренировка в футболе должна преследовать индивидуальные цели для каждого игрока и, вместе с тем, в ней отрабатываются коллективные действия. Специалисты отмечают, что необходимо пересмотреть традиционные взгляды на учебно - тренировочный процесс в футболе, когда всем игрокам давались одинаковые по объёму и интенсивности физические нагрузки. В тренировке должны быть максимально учтены и использованы индиви-



дуальные возможности каждого игрока, также необходимо обеспечивать формирование двигательных качеств, присущих его амплу при учете возможностей взаимозаменяемости футболистов. Подчеркнем, что без должного уровня развития двигательных способностей невозможно добиться высоких достижений в современном футболе [2, 7, 8].

Отметим, что в основе физической подготовки игрока лежат такие средства, как соревновательные упражнения футбола, а также специальные упражнения, которые по своей форме и структуре схожи со специализированными движениями футболиста. Данные упражнения направлены на совершенствование технических и тактических приемов футболистов, а также двигательных способностей [2, 5].

Одним из особо значимых направлений работы современных специалистов и тренеров в области футбола, является поиск таких средств и методов, которые повышают уровень развития двигательных способностей игроков, а следовательно, и результативность игры в футбол.

Анализ литературы. Воспитание и совершенствование двигательных способностей является основой физической подготовки и занимает важное место в интегральной подготовке футболистов.

Изучение и анализ специальной литературы, а также практической деятельности тренеров показывает, что среди основных физических качеств, присущих футболисту, необходимо выделить следующие: общая и специальная выносливость, скоростно – силовые способности, быстрота и ловкость. Без них футболист не покажет высокий уровень спортивного мастерства. От того, насколько совершенно развиты перечисленные двигательные способности футболиста - нападающего, будет зависеть результат игры всей команды [2, 4, 7].

В тренерской работе по воспитанию двигательных способностей необходимо не только учитывать степень влияния физических упражнений на организм спортсменов - футболистов, а также особенности их возрастного развития. Объясняется это тем, что эффективность работы, направленной на воспитание того или иного физического качества, будет зависеть не только от методики и организации учебно - тренировочного процесса, но и от возрастных темпов развития конкретного физического качества. Двигательные качества у футболистов формируются и развиваются не равномерно. Периоды бурного роста сменяются периодами замедленного развития. В разные возрастные периоды организм спортсменов по-разному реагирует на воздействие внешней среды, влияние различных средств спортивной тренировки. Поэтому, целесообразно развивать и совершенствовать двигательные способности футболистов - нападающих именно в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный рост [3, 6].

Цель исследования – экспериментально доказать эффективность разработанной методики воспитания двигательных способностей на учебно – тренировочном этапе футболистов – нападающих (с применением кругового метода тренировки).

Задачи исследования:

1. Проанализировать по данным современной литературы состояние проблемы воспитания двигательных качеств на учебно – тренировочном этапе футболистов - нападающих.
2. Разработать и реализовать методику с использованием метода круговой тренировки в учебно – тренировочных группах футболистов.

Анализ полученных результатов исследования.

Исследование проводилось в четыре этапа: теоретический; организационный; эмпирический; обобщающий.

В исследовании принимали участие 20 спортсменов (футболисты – нападающие), распределенные между собой на равнозначные по уровню подготовки и физическим способностям контрольную и экспериментальную группы (учебно – тренировочный этап подготовки, 3 – й год обучения).



Занятия с контрольной группой спортсменов проводились по общепринятой программе ДЮСШ по футболу ДНР. Занятия с экспериментальной группой футболистов – нападающих проводились по разработанной методике, направленной на дальнейшее повышение уровня двигательных способностей (с использованием метода круговой тренировки).

Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений.

Методика учебно – тренировочных занятий экспериментальной группы спортсменов – футболистов была рассчитана на 36 занятий продолжительностью 90 минут (3 раза в неделю). Особенностью разработанной методики является применение кругового метода в основной части учебно – тренировочного занятия футболистов - нападающих.

Общая схема реализации методики с применением кругового метода для воспитания двигательных способностей футболистов – нападающих представлена в таблице 1:

Таблица 1 - Общая схема реализации методики с применением кругового метода для воспитания двигательных способностей футболистов – нападающих экспериментальной группы

День недели	Направленность занятий	Содержание занятий
понедельник	Технико – тактическая подготовка	Согласно Программе ДЮСШ ДНР по футболу
вторник	Быстрота + силовые способности	Метод круговой тренировки
среда	Технико – тактическая подготовка	Согласно Программе ДЮСШ ДНР по футболу
четверг	Ловкость + скоротно – силовая подготовка	Метод круговой тренировки
пятница	Технико – тактическая подготовка	Согласно Программе ДЮСШ ДНР по футболу
суббота	Скоротно – силовая подготовка + выносливость	Метод круговой тренировки

Средства и методы подбирались в соответствии с общепедагогическими принципами спортивной тренировки: воспитывающего обучения, сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Для проведения учебно – тренировочных занятий методом круговой тренировки для участников эксперимента были разработаны комплексы из 10 упражнений (каждые 2 недели экспериментального периода вводили новые комплексы круговой тренировки для группы испытуемых футболистов – нападающих).

Организация и проведение педагогического эксперимента включало изучение динамики уровня развития двигательных способностей футболистов – нападающих в учебно-тренировочных группах. В начале исследования нами было проведено исходное тестирование, с целью определения начального уровня физической подготовки футболистов, принимавших участие в эксперименте. Результаты исходного тестирования (констатирующий этап) спортсменов – футболистов представлены в таблице 2.



Таблица 2 - Результаты исходного тестирования футболистов контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Группа	Результаты ($X \pm \sigma$)
Бег 30 м (сек.)	ЭГ	7,39±1,06
	КГ	7,41±1,08
Челночный бег 4 по 9 м, (сек.)	ЭГ	12,6±1,1
	КГ	12,5±1,09
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ	11,6±1,03
	КГ	12,1±1,01
Бег 1000 м (сек.)	ЭГ	368±3,16
	КГ	357±3,4
Прыжок вверх (см)	ЭГ	18,6±2,2
	КГ	18,7±2,5

Результаты итогового тестирования (формирующий этап) спортсменов – футболистов представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты итогового тестирования футболистов контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Группа	Результаты ($X \pm \sigma$)
Бег 30 м (сек.)	ЭГ	5,73±1,01
	КГ	6,26±1,1
Челночный бег 4 по 9 м, (сек.)	ЭГ	10,2±1,2
	КГ	11,9±1,02
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ	25,9±1,3
	КГ	15,7±1,2
Бег 1000 м (сек.)	ЭГ	231±3,18
	КГ	317±3,21
Прыжок вверх (см)	ЭГ	36,9±2,1
	КГ	22,8±2,04

Показатели итогового тестирования показывают, что уровень физической подготовки футболистов – нападающих экспериментальной группы под влиянием разработанной методики соответствует высокому уровню. При этом аналогичные исследуемые показатели у футболистов контрольной группы соответствует среднему уровню (согласно Программе ДЮСШ ДНР по футболу).

В таблице 4 показана динамика результатов в контрольной и экспериментальной группах футболистов – нападающих по окончании исследования:



Таблица 4 – Динамика результатов в контрольной и экспериментальной группах футболистов – нападающих

Показатели	Группы	W, (%)	Оценка достоверности различий, (P)
Бег 30 м (сек.)	ЭГ	29	<0,01
	КГ	15	<0,01
Челночный бег 4 по 9 м	ЭГ	22	<0,01
	КГ	5	<0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ЭГ	131	<0,01
	КГ	26	<0,01
Бег 1000 м	ЭГ	46	<0,01
	КГ	13	<0,01
Прыжок вверх	ЭГ	65	<0,01
	КГ	21	<0,01

Результаты исследования свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики с использованием метода круговой тренировки в учебно – тренировочном процессе футболистов – нападающих (показатели, зарегистрированные по итогам заключительного тестирования, указывают на улучшение и существенные качественные изменения в проведенных контрольных тестах у футболистов – нападающих экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой испытуемых).

Выводы:

1. Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов. В ряде игровых видов спорта, в том числе в футболе, методика воспитания двигательных способностей требует дальнейшего совершенствования. Особенно важно существенно повысить уровень физической подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства. Процесс спортивной подготовки футболистов следует строить так, чтобы одновременно решались задачи развития базовых двигательных способностей, развития и совершенствования техники – тактических действий.
2. В процессе проведенного исследования была разработана методика, которая впоследствии внедрена в учебно-тренировочный процесс футболистов – нападающих. Цель методики - повышение уровня развития двигательных способностей футболистов с использованием кругового метода тренировки. Особенностью разработанной методики является применение кругового метода в основной части учебно – тренировочного занятия футболистов. В начале каждого занятия с футболистами экспериментальной группы проводилась разминка, средствами общеразвивающих и специальных упражнений. При этом спортсмены контрольной группы занимались по тематическому плану, на основе программы, которую используют тренеры ДЮСШ ДНР по футболу.
3. На начало проведения исследования было проведено исходное тестирование в группах испытуемых футболистов. Анализ результатов, полученных в ходе исходного тестирования, позволяет сделать следующий вывод: результаты



двух групп спортсменов – футболистов находятся на одинаковом уровне. Затем следовало непосредственное внедрение разработанной методики (с применением метода круговой тренировки) в учебно – тренировочный процесс экспериментальной группы футболистов - нападающих. По всем контрольным тестам после проведения эксперимента наблюдается значительный прирост в экспериментальной группе футболистов, по сравнению с контрольной группой спортсменов. Это говорит о преимуществе разработанной методики воспитания двигательных способностей футболистов - нападающих с использованием метода круговой тренировки. Таким образом, предложенная методика обеспечивает достаточно высокую эффективность учебно – тренировочного процесса, способствует более грамотному и профессиональному управлению физическим состоянием юных футболистов и может быть использована тренерами ДЮСШ ДНР по футболу.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейший поиск путей оптимизации учебно – тренировочного процесса футболистов – нападающих.

Список литературы

1. Арестов, Ю. М. Подготовка футболистов / Ю. М. Арестов. - М., 2007. - 127 с.
2. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 280 с.
3. Крощенко, А. Н. Новая методика обучения юных футболистов / А. Н. Крощенко // Футбол-профи. - 2006. - №2. - С. 50 - 53.
4. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет / М. Кук. - М.: Астрель: Аст, 2003. - 110 с.
5. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. - М.: Олимпийская литература, 2003. - 272 с.
6. Люкшинов, Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч. - метод. пособ. / Н. М. Люкшинов. - М.: Терра - спорт, 2003. - 416 с.
7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
8. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка юных футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 320 с.

© Грищенко М.А., 2024

УДК 796.325:796.015.1

Ермакова Юлия Андреевна
*студентка 2 курса магистратуры
направления подготовки "Спорт"*
ФГБОУ ВО "Донецкий государственный университет"
Институт физической культуры и спорта
Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Ermakova Yulia Andreevna
*2nd year student of the master's degree
the direction of training "Sports"*
Federal state budgetary educational institution of higher education
"Donetsk state university"
Institute of physical culture and sports
Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation
uermakova43@gmail.com

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 10 – 12 ЛЕТ

Аннотация. В статье отражены методические приемы, которых следует придерживаться при развитии ловкости у волейболисток 10 – 12 лет. Также автор приводит результаты реализации экспериментальной методики, направленной на развитие ловкости волейболисток. Динамика результатов контрольных упражнений в экспериментальной группе волейболисток 10 – 12 лет имеет положительную тенденцию после апробации разработанной методики.

Ключевые слова: ловкость, волейбол, игровые задания и приемы, тренировочная нагрузка.

ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL PLAYERS 10-12 YEARS

Annotation. The article reflects the methodical methods that should be followed when developing dexterity in volleyball players 10 - 12 years. The author also gives the results of the implementation of experimental methods aimed at the development of volleyball player dexterity. Dynamics of results of control exercises in the experimental group of volleyball players 10-12 years old has a positive trend after testing of the developed methodology.

Keywords: dexterity, volleyball, game tasks and techniques, training load.

Актуальность. Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности.

В современном волейболе значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности [2, 4].

Все эти качества ученые и исследователи связывают с понятием ловкость - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Развивая ловкость движений, мы повышаем уровень тренированности спортсменов -



волейболистов [1, 4].

Особо отметим, что одной из важнейшей стороны физической подготовки волейболиста является развитие ловкости. На основе высокого уровня развития ловкости строится весь многолетний процесс физической и технической подготовки в современном волейболе, закладывается фундамент тактических умений, которые в свою очередь будут успешно влиять на достижение высоких результатов. А как известно, высокие результаты являются информативным показателем эффективности всего тренировочного процесса [3, 7].

Ловкость имеет первостепенное значение во всех игровых приемах, где предъявляются высокие требования к координации движений. О её развитии можно судить по тому, как быстро игрок может овладеть сложным игровым приёмом, по степени точности выполнения его в изменяющейся игровой обстановке. Ловкость - комплексное качество. Ловкий игрок хорошо чувствует пространство, время, способен быстро и целесообразно перестраивать свои движения.

Анализ литературы. Современный волейбол находится в стадии бурного подъема, направленного на активизацию действий в нападении и защите. Умение быстро реагировать на постоянно меняющуюся игровую ситуацию, правильно и качественно обрабатывать летящий мяч с высокой скоростью мяча, быстро переходить от одних действий к другим, имеет большое значение в волейболе и значительной степени влияет на конечный результат игры [8].

Ловкость - способность человека выполнять двигательные действия (технические приемы и элементы игры) быстро, правильно и точно [2, 4].

Анализ специальной научно - методической литературы позволил изучить широкий круг вопросов, характеризующих процесс развития ловкости на учебно - тренировочных занятиях волейболом. В результате обобщения теоретических знаний нами были выявлены следующие факты: особая значимость ловкости в различных видах жизнедеятельности, а также для физического развития юных спортсменов - волейболисток; возрастная предрасположенность детей 10 – 12 лет к направленному воспитанию ловкости, которая обусловлена рядом анатомо-физиологических особенностей; большие педагогические возможности физических упражнений, которые являются базовым средством повышения уровня развития ловкости в процессе занятий волейболом [5, 7].

Обобщение опыта работы специалистов в области современного волейбола по исследуемой проблеме показал, что наиболее эффективными средствами воспитания ловкости у волейболисток являются подвижные игры, гимнастические упражнения (особенно с предметами), метания мяча, прыжки, эстафеты, упражнения, выполняемые с закрытыми глазами, бег с изменением скорости или направления движения и др. Основные методы развития ловкости у волейболисток: соревновательный, игровой метод и метод вариативного (переменного) упражнения [1, 4].

Многие ученые и исследователи выделяют следующие методические приемы, которых следует придерживаться при развитии ловкости у волейболисток учебно – тренировочных групп:

1. Необходимо усложнение ранее освоенных упражнений (усложнения достигают изменением исходных положений, включением дополнительных движений и др.).
2. Двустороннее освоение упражнений (выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т.д., это также касается, прежде всего, обучения технике игры и совершенствования игровых навыков и приемов).
3. Изменение противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях.
4. Изменение пространственных границ (в знакомых физических упражнениях и играх изменяют границы площадки, количество игроков и т.п.).
5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по зада-



нию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Выполнение упражнений на переключения в технических приёмах и тактических действиях [4, 6, 8].

Отметим, что процесс развития ловкости должен осуществляться постепенно, дозировка физических упражнений должна быть средней, но упражнения следует применять регулярно на каждом учебно - тренировочном занятии.

Цель исследования: анализ динамики развития ловкости у волейболисток 10 – 12 лет.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования.
2. Разработка и апробация методики развития ловкости волейболисток учебно – тренировочных групп.

Анализ результатов педагогического исследования. В разработанную экспериментальную методику учебно - тренировочных занятий по волейболу для девочек 10 – 12 лет мы включили самые разнообразные физические упражнения: разновидности ходьбы, бега, прыжков; упражнения с набивным мячом; серии подач (в определенную зону, после игровых приемов или челночного бега, прыжков); нападающие удары в колоннах; приемы мяча в определенных зонах; упражнения с мячом у стены, в парах, тройках; блокирующие удары в различных зонах; технико - тактические приемы; учебные игры (3 на 3, 4 на 4 игрока) и др. Также экспериментальную методику мы дополнили специально подобранными играми и эстафетами, направленными на повышение уровня развития ловкости волейболисток.

Отметим, что на учебно - тренировочных занятиях, направленных на развитие на ловкости, рекомендуется использовать разнообразные упражнения, чтобы не было однообразной физической работы, которая угнетает психику юных спортсменок - волейболисток.

Организация исследования предусматривала отслеживание динамики развития ловкости волейболисток до и после проведения эксперимента.

На учебно – тренировочных занятиях нами был определен исходный уровень развития ловкости у спортсменок - волейболисток контрольной и экспериментальной групп, с помощью выбранных тестовых заданий.

Результаты начального тестирования уровня развития ловкости у волейболисток генеральной выборки представлены в таблице 1:

Таблица 1 - Результаты начального тестирования

Тестовое задание	Σ	P
1	2	3
<i>Контрольная группа, n = 12</i>		
Челночный бег 3x9 м (сек.)	9,2	>0,05
Бросок теннисного мяча в цель (количество раз из 5)	1,1	>0,05
Прыжок вверх, см	34,5	>0,05
Бросок мяча двумя руками снизу в стену (количество раз за 30 сек.)	18,1	>0,05
Бросок мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10)	2,0	>0,05



<i>Экспериментальная группа, n = 12</i>		
Челночный бег 3x9 м (сек.)	9,2	>0,05
Бросок теннисного мяча в цель (количество раз из 5)	1,2	>0,05
Прыжок вверх, см	34,9	>0,05
Бросок мяча двумя руками снизу в стену (количество раз за 30 сек.)	17,9	>0,05
Бросок мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10)	2,1	>0,05

Анализируя показатели уровня развития ловкости у девочек контрольной и экспериментальной групп на начало исследования, мы сделали вывод о том, что средние значения данных показателей в контрольной и экспериментальной группах спортсменок не существенно отличаются друг от друга.

После апробации разработанной экспериментальной методики было проведено повторное тестирование исследуемых показателей у волейболисток 10 – 12 лет. Условия проведения итогового тестирования полностью совпадали с начальным тестированием.

Результаты итогового тестирования юных спортсменок представлены в таблице 2:

Таблица 2 - Результаты итогового тестирования

Тестовое задание	Σ	P
<i>Контрольная группа, n = 12</i>		
Челночный бег 3x9 м (сек.)	8,7	< 0,05
Бросок теннисного мяча в цель (количество раз из 5)	2,3	< 0,05
Прыжок вверх, см	41,2	< 0,05
Бросок мяча двумя руками снизу в стену (количество раз за 30 сек.)	20,5	< 0,05
Бросок мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10)	3,9	< 0,05
<i>Экспериментальная группа, n = 12</i>		
Челночный бег 3x9 м (сек.)	8,1	< 0,05
Бросок теннисного мяча в цель (количество раз из 5)	4,7	< 0,05
Прыжок вверх, см	58,1	< 0,05
Бросок мяча двумя руками снизу в стену (количество раз за 30 сек.)	25,8	< 0,05
Бросок мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10)	8,3	< 0,05

Из таблицы видно, что в экспериментальной группе волейболисток исследуемые показатели уровня развития ловкости после внедрения разработанной методики достаточно



высоки по сравнению с контрольной группой спортсменов. Динамика результатов контрольных упражнений в контрольной и экспериментальной группах спортсменок - волейболисток после реализации разработанной методики, направленной на развитие ловкости, наглядно представлена в таблице 3:

Таблица 3 - Динамика показателей в контрольной и экспериментальной группах, %

Тестовое задание	Прирост, КГ, n = 12	Прирост, ЭГ, n = 12
Челночный бег 3x9 м (сек.)	5,5	12,6
Бросок теннисного мяча в цель (количество раз из 5)	60,8	116,1
Прыжок вверх, см	17,6	51,2
Броски мяча двумя руками снизу в стену (количество раз за 30 сек.)	12,6	38,9
Броски мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10)	75,3	120,1

Приведенные данные говорят о целесообразности применения методики, направленной на повышение уровня развития ловкости у волейболисток 10 – 12 лет.

Выводы.

1. В ходе исследования выявлены основные методические приемы, которых следует придерживаться при развитии ловкости у волейболисток учебно - тренировочных групп: усложнение ранее освоенных физических упражнений, двустороннее освоение упражнений, изменение пространственных границ, выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях, выполнение упражнений на переключения в технических приемах и тактических действиях и др.
2. В разработанную экспериментальную методику, направленную на повышение уровня развития волейболисток учебно - тренировочных групп, мы включили разнообразные физические упражнения: разновидности ходьбы, бега, прыжков, упражнения с набивным (теннисным) мячом, в парах, тройках, серии подач, нападающие удары, приемы мяча, технико - тактические приемы, учебные игры, эстафеты и подвижные игры с элементами игры в волейбол. Разработанную методику мы реализовали в экспериментальной группе волейболисток 10 – 12 лет (3 раза в недельном микроцикле на каждом учебно – тренировочном занятии).
3. Полученные. в ходе проведенного педагогического исследования результаты, свидетельствуют о преимуществе разработанной методики, направленной на развитие ловкости у волейболисток учебно - тренировочного этапа подготовки 1 - го года обучения (доказано методами математической статистики). Динамика результатов контрольных упражнений в экспериментальной группе волейболисток 10 – 12 лет имеет положительную тенденцию. Следовательно, разработанную методику можно рекомендовать для практического применения тренерам ДЮСШ, школьных спортивных секций.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка практических рекомендаций по проблеме исследования, а именно развитие ловкости у волейболисток учебно – тренировочных групп.



Список литературы

1. Беляев, А. В. Волейбол / А. В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.
2. Бернштейн, И. А. О ловкости и ее развитии: учеб. пособ. / И. А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
3. Грибачева, М. А. Критерии оценки при обучении волейболу / М. А. Грибачева. - Физическая культура в школе, 2002. - 18 с.
4. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 139 с.
5. Ивойлов, А. В. Соревнования и тренировка спортсмена / А. В. Ивойлов. - Минск, Высшая школа, 2014. - 144 с.
6. Маркосян, А. А. Вопросы возрастной физиологии / А. А. Мартиросян. - М.: Просвещение, 2016. - 302 с.
7. Пименов, М. П. Волейбол: специальные упражнения / М. П. Пименов. - Киев, 2003. - 183 с.
8. Хапко, В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. - Киев: Здоровье, 2014. - 125 с.

© Ермакова Ю.А., 2024

УДК 796.853.26:796.2

Комаров Илья Сергеевич
*студент 2 курса магистратуры
направления подготовки "Спорт"*
ФГБОУ ВО "Донецкий государственный университет"
Институт физической культуры и спорта
Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Komarov Ilya Sergeevich
*2nd year student of the master's degree
the direction of training "Sports"*
Federal state budgetary educational institution of higher education
"Donetsk state university"
Institute of physical culture and sports
Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation
Ilya_komarov_2001@list.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ У КАРАТИСТОВ НАЧАЛЬНЫХ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье представлены: теоретико-методические характеристики процесса внедрения игровых технологий в тренировку каратистов начальных групп, краткое содержание программы обучения с использованием игровых заданий и эстафет для каратистов 9 - 10 лет, оценка эффективности разработанной программы.

Ключевые слова: игровые технологии, карате, физические качества, эстафеты, этап начальной спортивной подготовки.

EFFECTIVE USE OF GAME TECHNOLOGY FOR KARATE PRIMARY TRAINING GROUPS

Annotation. The article presents: theoretical and methodical characteristics of the process of introduction of game technologies in the training of karatists of initial groups, a summary of the program of training using game tasks and relay for karate 9 - 10 years, evaluation of the program.

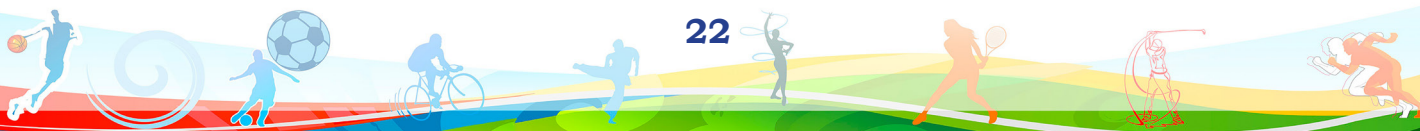
Keywords: game technology, karate, physical qualities, relay race, stage of initial sports training.

Актуальность исследования. Карате - один из популярных видов спортивных единоборств, который включает в свою основу элементы таких видов единоборств, как бокс, тхэквондо, рукопашный бой и др.

Развитие современного спортивного карате ускоряет темпы совершенствования учебно - тренировочного процесса юных спортсменов, т.к. наблюдается снижение возраста достижения высоких результатов. Поэтому возрастают требования к рациональному построению учебно - тренировочного процесса юных спортсменов на этапе начальной подготовки, где необходим поиск оптимальных средств и методов, которые позволяли бы раскрыть потенциал юного борца в дальнейшем [2, 4].

Для обучения детей основам техники карате разработаны и обоснованы различные методики проведения учебно – тренировочных занятий [1, 3].

Обращение к изучению научной литературы и публикаций по методическим разработкам и педагогическим технологиям обучения детей 9 - 10 лет в карате показало узконаправленный характер разработок по его совершенствованию. На современном этапе



знаний о методике обучения и преподавания в карате накоплено весьма много, однако научных исследований в части вопросов применения новых педагогических технологий, обоснования тех или иных методов спортивной тренировки, встречается довольно фрагментарно [2, 5].

Наиболее полно описаны вопросы совершенствования техники движений в карате, использования тактических приемов, развития базовых физических качеств на различных этапах спортивного совершенствования, определены способы контроля развития двигательных качеств каратистов и др. В то же время недостаточно разработаны вопросы эффективного применения игровых технологий при обучении юных спортсменов – каратистов [1, 4].

Игровой метод как эффективная педагогическая технология обучения в спорте в последние годы стал предметом пристального внимания многих исследователей. Ученые утверждают, что использование игровых элементов придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму. Преимущество игрового метода заключается в том, что его можно использовать на всех этапах обучения двигательным действиям. Все вышеперечисленное определяет актуальность темы исследования.

Анализ литературы. Приоритетным направлением работы современной детско – юношеской спортивной школы является повышение качества обучения через использование современных образовательных технологий на учебно - тренировочных занятиях.

Игровые технологии - педагогически целенаправленное использование игры в упражнениях для решения задач всестороннего физического развития детей, занимающихся тем или иным видом спорта [1, 5].

Игровой метод характерен «сюжетной» организацией упражнений, комплексным характером деятельности, высокими требованиями к инициативе, находчивости, ловкости занимающихся. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Занятия, организованные игровым методом, развивают умение применять в изменяющихся ситуациях тот или иной прием, приближают занимающихся к освоению элементов игры. Характерной особенностью игрового метода является обязательное присутствие игровой деятельности двух противоположающихся сторон [5].

Игры и эстафеты помогают избежать однообразия на учебно – тренировочных занятиях, развивают тактическое мышление, взаимопомощь, чувство принадлежности к коллективу, командный дух, волю к победе и обеспечивают достаточный уровень подвижности на занятиях. Под этим углом зрения пересматриваются программы спортивной тренировки, в которых увеличиваются время и количество используемых игр и эстафет, которые становятся доминирующим средством обучения двигательным действиям в карате [3, 4].

Ученые выделяют следующие наиболее характерные признаки использования *игровых технологий*: ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях, чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы и выполнения действий, высокие требования к творческой инициативе в действиях, отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке, комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств. Таким образом, игровые технологии создают возможности для комплексного развития физических качеств и формирования двигательных навыков у начинающих спортсменов [1, 3, 4].

Далее остановимся на краткой характеристике начального этапа спортивной подготовки юных каратистов.

По мнению Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, спортивная тренировка - многолетний процесс, который охватывает ряд периодов возрастного развития спортсменов. Его содержание и структура изменяются в соответствии с возрастными особенностями и с этапами многолетнего спортивного совершенствования [6].



Этап начальной подготовки охватывает возраст 7 – 10 лет. На данный этап зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа от 2 до 3 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники карате (юные спортсмены выполняют юношеские разряды).

На начальном этапе спортивной подготовки решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья детей, содействие гармоничному формированию растущего организма; освоение занимающимися знаний в области спорта; разносторонняя физическая подготовка; устранение недостатков в уровне физического развития; обучение технике избранного вида спорта (карате) и технике вспомогательных и специально-подготовительных упражнений; формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств; овладение необходимым минимумом теоретических знаний по основам гигиены, спортивному режиму и др. [6].

Подчеркнем, что на этапе начальной подготовки не должны планироваться учебно - тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного и монотонного материала. Поэтому, на данном этапе многолетней спортивной подготовки возрастает значение использования игровых технологий в учебно – тренировочных занятиях юных каратистов как одного из эффективных средств обучения техническим приемам и развития базовых физических качеств.

Цель исследования - экспериментально доказать эффективность программы обучения детей 9 - 10 лет в группах начальной подготовки по виду спорта – карате (с использованием игровых технологий).

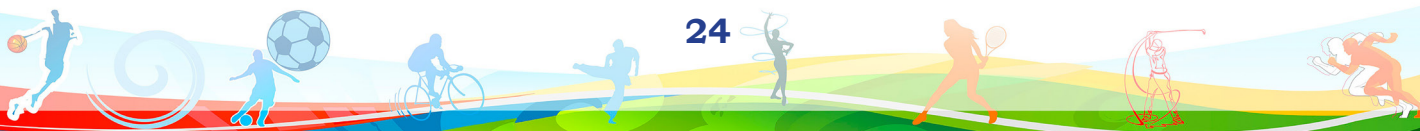
Задачи исследования:

1. Проанализировать по данным современной литературы состояние проблемы обучения детей 9 - 10 лет на начальном этапе подготовки в карате.
2. Разработать программу обучения с использованием игровых технологий для юных каратистов.
3. Определить эффективность разработанной программы.

Результаты исследования. В ходе исследования мы выделили следующие теоретико - методические характеристики процесса внедрения игровых технологий в тренировку каратистов начального этапа обучения:

1. Сюжетно-ролевая основа (деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных игровых функций, предусмотренных сюжетом).
2. Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для самостоятельного проявления творческого потенциала.
3. Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений (в большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручки, соперничество, противоборство)
4. Особенности регулирования воздействующих факторов (игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на организм занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения).

Далее в процессе исследования нами была разработана программа обучения с использованием игровых технологий, которая была впоследствии внедрена в учебно-тренировочный процесс каратистов 9 - 10 лет (группы начальной подготовки, 1 – й год



обучения).

Программа учебно – тренировочных занятий для экспериментальной группы юных спортсменов – каратистов рассчитана на 48 занятий (продолжительность 60 минут, 3 раза в неделю, 4 месяца. Особенность разработанной программы - применение игрового метода во всех частях учебно – тренировочного занятия. При этом спортсмены контрольной группы занимались по программе и тематическому плану, на основе программы, которую используют тренеры в ДЮСШ по карате ДНР.

Отметим, что каждая игра прорабатывалась на 3 - х учебно – тренировочных занятиях. Первые три занятия выделялись на изучение игровых упражнений, а четвертое было посвящено повторению и закреплению изученных навыков, в результате чего появлялась возможность проигрывать всю игру целиком.

Целью проведения тестирования в рамках настоящего исследования является определение эффективности разработанной экспериментальной программы с использованием игровых технологий в группах начальной подготовки каратистов 9 – 10 лет.

Далее, в таблице 1 представлены результаты начального и итогового тестирования каратистов контрольной и экспериментальной групп:

Таблица 1 - Результаты начального тестирования спортсменов контрольной и экспериментальной групп

Тест	Группа	Результаты до эксперимента,	Р	Результаты после эксперимента	Р
Бег 30 м, сек.	К	7,6±0,5	P≥0,05	6,9±0,5	P≤0,01
	Э	7,1±0,5		5,3±0,4	
Челночный бег 3 по 10, сек.	К	18,0±1,6	P≥0,05	17,1±1,9	P≤0,05
	Э	18,2±2,2		15,6±3,3	
Длина прыжка с места, см	К	95,8±4,1	P≥0,05	96,8±4,6	P≤0,05
	Э	97,5±3,9		107,7±3,4	
Прыжки через скакалку за 20 сек., количество раз	К	29,2±1,8	P≥0,05	30,1±0,8	P≤0,05
	Э	29,4±1,9		33,2±0,9	
Удары рукой за 10 сек., количество раз	К	7,2±0,5	P≥0,05	10,9±0,7	P≤0,05
	Э	7,4±0,5		14,8±0,6	

Выбранные тестовые упражнения соответствуют Учебной программе ДЮСШ ДНР по карате (начальный этап подготовки, 1 – й год обучения).

Анализ результатов исходного тестирования каратистов контрольной и экспериментальной групп: результаты двух групп до начала проведения педагогического эксперимента не имели существенных различий (P≥0,05).

Анализ результатов итогового тестирования каратистов контрольной и экспериментальной групп: улучшение результатов произошло в двух группах спортсменов, но в экспериментальной группе прирост результатов был значительно выше, чем в контрольной группе юных каратистов (P≤0,05).

Динамика прироста результатов в контрольной и экспериментальной группах спортсменов - каратистов отображена на рисунке 1:



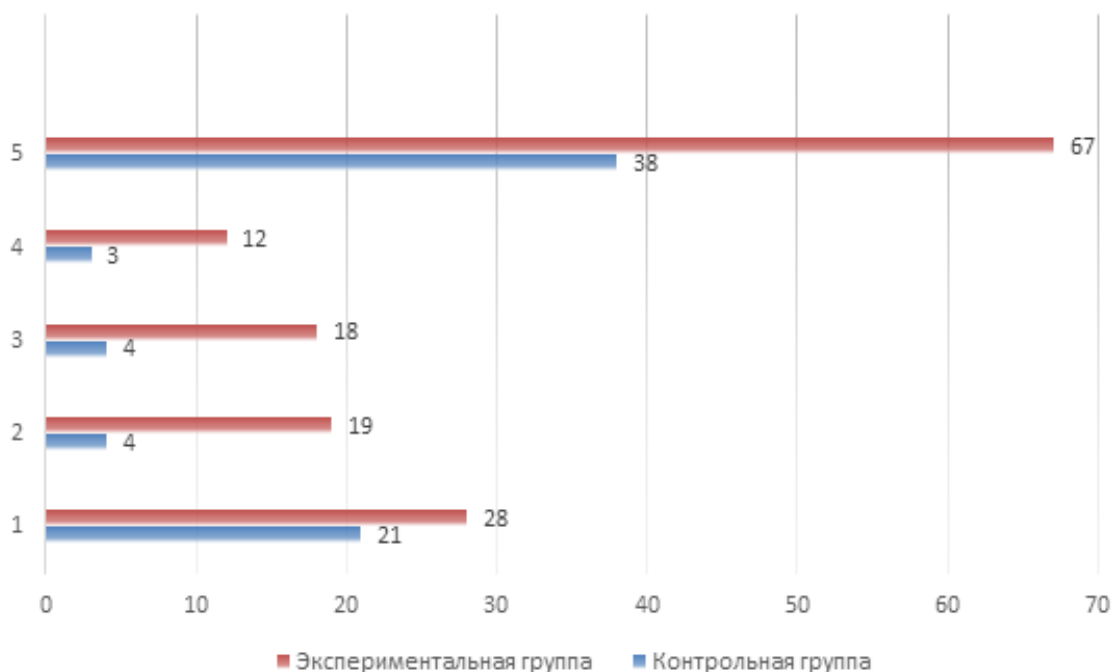


Рисунок 1 - Прирост результатов в контрольной и экспериментальной группах
1 - бег 30 м, 2 - челночный бег 3 по 10 м, 3 - прыжок в длину с места,
4 - прыжки через скакалку, 5 - удары рукой

Полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанной программы обучения с использованием игр и эстафет в группах начальной подготовки каратистов 9 – 10 лет.

Выводы:

1. Анализ литературы показал, что использование игровых технологий в современном спорте - творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес детей к занятиям спортом. Игровые технологии характеризуются организацией двигательной деятельности в игре, т.е. созданием условной ситуации, в которой взаимодействие между участниками определяется установленными правилами. Игровой метод характерен «сюжетной» организацией упражнений, комплексным характером деятельности, высокими требованиями к инициативе, находчивости, ловкости спортсменов.
2. В процессе исследования нами была разработана программа обучения с использованием игровых технологий, которая была внедрена в учебно-тренировочный процесс каратистов 9 – 10 лет (эстафеты и подвижные игры включали во все части учебно – тренировочного занятия).
3. Результаты проведенного исследования показали: на начало эксперимента группы испытуемых имеют одинаковый уровень физической подготовки; после реализации разработанной программы результаты тестовых заданий каратистов экспериментальной группы значительно выше, чем у спортсменов контрольной группы. Это говорит об эффективности разработанной программы обучения с использованием игровых технологий для юных каратистов 9 – 10 лет. Значит, разработанную программу учебно – тренировочных занятий с использованием игр и эстафет рекомендуется применять тренерам ДЮСШ по видам единоборств в многолетнем процессе спортивного совершенствования.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка практических рекомендаций по теме исследования.

Список литературы

1. Агафонов, А. И. Характеристика технико-тактической подготовки юных каратистов / А. И. Агафонов // *Фундаментальные исследования*. - 2014. - № 3. - С. 356 - 359.
2. Дауленбаев, М. Т. Проблемы технологии оптимизации физической подготовки единоборцев / М. Т. Дауленбаев // *Наука, новые технологии и инновации*. - 2015. - № 9. - С. 42 - 45.
3. Еремин, М. В. Характеристика карате как универсального средства физической подготовки детей и подростков / М. В. Еремин // *Инновационные технологии в науке нового времени*. - 2017. - С. 85-87.
4. Калмыков, Е. В. Теория и методика спортивных видов борьбы / Е. В. Калмыков. - М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.
5. Ким, В. В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В. В. Ким // *Теория и практика физической культуры*. - 2003. - №2. - С. 41-45.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. - 320 с.

© Комаров И.С., 2024

УДК 796.853.23: 796.136

Малькова Алена Александровна

студентка 2 курса магистратуры

направления подготовки "Спорт"

ФГБОУ ВО "Донецкий государственный университет"

Институт физической культуры и спорта

Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Malkova Alyona Alexandrovna

2nd year student of the master's degree

the direction of training "Sports"

Federal state budgetary educational institution of higher education

"Donetsk state university"

Institute of physical culture and sports

Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

sytnik2000@icloud.com

ОЦЕНКА МЕТОДИКИ СКОРОСТНО – СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОК УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Аннотация. Скоростно - силовая подготовка современных борцов - дзюдоистов должна быть направлена на максимальное повышение показателей силы и быстроты. Оценка представленной методики скоростно – силовой подготовки дзюдоисток учебно – тренировочных групп показала положительные результаты.

Ключевые слова: скоростно - силовая подготовка, взрывная сила, дозирование тренировочной нагрузки, физические упражнения.

EVALUATION OF THE TECHNIQUE OF SPEED - FORCE TRAINING JUDO-TRAINED TRAINING TRAINING TRAINING TRAINING GROUPS

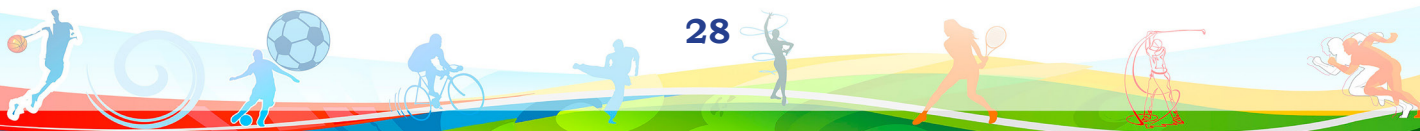
Annotation. Rapid - force training of modern judo wrestlers should be aimed at maximizing the indicators of strength and speed. The evaluation of the presented methods of rapid - force training of judo-training of training of training groups showed positive results.

Keywords: speed - strength training, explosive force, dosing of training load, physical exercises.

Актуальность. Борьба дзюдо - это единоборство двух спортсменов. В дзюдо каждый из соперников старается одержать победу, проведя эффективный бросок, удержание или болевой прием. При этом для того, чтобы прием был высоко оценен судейской бригадой, надо технично бросить своего соперника на спину, контролируя его до конца падения. Обязательным условием для эффективной соревновательной деятельности дзюдоиста является сила и скорость проведения борцовских приемов.

Подчеркнем, что в настоящее время в Донецкой Народной Республике особое внимание уделяется подготовке спортивного резерва (по спортивным и боевым видам единоборств).

Современный дзюдоист должен обладать высоким уровнем развития всех физических качеств. Но в процессе подготовки дзюдоистов – борцов особое внимание следует уделять развитию скоростно-силовых способностей. Так, только при определенном развитии быстроты реакции и ловкости возможно избежать атаки соперника и провести какой-либо прием. Силовые способности являются необходимыми для того, чтобы можно было качественно и эффективно выполнить тот или иной прием, так как зачастую приходится



преодолевать не только вес соперника, но и его активное сопротивление. Сила, применяемая в борьбе, непрерывно меняется по величине, направлению и характеру. Это определяется изменением ситуаций, создающихся в схватке. Поэтому силовые проявления в борьбе наблюдаются в сочетании с другими физическими качествами. Также характерной чертой современной борьбы дзюдо являются повышенные требования к проявлению максимальных усилий в кратчайшее время, максимально быстро, чтобы прием был неожиданным для соперника.

Таким образом, скоростно-силовые способности являются наиболее значимыми в подготовке высококвалифицированного дзюдоиста. Отметим, что в исследованиях, посвященных скоростно - силовой подготовке юных дзюдоистов, отмечается необходимость методического и практического обоснования содержания данного вида подготовки спортсменов [2, 8].

Анализ литературы. Скоростно - силовая подготовка современных борцов - дзюдоистов должна быть направлена на максимальное повышение показателей силы и быстроты. При этом предполагается, что тренер может комбинировать в рамках одного учебно – тренировочного занятия разные типы подготовки, используя все методы спортивной тренировки. Это связано и с тем, что каждый из методов обеспечивает различную тренировочную нагрузку, при этом соревновательный метод помогает оценить качество владения определенными технико - тактическими действиями и уровень развития скоростно – силовых способностей дзюдоистов.

В.Б. Шестаков утверждает, что проведение приемов (контрприемов) и сопротивление действиям соперника в дзюдо требуют высокого уровня развития силы самых различных мышечных групп. Также ученый упоминает о том, что в большинстве случаев проявление силы в борьбе носит взрывной характер, поскольку силовые действия выполняются в основном с максимальной быстротой [10].

Автор книги «Борьба дзюдо» Я.К. Коблев также говорит о преимуществах, которые имеет спортсмен, способный выполнять силовые действия (приемы и контрприемы) с максимальной быстротой [3].

Скоростно-силовые способности дзюдоиста связаны преимущественно с атакующими действиями спортсмена. Их разработанность в арсенале приемов спортсмена - борца имеют ведущее значение. Как отмечают исследователи, на данный момент можно выделить несколько направлений эффективных скоростно-силовых упражнений:

1. Совершенствование межмышечной координации (обеспечивается упражнениями соревновательного типа).
2. Совершенствование внутримышечной координации (развивается упражнениями с использованием отягощения).
3. Совершенствование собственной реактивности мышц (формируется за счет использования упражнений с применением методов «повторного максимума») [1, 4].

В.П. Филин отмечает, что скоростно-силовые способности учитывают не только специфику движений конкретного вида спорта, но и позволяют рассчитать возможный эффективный предел двигательного усилия в различных комплексах упражнений. Автор пишет, что «скоростно-силовые способности связаны с атакующими действиями спортсмена, их разработанность в арсенале борца имеет высокое значение» [5, 9].

Анализ научной и методической литературы по проблеме исследования показал, что развитие скоростно-силовых качеств в подготовке юных дзюдоистов, имеет ведущее значение. Решение задач развития скоростно-силовых качеств затрагивает различные аспекты подготовки спортсмена: от физиологических особенностей борцов до развития специфических навыков единоборства. Таким образом, при реализации скоростно-силовых возможностей решается одна из основных задач выполнения высокоэффективных атакующих действий дзюдоиста при значительном сопротивлении соперника.



Цель исследования – оценка методики скоростно-силовой подготовки дзюдоисток учебно - тренировочных групп.

Задачи исследования: анализ литературы по проблеме исследования, разработка, внедрение и оценка методики скоростно-силовой подготовки дзюдоисток учебно - тренировочных групп.

Результаты исследования.

В исследовании принимали участие девушки 14 лет в количестве 20 человек, занимающихся дзюдо (учебно – тренировочный этап, 3 – й год обучения). Для проведения педагогического эксперимента все спортсменки были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная.

Спортсменки в течении экспериментального периода занимались по разработанной методике (с включением комплексов упражнений, направленных на повышение скоростно-силовой подготовки).

Учебно - тренировочные занятия в экспериментальной группе спортсменок проводились 4 раза в неделю. На каждом занятии дзюдоистки выполняли ряд специальных упражнений для развития силовых и скоростных способностей. Данные упражнения включались в основную часть учебно - тренировочного занятия. Их продолжительность составляла 90 - 120 минут. Также 1 раз в неделю проводились учебно - тренировочные схватки.

При развитии скоростно-силовых качеств дзюдоисток использовались упражнения с преодолением веса собственного тела (прыжки, отжимания, подтягивания и др.), с внешними отягощениями (метание набивных мячей), упражнения в парах, с использованием гимнастической скамьи, упражнения у гимнастической стенки и др. Также в экспериментальной группе дзюдоисток мы широко внедряли выполнение упражнений с использованием метода круговой тренировки.

В выходные дни спортсменки - дзюдоистки занимались активным отдыхом (пешие прогулки, игра в футбол, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде и др.).

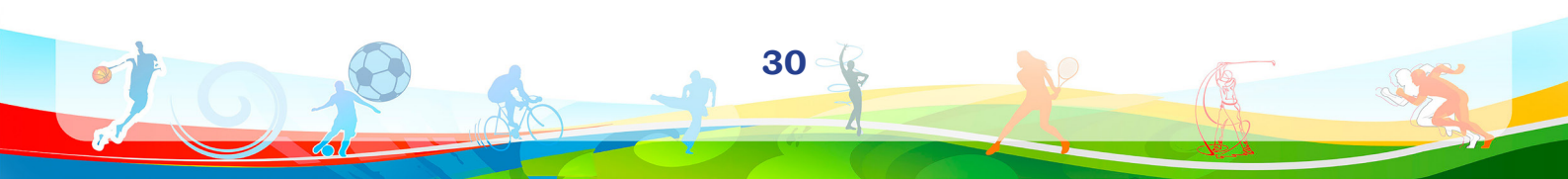
Всего мы разработали 6 комплексов физических упражнений, которые реализовали в учебно – тренировочном процессе дзюдоисток экспериментальной группы. Каждую неделю экспериментального периода мы меняли применяемые комплексы упражнений в группе испытуемых спортсменок.

Для оценки эффективности, разработанной методики скоростно – силовой подготовки спортсменок – дзюдоисток, в начале и конце экспериментального периода у участниц двух групп мы проводили контрольное тестирование по тестам, соответствующим программе ДЮСШ по дзюдо Донецкой Народной Республики (учебно – тренировочный этап, 3 – й год обучения).

Результаты начального и итогового тестирования дзюдоисток контрольной и экспериментальной групп представлены в таблицах 1 и 2:

Таблица 1 - Результаты начального тестирования спортсменок экспериментальной и контрольной групп

Тест	Экспериментальная группа, n = 10	Контрольная группа, n = 10
Броски манекена за 30 сек., количество раз	6,1±0,44	6,2±0,51
Прыжок через зону татами, см	218,8±0,97	219,30±1,3
Бросок набивного мяча из-за головы, см	8,4±0,49	8,2±0,49



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	69,8±1,3	70,0±0,97
Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», количество раз	37,0±0,97	36,8±0,65

Из представленной таблицы видно, что обе группы спортсменок (контрольная и экспериментальная), на начало эксперимента имеют примерно одинаковый уровень скоростно – силовой подготовки (доказано методами математической статистики).

Таблица 2 - Результаты итогового тестирования спортсменок экспериментальной и контрольной групп

Тест	Экспериментальная группа, n = 10	Контрольная группа, n = 10
Броски манекена за 30 сек., количество раз	11,2±0,49	7,3±0,61
Прыжок через зону татами, см	230, 1±1,3	221,5±0,97
Бросок набивного мяча из-за головы, см	9,3±0,65	8,8±0,32
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	75,4±0,97	71,4±0,65
Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», количество раз	40,4±0,97	37,6±0,97

Оценивая показатели скоростно-силовой подготовки у дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп после проведения эксперимента, можно увидеть повышение результатов по всем показателям. Но в экспериментальной группе спортсменок значения исследуемых показателей значительно выше, по сравнению с контрольной группой.

Выводы.

Анализ научно-методической литературы показал, что проблема развития скоростно-силовых качеств спортсменок - дзюдоисток является предметом исследований многих авторов. Изучение работ по планированию средств и методов скоростно-силовой подготовки в дзюдо выявило прямое влияние уровня развития скоростно-силовых способностей на результативность спортсменок. Отметим, что скоростно-силовые способности являются ведущими в дзюдо, так как в большинстве случаев проявление силы в схватке носит взрывной характер, поскольку силовые действия и движения выполняются в основном с максимальной быстротой. Также при планировании учебно-тренировочного процесса с дзюдоистками необходимо учитывать их возрастные, индивидуальные особенности.

В проведенном исследовании участвовали 20 спортсменок - контрольная группа и экспериментальная группы (возраст испытуемых – 14 лет). Дзюдоистки экспериментальной группы занимались по разработанной методике скоростно-силовой подготовки. Учебно



- тренировочные занятия в экспериментальной группе спортсменок проводились 4 раза в неделю (экспериментальный период – 12 недель, продолжительность занятий до 120 минут). В экспериментальной группе дзюдоисток мы использовали интервальный, повторный, круговой и соревновательный методы тренировки.

В процессе исследования было проведено начальное и итоговое тестирование с целью оценки разработанной методики скоростно – силовой подготовки дзюдоисток учебно – тренировочных групп. На начало эксперимента спортсменки контрольной и экспериментальной групп имеют одинаковый уровень скоростно – силовой подготовки. Сравнительный анализ исследуемых показателей до и после реализации разработанной методики показал, что улучшение результатов произошло в двух группах дзюдоисток, но в экспериментальной группе прирост показателей скоростно – силовой подготовки значительно выше, чем в контрольной группе спортсменок. Таким образом, полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанной методики скоростно – силовой подготовки дзюдоисток 14 лет.

Перспективы дальнейших исследований. Изучение и анализ современных тенденций повышения уровня физической, технической, тактической подготовки дзюдоисток.

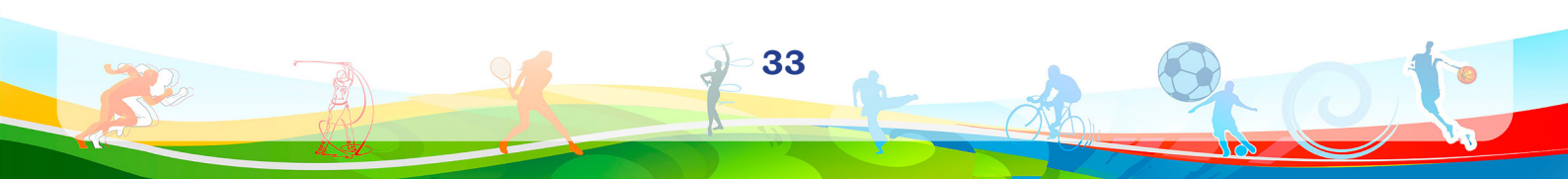
Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Данько, Г. В. Влияние отдельных тренировочных нагрузок на состояние специальной работоспособности борцов / Г. В. Данько // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №5. - С. 9 - 15.
3. Коблев, Я. К. Борьба дзюдо / Я. К. Коблев, М. И. Рубанов, В. М. Невзоров. - Физкультура и спорт, 2002. - 420 с.
4. Романенко, В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. - Донецк: ДонНУ, 2005. - 290 с.
5. Филин, В. П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 247 с.
6. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
7. Хоменков, Л. С. О проблемах современной методики спортивной тренировки / Л. С. Хоменков // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 6. - С. 461 - 466.
8. Шестаков, В. Б. Дзюдо / В. Б. Шестаков, А. С. Левицкий. - Архангельск: Издательский дом, 2000. - 153 с.
9. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. - М.: Олма Медиа Групп, 2008. - 216 с.
10. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. - 446 с.

© Малькова А.А., 2024



**МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**



УДК 796.03

Гаврилин Александр Александрович
кандидат в мастера спорта по футболу
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО "Донецкий национальный технический университет"
Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Gavrilin Alexander Alexandrovich
candidate for the master of sports in football
senior lecturer of the department physical education and sports
Federal state budgetary educational institution of higher education
"Donetsk national technical university"
Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation
donalex1983@mail.ru

ТРАНСФОРМАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ

Аннотация. Цифровая трансформация является главным аспектом развития спорта. В данной статье рассматривается актуальность применения цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта, описываются возможности использования цифровых технологий для улучшения коммуникации между тренерами и спортсменами, а также представлены новые возможности для тренировок, оценки здоровья, повышения мотивации и плодотворного сотрудничества.

Ключевые слова: трансформация, цифровые технологии, спорт, физическая культура, спортивная экипировка, спортсмен, тренер.

TRANSFORMATION OF MODERN SPORTS AND PHYSICAL CULTURE IN DIGITAL TECHNOLOGIES

Annotation. Digital transformation is the main aspect of sports development. This article examines the relevance of the use of digital technologies in the field of physical culture and sports, describes the possibilities of using digital technologies to improve communication between coaches and athletes, as well as presents new opportunities for training, health assessment, increased motivation and fruitful cooperation.

Keywords: transformation, digital technologies, sports, physical education, sports equipment, athlete, coach.

Постановка проблемы и актуальность исследования. В настоящее время важным инструментом развития современного мира является внедрение цифровых технологий, которые дают возможность поднять современный спорт на новый качественный уровень развития. Они основаны на быстрой скорости работы и многофункциональности, что делает их столь востребованными в сфере физической культуры и спорта.

Цифровые технологии быстро внедряются как в профессиональный, так и в любительский спорт, что стимулирует граждан вести здоровый образ жизни. Мобильные приложения помогают организовать режим дня, правильное питание, эффективные индивидуальные тренировки и многое другое. Нынешнее поколение, быстро осваивает современные устройства и активно использует их для самосовершенствования [1].

Анализ научных публикаций по теме статьи. В данной статье проведен анализ цифровой трансформации в сфере физической культуры и спорта, рассмотрены инновационные и эффективные разработки в области цифровых технологий в спорте и предложены перспективные направления их развития.



Цель и задачи статьи. Целью и задачами исследования является анализ и определение влияния цифровых технологий на развитие физической культуры и спорта.

Методы исследований. В настоящее время тренеры и спортсмены имеют возможность использовать большое количество цифровых технологий, чтобы улучшить свою продуктивность и достичь высоких результатов, а также контролировать свое физическое состояние, предотвращать и лечить травмы и делать спорт более интересным и ярким для зрителей.

Цифровые технологии также обширно используются организациями, занимающимися спортивной аналитикой, профессиональной статистикой, съёмкой матчей, скаутингом и онлайн – трансляциями [2].

Использование современных спортивных технологий присуще не только для спорта высших профессиональных достижений, но и применимо на уроках физической подготовки. Интерес к занятиям спортом и физкультурой у молодого поколения легче пробудить, если внедрять в тренировочный процесс инновационные методики и цифровые технологии.

Крытые манежи, стадионы, ледовые арены, электротренажеры в свое время считались передовыми средствами, которые повышали уровень физической культуры и спорта. В настоящее время основным направлением является использование цифровых технологий, таких как профессиональные, любительские, рекламно-визуальные [3].

Изложение основного материала исследований с обоснованием полученных научных результатов. Одной из инновационных и эффективных разработок является система наблюдения за спортсменом во время тренировки Polar Team 2 (рисунок 1).



Рисунок 1 – Система наблюдения за спортсменом во время тренировки Polar Team 2

Polar Team 2 создана, чтобы дать возможность тренеру полный контроль за тренировочной деятельностью его команды. Систему второго поколения уже применяют известные мировые футбольные клубы Real Madrid и Manchester United. Одно из важнейших преимуществ системы второго поколения, это возможность записи и контроля параметров тренировки в режиме реального времени для 28 спортсменов одновременно. Перед занятием тренер записывает информацию о будущей тренировке каждому игроку в его личный передатчик, причём это происходит с помощью беспроводной связи и до 10-ти передатчиков одновременно, что позволяет это сделать очень быстро и удобно. Далее во время тренировки, где бы не находился игрок, тренер видит на экране своего карманного компьютера или ноутбука онлайн детальную информацию о нагрузке каждого спортсмена в виде значений его ЧСС, % от максимума, нахождении его в пределах установленных тренировочных зон или даже в виде специально разработанного показателя тренировочной нагрузки «Training load». Это даёт возможность тренеру постоянно контролировать нагрузку каждого спортсмена, сравнивать её с данными и графиками предыдущих тренировок прямо во время занятия. Это позволит оптимизировать тренировочный процесс, внося во время занятия необходимые поправки в параметры нагрузки каждого игрока, делая выгодные замены и перестановки, а встроенная функция определения индивидуального времени восстановления после нагрузок поможет избежать травм и перегрузки [3].

Использование цифровых технологий в спортивном снаряжении обусловлено тем, что профессиональный спорт требует особенной обуви и одежды. Такие известные компании как Nike, Adidas, Radiate Athletics и другие достигли наибольших успехов в этом направлении. Все они уже очень долго разрабатывают разные виды одежды и обуви для различных видов спорта. Создание экипировки ведется в специальных лабораториях, а каждая новая технология облагается патентом.

Профессиональные спортсмены очень часто используют кроссовки с сенсорами. Сенсоры фиксируют вес, распределение давления и параметры движения. Информация собирается и анализируется с помощью специального программного обеспечения. Собранные данные могут использоваться для фиксации прогресса результатов спортсмена или для планирования роста результатов [3].

Рассмотрим примеры спортивной экипировки:

1. Hexaskin. Проект Hexaskin, запущенный на краудфандинговой платформе Indiegogo является первым в мире спортивным трекером, который выполнен в виде одежды.

«Умная футболка» при помощи массы датчиков отслеживает сердечный ритм, частоту и силу дыхания, кровяное давление, частоту шагов, скорость, высоту и другие параметры, важные для эффективных тренировок. Представим «умную футболку» на рисунке 2.



Рисунок 2 – «Умная футболка»

Можно использовать Hexaskin и для контроля за качеством сна – на основе движений и частоты дыхания программа будет строить график глубины сна. Управление осуществляется через Bluetooth при помощи специального приложения для iOS и Android. Hexaskin уже используется канадским биатлонистом Марком Андре-Бедаром. Данные, получаемые при помощи датчиков помогают спортсмену и тренеру составлять оптимальные программы тренировок.

2. Nike Adapt BB – новые умные баскетбольные кроссовки, которыми можно управлять с помощью смартфона. В кроссовки встроены специальные моторы, которые отслеживают напряжение и автоматически регулируют шнуровку так, чтобы ноге было комфортно. В мобильном приложении можно менять силу шнуровки и цвет светодиодов. Помимо моторов и светодиодов, в кроссовки встроены модуль Bluetooth, датчик температуры, акселерометр, гироскоп. При помощи Nike Adapt BB решается проблема расширения ног баскетболистов во время игры. Нога спортсмена может расширяться почти на половину, из-за чего ему приходится часто ослаблять шнуровку во время матча. Именно поэтому Nike выбрала баскетбольную модель в качестве первого вида спорта для технологии Adapt.

3. «Умные» спортивные площадки. Это хорошо оборудованные места для занятий спортом с доступом к интернету, чтобы каждый посетитель мог выстроить индивидуальную тренировку и следить за правильностью выполнения упражнений.

Инновационные спортивные площадки предназначены для людей разного уровня физической подготовки и возраста. Спортсменам будет доступно использование мультимедийной системы для эффективных и правильных тренировок. Возле спорт-

снарядов располагаются QR-коды, отсканировав которые с помощью смартфона, спортсмен сможет получить видеoinструкцию от виртуального тренера.

Система спортивных площадок будет иметь целый ряд других преимуществ для стимулирования занятий спортом. Например, начисление бонусов за тренировку, которые можно использовать при совершении покупки в спортивных магазинах [4].

«Умный» футбольный мяч Adidas MiCoach и «умные» гантели (C-Ring Dumbbells) является отличным образцом использования цифровых технологий в спортивном инвентаре.

Новый футбольный мяч Adidas miCoach со встроенными сенсорами записывает информацию о силе удара, вращении мяча, траектории. Определяется и место, в котором нога футболиста соприкоснулась с мячом. Эти данные потом пригодятся для выявления огрехов в технике. Мяч идеально подходит для тренировки стандартных положений. Футболист со смартфоном в руке после каждой подачи получает информацию по Bluetooth и анализирует, с какой силой, вращением и в какое место мяча был произведен удар. Это помогает установить идеальные характеристики, чтобы подать с сантиметровой точностью и правильной подкруткой. Угловые, свободные и штрафные удары по воротам тренируются по такому же алгоритму. Мяч помогает оттачивать технику даже без советов тренера [3].

C-Ring Dumbbells – это гантели, которые сами подсчитают количество сожженных во время тренировки калорий, и, в зависимости от показателя, будут светиться разными цветами (зеленым, желтым или красным). Зеленый означает, что нужно еще тренироваться и тренироваться, желтый – тренировка в самом разгаре, а красный – уже достаточно нагрузки на сегодня. При этом цифровые технологии позволяют грамотно организовать процесс тренировки, распределяя нагрузки согласно световым показаниям, а не поддаваясь на обманные ощущения организма [3].

Обширное использование цифровых технологий нашло и в системах видеонаблюдения и видеофиксации (видеоповторы), которые помогают не только на спортивной арене, но и используется как техника для защиты от терроризма. Представим основные показатели системы видеонаблюдения и видеофиксации на спортивных объектах на рисунке 3.

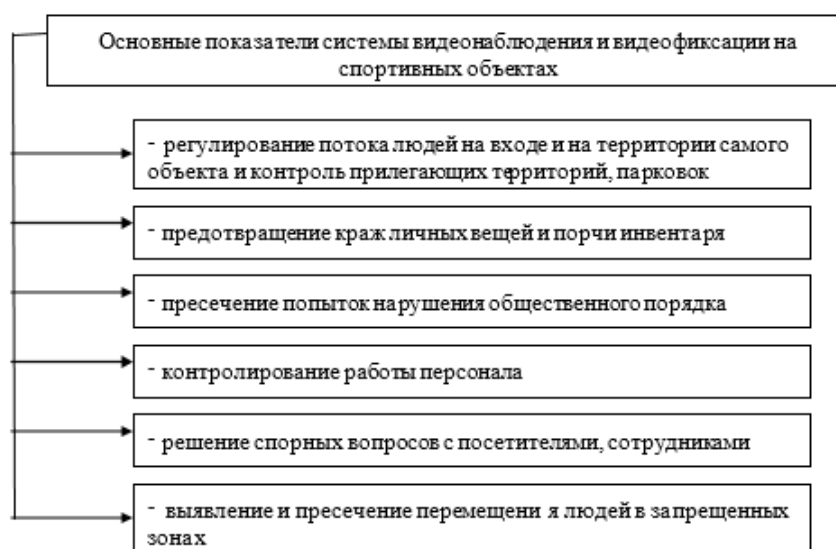


Рисунок 3 – Основные показатели системы видеонаблюдения и видеофиксации на спортивных объектах [3]

На спортивных объектах организация системы видеонаблюдения является обязательным международным требованием для обеспечения безопасности во время проведения мероприятий (обнаружение оставленных предметов, распознавание объектов

и подсчет количества людей). Кроме систем видеонаблюдения и видеофиксации во многих видах спорта используется цифровой фотофиниш.

Фотофиниш – программно-аппаратная система для фиксации порядка пересечения финишной черты участниками соревнований, дающая изображение, которое можно в дальнейшем неоднократно просмотреть. Фотофиниш работает по принципу щелевой съемки: изображение проецируется через узкую щель (а в цифровом фотофинише – фиксируется линия шириной в один пиксель). Получаемое в итоге статическое изображение «набирается» из этих полосок, как рисунок на ковре.

Все современные системы фотофиниша имеют синхронизированный со стартовым сигналом таймер. Это позволяет получить не только порядок финиша, но и точный результат участников, пересекших финишную черту [5].

На современном этапе цифровые технологии активно внедряются и в любительский спорт, что сильно мотивирует молодежь подключаться к здоровому образу жизни. Умные вещи помогают организовать режим дня, правильное питание, эффективные индивидуальные тренировки и многое другое. Современное поколение быстро осваивает умные вещи для эффективного и полноценного образа жизни. Рассмотрим некоторые из них.

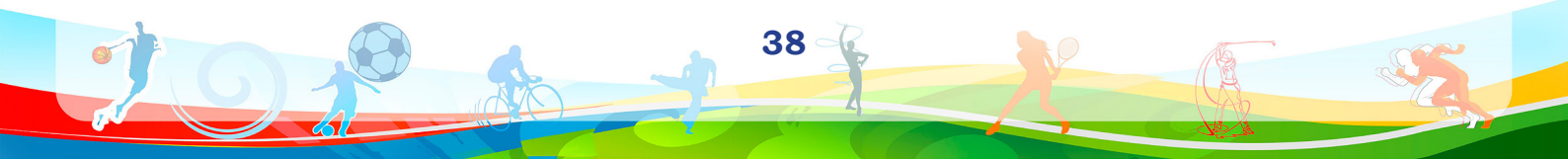
Спортивные умные часы отлично подойдут как для отслеживания тренировок, так и для повседневного использования в качестве умного аксессуара. Они оснащены всеми необходимыми функциями для мониторинга различных видов физической активности: отслеживание шагов, пульса, калорий, а также поддержка множества спортивных режимов делает их универсальными помощниками для любителей спорта и профессиональных спортсменов. Встроенная в часы GPS-система обеспечит точную навигацию и трекинг маршрутов. Часы умеют синхронизироваться со смартфоном, предоставляя уведомления о входящих звонках, сообщениях и других важных событиях. Также они предлагают различные умные функции, включая погоду, будильник и календарь [3].

Умные весы – это цифровое устройство способное определять не только вес, но и ряд других физиологических показателей тела, различая пользователей и передавая данные на смартфон. Новое поколение весов позволяет отслеживать всевозможную статистику, начиная от индекса массы тела и процента жира и заканчивая сердечным ритмом, отображать прогресс в графиках на смартфоне и даже связывать данные с фитнес-браслетом для всеобъемлющего контроля за состоянием здоровья человека [3].

В современном мире цифровые технологии играют важную роль в развитии физической культуры и спорта. Они имеют как положительные, так и отрицательные стороны, которые необходимо учитывать при их использовании. Представим преимущества и недостатки цифровых технологий в таблице 1.

Таблица 1 – Преимущества и недостатки цифровых технологий [2]

Преимущества	Недостатки
повышение эффективности тренировочного процесса и спортивных результатов с помощью специальных программ, систем и оборудования	дороговизна некоторых цифровых продуктов и услуг, а также необходимость постоянного обновления и усовершенствования оборудования и программного обеспечения
развитие спортивной экипировки за счет применения инновационных материалов, дизайна и функциональности, приспособленных к определенным видам спорта и индивидуальным характеристикам спортсменов	снижение интереса и стимулирования к физической культуре и спорту за счет чрезмерной зависимости от цифровых технологий



повышение доступности физической культуры и спорта за счет распространения приложений, видеоуроков, онлайн-платформ и других форматов дистанционного обучения	есть риски ухудшения конфиденциальности и безопасности персональных данных спортсменов при использовании цифровых технологий
---	--

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что с помощью цифровых технологий решается множество проблем и задач физической культуры и спорта, преобразуется и рационализируется, упрощается процесс занятий. Они позволяют спортсменам и тренерам обмениваться информацией, анализировать данные и совместно разрабатывать тренировочные программы.

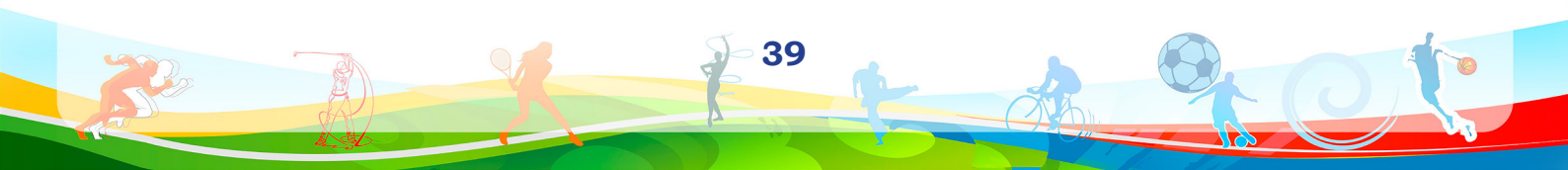
Систематическое использование цифровых технологий необходимо для обеспечения постоянной конкурентоспособности в мире спорта. Это модернизация спортивной формы и инвентаря, улучшение качества тренировочного процесса, совершенствование анализа поддержания здоровья спортсменов и многое другое [6].

Таким образом, применение цифровых технологий в физической культуре и спорте являются актуальным и перспективным направлением. Цифровизация одна из главных составляющих развития спорта, позволяющая достичь максимальных результатов в профессиональном спорте, и мотивирующая вести здоровый образ жизни в любительском.

Перспективы дальнейших научных исследований. Перспективой дальнейших исследований является определение четкого и комплексного механизма использования цифровых технологий в области физической культуры и спорта для обеспечения высокого качества подготовки и спортивных результатов.

Список литературы

1. Арсеньева, Е. А. Цифровые технологии как средства моделирования и прогнозирования в спорте / Е. А. Арсеньева // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. - Краснодар, 2023. - С. 200 - 201.
2. Бабичев, Е. А. Цифровые технологии в спорте / Е. А. Бабичев // Цифровая трансформация в науке, образовании и спорте [Электронный ресурс]: сборник статей / ред. коллегия: Г. Д. Алексанянц, З. М. Хашева, И. Г. Павельев, М. Г. Половникова, А. С. Тютюнников, О. С. Толстых. – Электронные данные. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. - С. 7-9.
3. Гахария, Т. Н. Цифровые технологии в спорте: состояние и перспективы / Т. Н. Гахария // Техническое обеспечение спортивной деятельности [Электронный ресурс]: сборник статей: материалы V Международной научно-технической конференции, [Минск, 15-16 февраля 2018 г.]: электронное издание / ред. И. В. Бельский [и др.]. - Минск: БНТУ, 2018. - С. 9-13.
4. Спорт высоких инноваций. ТОП-10 лучших примеров слияния спорта и технологий // Novate [Электронный ресурс]. - URL: <https://novate.ru/blogs/140813/23740/>.
5. Тельных, Д. А. Осуществление технологии видео-помощи арбитрам в футболе: статья в журнале / Д. А. Тельных // Региональный вестник. - Курск: Курский государственный медицинский университет, 2019. - С. 19-21.
6. Цифровая трансформация спорта [Электронный ресурс]. - URL: <https://sportsoft.ru/publications/cifrovaya-transformaciya-sporta-tekusheesostoyanie-iproblematika-95>



УДК 373.24

Мищенко Наталья Юрьевна

кандидат педагогических наук

доцент кафедры теории и методики физического воспитания

ФГБОУ ВО "Уральский государственный университет физической культуры"

Челябинск, Российская Федерация

Mishchenko Natalya Yurievna

candidate of pedagogical sciences

associate professor of the department of theory and methodology of physical education

Federal state budgetary educational institution of higher education

"Ural state university of physical culture"

Chelyabinsk, Russian Federation

NUMishchenko@yandex.ru

**ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФИЦИТОВ
ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (ДОО)
г. ЗЛАТОУСТА НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ**

Аннотация. В статье рассматривается актуальность проблемы профессионального развития педагогов дошкольных образовательных организаций – инструкторов (воспитателей) по физической культуре, осуществляющих профессиональную деятельность образовательной области «Физическое развитие». На основе разработанного диагностического инструментария выявлены профессиональные дефициты и уровень сформированности профессиональных компетенций педагогов в соответствии с профессиональной деятельностью. Предложены пути развития и совершенствования профессиональных компетенций педагогов.

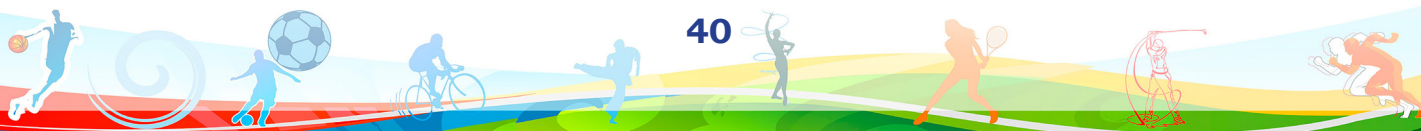
Ключевые слова: профессиональное развитие, диагностический инструментарий, профессиональные дефициты, инструктор (воспитатель) по физической культуре ДОО, образовательная область «Физическое развитие», дети дошкольного возраста, профессиональные компетенции, профессиональная деятельность, трудовые функции.

**IDENTIFYING PROFESSIONAL DEFICIENCIES
PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTORS
PRE-SCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS (PSE)
G. ZLATOUST BASED ON IMPLEMENTATION LABOR FUNCTIONS**

Annotation. The article examines the relevance of the problem of professional development of teachers of preschool educational organizations - instructors (educators) in physical education, carrying out professional activities in the educational field «Physical Development». Based on the developed diagnostic tools, professional deficits and the level of development of teachers' professional competencies in accordance with their professional activities were identified. Ways to develop and improve the professional competencies of teachers are proposed.

Key words: professional development, diagnostic tools, professional deficits, physical education instructor (teacher) in preschool educational institutions, educational field «Physical development», pre-school children, professional competencies, professional activities, labor functions.

Актуальность. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) [6] и Федеральной образовательной программе дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 (далее – ФОП ДО) [8], большое внимание уделяется образовательной области «Физическое развитие», организации оздоровительной работы с детьми дошкольного



возраста.

Ключевая роль в реализации происходящих перемен, несомненно, принадлежит педагогу, который в соответствии со статьей 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников» Федерального закона «Об образовании в РФ» «обязан осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию преподаваемых учебных дисциплин, предметов, курсов в соответствии с утвержденной программой...» [9].

Между тем, как показали результаты опроса руководителей ДОО в значительной части детских садов, осуществлявших обновление оборудования и современных образовательных и оздоровительных технологий, большинству педагогов пока не удалось адаптироваться к современным запросам общества. Так, например, в рамках профессиональной деятельности затруднения у педагогов ДОО проявляются: в низком уровне (или отсутствии) мотивации и психологической готовности педагогов к изучению и внедрению ФГОС ДО [6], ФОП ДО [8], реализации образовательной области «Физическое развитие» с учетом требований ФГОС ДО [6] и ФОП ДО [8]; в неумении осознать и определять свои профессиональные возможности и находить им применение в работе со всеми участниками образовательного процесса; в неумении некоторых педагогов самообразовываться и работать с научной литературой и новыми техническими средствами обучения. Педагоги испытывают затруднения в разработке и реализации индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей дошкольников или владение психолого-педагогическими технологиями (в том числе инклюзивными), необходимыми для работы с различными воспитанниками: одаренными детьми, попавшие в трудные жизненные ситуации, детьми-сиротами, детьми с особыми образовательными потребностями (аутисты, СДВГ и др.), дети с ОВЗ [1; 2; 4]. Наблюдается пассивность педагогов в самообразовании и трансляции своего педагогического опыта; отсутствие профессионально-педагогической рефлексии в целях определения проблемного поля и дальнейшего преобразования своей профессиональной деятельности [3; 5; 10].

В целом, «система физического воспитания в ДОО функционирует все еще недостаточно эффективно и не обеспечивает в должной мере ни развития двигательной активности, ни тем более психофизиологического развития ребенка» [1; 2; 4; 5; 10]. Кроме того, во многих дошкольных организациях Челябинской области, в том числе и г. Златоуста проведением занятий по физической культуре по-прежнему занимаются воспитатели, что, приводит к снижению качества проводимых занятий по физической культуре и других форм физического воспитания [1; 2].

Таким образом, на сегодняшний день проблема профессионального развития, повышения квалификации педагогических работников в дошкольном образовательном учреждении является одной из самых актуальных. Становится очевидным, что если удастся диагностировать уровень профессионального развития педагога, выявить имеющиеся пробелы (дефициты) в знаниях и умениях, обеспечивающих выполнение трудовых действий, то появится возможность оказать адресную помощь педагогу ДОО, повысить уровень его профессиональной подготовки и создать условия для повышения результативности его профессиональной деятельности. Реализация данного посыла возможна через проведение диагностики и последующей оценки уровня профессионального развития педагогических работников дошкольной образовательной организации, в том числе и инструкторов (воспитателей) по физической культуре.

Организация и методы исследования. Диагностика профессиональных дефицитов инструкторов (воспитателей) физической культуры проводилась в сентябре-октябре 2022 г. с участием 20 педагогов, осуществляющих профессиональную деятельность в ДОО г. Златоуста. Стаж работы педагогов составлял от одного года до двадцати пяти лет. Направления диагностики профессиональных дефицитов инструкторов (воспитателей) по физической культуре были определены согласно нормативно установленному перечню



профессиональных компетенций: предметных, метапредметных, методических, психолого-педагогических, ИКТ-компетенций, которые, в свою очередь, связаны с трудовыми функциями, обозначенными в профессиональном стандарте «Педагог» [7]. По каждому направлению профессиональных компетенций были подготовлены тестовые задания, которые имели различный уровень сложности – базовый, продвинутый, высокий.

Результаты исследования. Выполненный анализ результатов диагностики, демонстрирует наличие достаточно большого процента педагогов (инструкторов, воспитателей по физической культуре) ДОО, испытывающих профессиональные затруднения в разных аспектах профессиональной деятельности. Так, при выявлении профессиональных дефицитов при оценке предметных компетенций, было установлено, что большинство педагогов, или 12 человек (60%) имеют «высокий» уровень профессиональных дефицитов, что свидетельствует о слабой подготовке инструкторов (воспитателей) по физической культуре, которая позволяет выполнять только задания преимущественно базового уровня сложности. У 6 человек, или 30 %, был определен «средний» уровень профессиональных дефицитов, что также свидетельствует о недостаточной подготовке педагогов, которая позволяет выполнять задания базового и частично продвинутого уровня сложности. И лишь у 2 человек, или 10 % был выявлен «низкий» уровень профессиональных дефицитов при оценке предметных компетенций, что говорит о достаточной подготовке инструкторов (воспитателей) по физической культуре, которая обеспечивает выполнение заданий всех уровней сложности (рисунок 1).

Выявлении профессиональных дефицитов при оценке метапредметных компетенций, было установлено, что большинство педагогов, или 13 человек (65 %) имеют «высокий» уровень профессиональных дефицитов, что свидетельствует о слабой подготовке инструкторов (воспитателей) по физической культуре, которая позволяет выполнять только задания преимущественно базового уровня сложности. У 4 человек, или 20 %, был определен «средний» уровень профессиональных дефицитов, что также свидетельствует о недостаточной подготовке педагогов, которая позволяет выполнять задания базового и частично продвинутого уровня сложности. И лишь у 3 человек, или 15 % был выявлен «низкий» уровень профессиональных дефицитов при оценке предметных компетенций, что говорит о достаточной подготовке инструкторов (воспитателей) по физической культуре, которая обеспечивает выполнение заданий всех уровней сложности (рисунок 1).

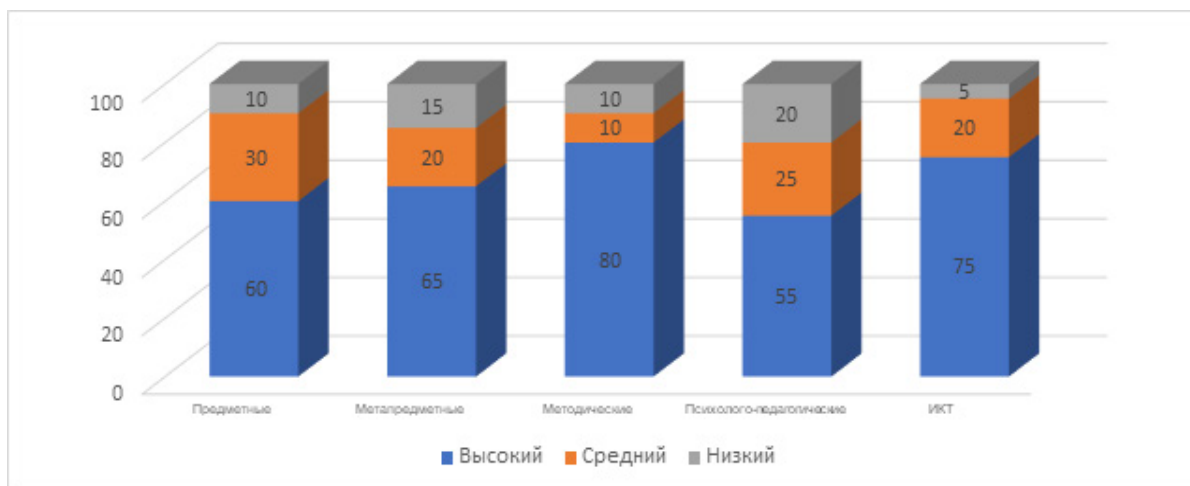


Рисунок 1 – Распределение педагогов по уровню профессиональных дефицитов (%)

Выявленный «высокий» уровень дефицита методических (16 человек, или 80 %), психолого-педагогических (11 человек, или 55 %), ИКТ-компетенций (15 человек, или 75 %) педагогов ДОО определил неумение инструкторов (воспитателей) по физической

культуре решать стандартные профессиональные задачи. Определенный «Средний» уровень дефицита методических (2 человека, или 10 %), психолого-педагогических (5 человек, или 25 %), ИКТ-компетенций (4 человека, или 20 %) выявил неумение решать профессиональные задачи в новых условиях. Обнаруженный «низкий» уровень дефицита методических (2 человека, или 10%), психолого-педагогических (4 человека, или 20%), ИКТ-компетенций (1 человек, или 5 %) педагога обозначил неумение решать профессиональные задачи в нестандартных ситуациях (рисунок 1).

Педагогов, работающих с детьми дошкольного возраста и реализующих образовательную область «Физическое развитие» у которых имеется отсутствие профессионального дефицита выявлено не было ни в одном направлении из рассматриваемых.

Далее, по разработанным нами тестовым заданиям, мы определяли у педагогов уровень сформированности профессиональных компетенций в начале исследования: предметных, метапредметных, методических, психолого-педагогических, ИКТ-компетенций. Анализ результатов определил, что большинство специалистов в начале исследования в основном имели «средний» уровень сформированности во всех кластерах выделенных нами профессиональных компетенций. Так, доля педагогов, имеющих «средний» уровень сформированности предметных компетенций, составила 8 человек, или 40%, метапредметных компетенций – 9 человек, или 45 %, методических компетенций 6 человек, или 30 %, психолого-педагогических компетенций – 8 человек, или 40 %, ИКТ-компетенций – 6 человек, или 30 % (рисунок 2). Также, были выявлены педагоги, которые имели «низкий» уровень сформированности профессиональных компетенций во всех выделенных нами кластерах, входящих в состав профессиональных компетенций, что составило: 8 человек, или 40 % – «низкий» уровень сформированности предметных компетенций, 9 человек, или 45 % – метапредметных компетенций; 9 педагогов, или 45 % – методических компетенций, 7 педагогов, или 35 % – психолого-педагогических компетенций и 12 педагогов, или 60 % – ИКТ-компетенций (рисунок 2).

Педагогов, имеющих «высокий» уровень сформированности профессиональных компетенций во всех кластерах, было выявлено наименьшее количество и составило – 4 человека, или 20 % – имели на начало исследования «высокий» уровень сформированности предметных компетенций, 2 педагога, или 10% – метапредметных компетенций, 5 педагогов, или 25 % - методических компетенций, 5 педагогов, или 25 % - психолого-педагогических компетенций, 2 педагога, или 20 % – ИКТ-компетенций (рисунок 2).

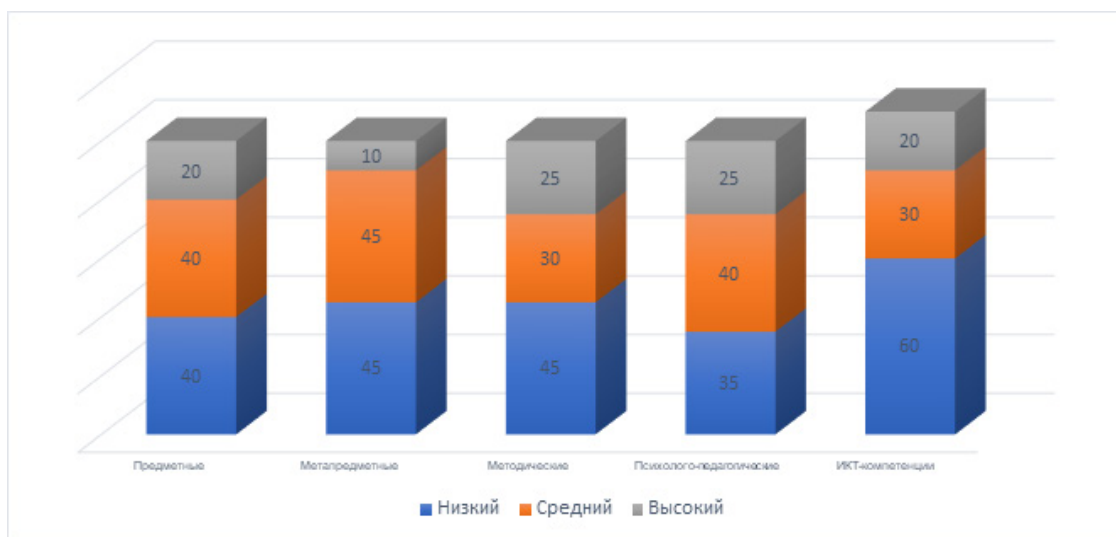


Рисунок 2 – Доля педагогов, в соответствии с уровнем сформированности профессиональных компетенций в начале исследования (в %)

По количеству набранных баллов видно, что педагоги в начале исследования продемонстрировали знания и умения в основном на базовом и, частично, повышенном уровне по всем выделенным направлениям компетенций. Наибольшие затруднения вызвали у педагогов задания повышенного и высокого уровня (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение баллов, набранных педагогами за тестовые задания по уровню сложности в начале исследования (баллы)

Профессиональные компетенции	Кол-во заданий	Уровень сложности	Уровень сложности (средний балл по группе)			Сумма баллов
			Базовый (кол-во чел; %)	Повышенный (кол-во чел; %)	Высокий (кол-во чел; %)	
Предметные компетенции	20	10 заданий – Б; 5 заданий – П; 5 заданий – В	8,2	7,4	6,8	22,4
Метапредметные компетенции	10	4 задания – Б; 3 задания – П; 3 задания – В	2,8	3,5	5,4	11,7
Методические компетенции	20	10 заданий – Б; 5 заданий – П; 5 заданий – В	7,6	6,6	6,4	20,6
Психолого-педагогические компетенции	10	4 задания – Б; 3 задания – П; 3 задания – В	3,1	3,9	6,2	13,2
ИКТ-компетенции	20	10 заданий – Б; 5 заданий – П; 5 заданий – В	6,4	5,1	5,2	16,7

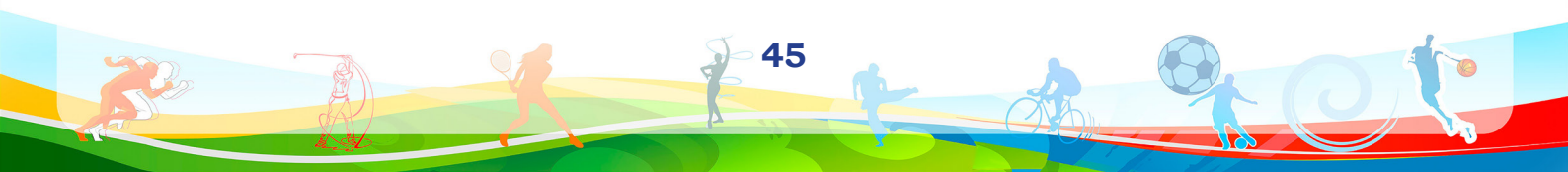
Выводы. В результате проведенного исследования предложенная совокупность диагностического инструментария доказала продуктивность ее применения. Она позволяет не только выявить профессиональные дефициты в сфере выполнения трудовых функций, но и способствует осмыслению педагогом своих дефицитов, развитию рефлексивных умений по анализу собственной профессиональной деятельности, кроме того позволяет дошкольным-педагогам наметить план своего индивидуального развития, а администрации определять механизмы помощи педагогу в преодолении его дефицитов.

Список литературы

1. Вороткова, И. Ю. Диагностика профессиональных дефицитов современных педагогов на основании результатов профессиональной деятельности / И. Ю. Вороткова, А. В. Усачева // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-professionalnyh-defitsitov-sovremennyh-pedagogov-na-osnovanii-rezultatov-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 09.02.2024).
2. Зырянова, С. М. Профессиональное развитие педагога дошкольной образовательной организации: аспекты управления и методического сопровождения / С. М. Зырянова // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2020. – № 4 (67). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-razvitie-pedagoga-doshkolnoy-obrazovatelnoy-organizatsii-aspekty-upravleniya-i-metodicheskogo-soprovozhdeniya> (дата обращения: 10.02.2024).



3. Майдокина, Л. Г. Особенности подготовки будущего педагога по физической культуре к работе с детьми дошкольного возраста / Л. Г. Майдокина, С. В. Тарасова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2014. – № 5-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-buduschego-pedagoga-po-fizicheskoy-kulture-k-rabote-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 10.02.2024).
4. Мищенко, Н. Ю. Применение современных образовательных web-технологий в процессе дополнительной профессиональной подготовки будущих специалистов сферы физической культуры и спорта / Н. Ю. Мищенко // Пути повышения эффективности профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : коллективная монография. – Челябинск: УралГУФК, 2023. – Глава 2. – С. 31–55.
5. Мищенко, Н. Ю. Реализация интегрированного подхода в дошкольном образовании в контексте Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (на примере интеграции образовательных областей «Физическое развитие» и «Познание») / Н. Ю. Мищенко // Актуальные проблемы физкультурного образования: коллективная монография / под ред. Л. В. Пигаловой; Г. К. Калугина, М. А. Карпов, Н. Ю. Мищенко, Ан. А. Найн, Н. Г. Новичкова, Л. В. Пигалова, С. Б. Шарманова. – Челябинск: УралГУФК, 2018. – С. 50-66.
6. Приказ от 17 октября 2013 г. № 1155 Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. – Режим доступа : <https://fgos.ru/fgos/fgos-do> (дата обращения: 06.02.2024).
7. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (ред. от 16.06.2019 г.) (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н). – URL: // <http://профстандартпедагога.рф> (дата обращения: 10.03.2023)
8. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: изучаем, обсуждаем, размышляем [Электронный ресурс]. – URL: [chrome – extension: // efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj / https: // niso54.ru / sites / default / files / docs / ММО / 19.01.2022 % 20 % D0 % A4 % D0 % 9E % D0 % 9F % 20 % D0 % 94O.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://niso54.ru/sites/default/files/docs/ММО/19.01.2022%20%D0%A4%D0%9E%D0%9F%20%D0%94O.pdf) (дата обращения: 06.02.2024).
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 272-ФЗ. – М.: Проспект, 2015. – 160 с.
10. Mischenko, N. Application of fitball-aerobics means in physical education of elder preschool children / N. Mischenko // Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation: Monograph / editors. - V. Prystynskyi, T. Pokusa. Opole: Publishing House WSZiA, 2021. – Pp. 142-151.



ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ



УДК 796.86; 796.015

Загаренко Дмитрий Олегович

студент 2 курса магистратуры

направление подготовки

"Адаптивная физическая культура для лиц

с отклонениями в состоянии здоровья"

мастер спорта РФ по фехтованию

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Zagarenko Dmitry Olegovich

2nd year student of the master's degree

the direction of training

"Adaptive physical education for people with disabilities"

Master of Sports of the Russian Federation in fencing

Federal state budgetary educational institution of higher education

"Donetsk state university"

Institute of physical culture and sports

Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

zagarenko.lena@mail.ru

ЗНАЧЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Аннотация. В статье рассматриваются методы оценки качества жизни и эффективности психологической подготовки спортсменов-фехтовальщиков, являющиеся важным инструментом для оптимизации тренировочного процесса и повышения спортивных результатов.

Ключевые слова: фехтование, качество жизни, психологическая подготовка, тренировочный процесс, спортивные результаты, методы оценки.

THE IMPORTANCE OF QUALITY OF LIFE AND PSYCHOLOGICAL TRAINING IN THE COMPETITIVE ACTIVITIES OF FENCERS

Annotation. The article discusses methods for assessing the quality of life and the effectiveness of psychological training of fencing athletes, which are an important tool for optimizing the training process and improving athletic performance.

Keywords: fencing, quality of life, psychological preparation, training process, sports results, assessment methods.

Постановка проблемы и актуальность исследований. Спортивное фехтование - это вид спорта, который на протяжении многих веков не теряет своей популярности. Фехтование не только помогает укрепить мышцы и улучшить координацию, но и развивает такие качества как быстрота реакции, сосредоточенность, стратегическое мышление и дисциплина. Фехтование - спорт, где главной задачей является нанесение уколов сопернику, посредством атак и защит различным фехтовальным оружием, пользуясь своим интеллектом и реакцией.

Сегодня фехтование – один из самых зрелищных и благородных видов спорта, который многие считают искусством. С данным утверждением невозможно не согласиться, в связи с тем, что во время поединка участник наносит быстрые мощные удары с удивительной грацией и красотой. Причем каждое движение просчитано с точностью до миллиметра, фехтовальщик умеет предугадывать действия противника и опережать его. Фехтовальщик должен принять единственно правильное решение за доли секунды, а скорость укола уступает только скорости пули.

Фехтование как никакой другой вид спорта, характеризуется взаимосвязью физических и психических элементов, при определенном (в отличие от других единоборств) превалировании последних в силу опосредованности, многообразия и непредсказуемости характера противоборства в фехтовании [3]. Трудно найти другой вид спорта, в котором есть такая острая необходимость на протяжении длительного времени поддерживать высокий тонус центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

Анализ научных публикаций по теме статьи. Успешность финальных действий фехтовальщика в решающей степени зависит от того, насколько быстро они выполняются [1].

Мышечная работа при фехтовании, направленная на выполнение скоростного двигательного акта, подготавливается напряженной работой мозга.

По этому поводу можно привести высказывание В.В. Гориневского, основоположника теории и методики физического воспитания [5]: «Такого рода движения характеризуются иногда не столько своей быстротой, сколько внезапностью. К ним мозг как бы подготавливает мышцы в течение более или менее продолжительного времени, посылая им постоянные импульсы; но пока не будет дан окончательный сигнал к движению, они ничем не обнаруживаются, почему состояние это и называется скрытым возбуждением.

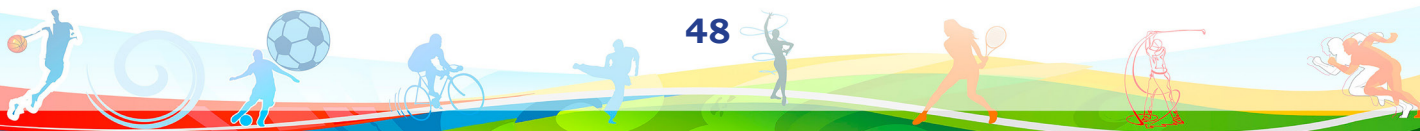
В таком состоянии скрытого возбуждения находятся нервные центры и мышцы у кошки, которая поджидает мышшь у ее норы: мышцы ее настолько подготовлены продолжительной работой мозга, посылающего к мышцам свои импульсы, что теперь движение – прыжок может совершиться уже с необыкновенной быстротой и отчетливостью»

Образное сравнение В.В. Гориневского, сделанное несколько десятков лет назад, до сих пор справедливо с оговоркой на то, что в современном бою это «скрытое возбуждение», дающее затем взрывное скоростное действие, проходит на фоне постоянных перемещений и других подготавливающих действий и лишь иногда из статического положения.

Психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильных умственных и физических напряжениях, при постоянно меняющихся условиях окружающей среды, что наблюдается в спорте, в частности в единоборствах [9]. Особенностью фехтования, как единоборства с оружием является большая доля вклада психической подготовки в достижение победы, чем физической, по сравнению с единоборствами без оружия. Ввиду сложности и многоплановости интеллектуального противоборства, представляющего собой сущность поединка, компенсация физическими качествами недостатков в психологической подготовке затруднена, а подчас и невозможна [10]. Техническая подготовка при этом занимает промежуточное положение, хотя и она не в состоянии компенсировать серьезные недостатки психологической подготовки.

Цель психологической подготовки – помочь фехтовальщику сформировать психологию победителя, научить бороться, обеспечить устойчивый уровень поведения во время соревнований и настойчивость в работе над собой. Без активного участия самого спортсмена процесс психологической подготовки становится малоэффективным [9].

Спортсмены составляют уникальную группу населения с собственными нормативными значениями показателей качества жизни [1]. Активная соревновательная и тренировочная деятельность может привести к хроническому стрессу, травмам и перетренированности, которые в последующем способствуют ограничению текущей физической активности и/или снижению уровня качества жизни [6]. Большое значение в период спор-



тивной деятельности имеет направленность тренировочного процесса, взаимосвязанная со степенью тренированности, развитием физиологических особенностей и в некоторых случаях – патологических отклонений в состоянии здоровья [1, 8].

Цель работы – изучение влияния тренировочного и соревновательного процесса на психологическую подготовку и качество жизни у спортсменов высокого класса, занимающихся фехтованием.

Методы исследования. В исследовании были применены методы наблюдения, тестирования и статистического анализа. Качество жизни определено с помощью опросника MOS SF-36 (MOS 36-Item Short-Form Health Survey, Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health Status) [2,4]. Статистическую обработку данных проводили методами параметрической статистики. Данные представлены в виде $M \pm m$. Разница показателей оценивали с помощью критерия Стьюдента. Статистически значимыми считали отклонения при $p > 0,05$.

В исследование были включены 20 спортсменов-фехтовальщиков высокой квалификации. Спортсмены не имели достоверных отличий в антропометрических показателях на момент начала исследования. Возраст - 18-23 года. За высокий принят квалификационный разряд равный мастеру спорта – 8 человек, кандидату в мастера спорта – 9 и первому разряду – 3 человека.

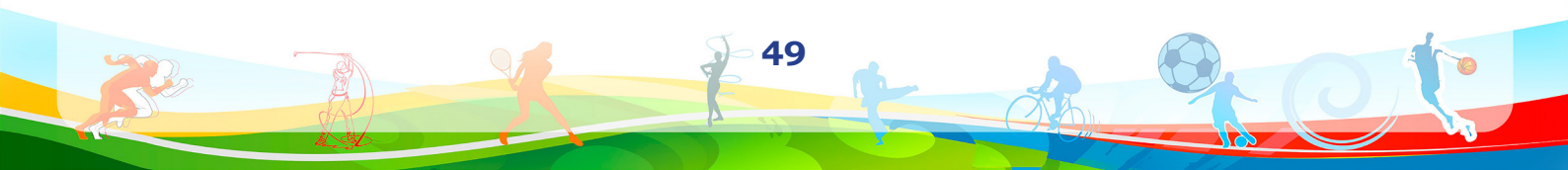
Результаты и обсуждение. Результаты исследования приведены в таблице 1.

Полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне качества жизни у спортсменов в разных периодах тренировочного цикла, а также об отсутствии статистически значимых различий в показателях по шкале физического функционирования и ролевого физического функционирования в процессе активной тренировочной и соревновательной деятельности.

Таблица 1 – Результаты оценки качества жизни спортсменов в зависимости от периода тренировочного процесса

Шкала качества жизни, баллы	Тренировочный период	Соревновательный период	Достоверность
Физическое функционирование (PF)	29,3±1,4	29,5±0,8	$p > 0,05$
Ролевое физическое функционирование (RF)	7,5±1,4	7,4±0,8	$p > 0,05$
Боль (BP)	7,8±2,3	9,0±1,6	$p < 0,05$
Общее здоровье (GH)	18,9 ± 0,1	21,0 ± 3,0	$p < 0,05$
Жизнеспособность (VT)	17,1 ± 2,3	19,4 ± 2,4	$p < 0,05$
Социальное функционирование (SF)	7,9 ± 1,7	9,0 ± 1,2	$p < 0,05$
Ролевое эмоциональное функционирование (RE)	4,8 ± 1,09	5,5 ± 0,7	$p < 0,05$
Психологическое здоровье (MH)	21,6 ± 2,8	26,5 ± 2,2	$p < 0,05$

По данным литературы [1,6,7], известным является факт, что активные тренировки у спортсменов могут способствовать формированию патологических отклонений в состоянии здоровья и позволяют объяснить полученные нами данные, как и значимый низкий уровень боли (BP) в соревновательном периоде в сравнении с тренировочным. В формировании болевых синдромов, помимо физического воздействия на организм спортсмена, доминирующую роль играет сочетание поведенческих, характерологических и социальных особенностей личности. По шкалам социального функционирования и ролевого эмоционального функционирования, оценивающим уровень социальной активности и степень



влияния на ограничение физической активности, показатели качества жизни достоверно снижены у спортсменов в период интенсивных тренировок в сравнении с периодом соревнований. Отмечается аналогичная достоверная разница в оценке уровня качества жизни и по шкале психологического здоровья, что может свидетельствовать о наличии у спортсменов в период подготовки, тревожных состояний, а в ряде случаев и психоэмоционального неблагополучия. Из вышеизложенного следует, что уровень физического и психического благополучия, в конечном итоге, и качество жизни у спортсменов в тренировочном периоде статистически значимо ниже в сравнении со спортсменами, участвующими в соревнованиях. Анализ различий в показателях качества жизни спортсменов свидетельствует о наличии зависимости между степенью удовлетворенности жизнью и периодом тренировочного цикла.

В обоих периодах у спортсменов показатели качества жизни по шкалам PF и RF приближается к максимально возможной оценке и указывает на высокий уровень работоспособности, в том числе при выполнении значительных физических нагрузок. По шкалам общего здоровья, жизненной активности уровень качества жизни достоверно ниже в тренировочном периоде, чем в соревновательном. Активные тренировки могут способствовать формированию патологических отклонений в состоянии здоровья [6, 7] и позволяют объяснить достоверную тенденцию к снижению показателей общего здоровья, жизнеспособности у спортсменов. По шкале боли уровень качества жизни статистически значимо ниже в тренировочном периоде. В формировании болевых синдромов доминирующую роль играет сочетание поведенческих, характерологических и социальных особенностей личности [9]. По шкалам социального функционирования и ролевого эмоционального функционирования, оценивающим уровень социальной активности и степень влияния на ограничение физической активности, показатели качества жизни достоверно снижены у спортсменов в тренировочном периоде. Отмечается аналогичная тенденция в оценке уровня качества жизни и по шкале психологического здоровья, что может свидетельствовать о наличии у спортсменов в тренировочном периоде тревожных состояний, а в ряде случаев и психоэмоционального неблагополучия.

Выводы. Уровень качества жизни у спортсменов в тренировочном периоде статистически значимо ниже по шкалам боли, общего здоровья, жизненной активности, ролевого эмоционального функционирования, социального функционирования и психического здоровья в сравнении с соревновательным периодом. Таким образом, анализ различий в показателях качества жизни спортсменов в различных периодах тренировочного процесса свидетельствует о наличии зависимости между степенью удовлетворенности жизнью и активностью тренировок.

Перспективы дальнейших научных исследований. Контроль качества жизни спортсменов-фехтовальщиков высокого уровня является важным инструментом для оптимизации тренировочного процесса и повышения спортивных результатов. Дальнейшие исследования планируется провести в направлении разработки программы мониторинга качества жизни для корректировки физического и психологического состояния фехтовальщиков.

Список литературы

1. Абдрахманова, А. Ш. Оценка физической подготовленности фехтовальщиков на основе комплексного функционального тестирования / А. Ш. Абдрахманова, Ф. А. Мавлиев, А. С. Назаренко // Наука и спорт: современные тенденции. - 2021.- №2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-fizicheskoy-podgotovlennosti-fehtovalschikov-na-osnove-kompleksnogo-funktsionalnogo-testirovaniya> (дата обращения: 26.02.2023).
2. Белова, А. Н. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / А. Н. Белова, О. Н. Щепетова; под ред. А. Н. Беловой. – М.: Антидор, 2002. – 440 с.



3. Бикбаева, И. Б. Инноватика в фехтовании / И. Б. Бикбаева. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. - № 16 (358). – С. 353-356. – URL: <https://moluch.ru/archive/358/80017/> (дата обращения: 29.10.2023).
4. Водопьянова, Н. Е. Методика: Опросник для оценки качества жизни / Н. Е. Водопьянова. – URL: <https://sites.google.com/site/test300m/ookg.> , (28.09.2023).
5. Гориневский, В. В. Избранные произведения / В. В. Гориневский. - Том I. - ФиС, 1951. С. 147-148.
6. Мовшович, А. Д. Фехтование на шпагах: научные данные и спортивная тренировка / А. Д. Мовшович. - М.: Академический проект, 2008.
7. Павлов, А. И. Определение понятия «спортивная тактика» / А. И. Павлов, В. Г. Войтов // Теор. и практ. физ. культ. - 2000. - № 9.
8. Перова, Е. И. Концепция и исследования качества жизни в спортивной травматологии и ортопедии / Е. И. Перова // Вестник спортивной науки. - 2006. - № 2. - С. 21-25
9. Турецкий, Б. В. Управление психологической предсоревновательной подготовкой фехтовальщиков / Б. В. Турецкий // Фехтование: ежегодник. – М., 1986. - С. 16-18.
10. Тышлер, Д. А. Фехтование. Соревновательные технологии и методики специальной тренировки / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова, В. В. Шамис, С. Н. Колганов. – М.: Человек, 2013. – 176 с.

© Загаренко Д.О., 2024



УДК 37.036.5

Ниясова Неля Сергеевна

кандидат педагогических наук, доцент

доцент кафедры физического воспитания

мастер спорта СССР по спортивной акробатике

ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет»

Омск, Российская Федерация

Серова Лидия Константиновна

доктор психологических наук, профессор

профессор кафедры психологии

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет

физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта

Санкт-Петербург, Российская Федерация

Кульмаметьева Элла Салимчановна

кандидат педагогических наук

доцент кафедры физического воспитания

ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет»

Омск, Российская Федерация

Niyasova Nelya Sergeevna

the candidate of pedagogical sciences, docent

associate professor of the department of physical education

master of sports of the USSR in sports acrobatics

Federal state budgetary educational institution of higher education

"Omsk state pedagogical university"

Omsk, Russian Federation

n-niyasova@yandex.ru

Serova Lidia Konstantinovna

doctor of psychological sciences, professor

professor of the department of psychology

Federal state budgetary educational institution of higher education

"National state university of physical culture, sports and health

named after P. F. Lesgaft"

Saint Petersburg, Russian Federation

lidia.serova@bk.ru

Kulmameteva Ella Salimchanovna

the candidate of pedagogical sciences

associate professor of the department of physical education

Federal state budgetary educational institution of higher education

"Omsk state pedagogical university"

Omsk, Russian Federation

kulmameteva68@bk.ru

МОТИВАЦИОННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТВОРЧЕСТВУ КАК СИСТЕМНОЕ ОСНОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ИНТЕРЕСОВ И ЦЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Важнейшими характеристиками мотивационного отношения к творчеству, которые раскрывают продуктивность деятельности личности, являются его состав, строение и динамика. Обращение авторов статьи к системному подходу в исследовании проблемы построения отношений «система-среда», позволяет объяснить общее основание индивидуально-



своеобразной комбинации, состоящей из отдельно существующих систем «потребности», «интересы», «ценности» и раскрыть их системные свойства, которые в дальнейшем могут быть положены в изучение индивида как самоактуализированной личности. Вместе с тем, в исследовании проведён анализ отношения «элемент-система». В постановке и решении следующей научной задачи использован структурный подход. Установлены разобщённость и единство во взаимодействиях упоминаемых детерминантов активности личности в мотивационной конструкции. Именно эта идея выявления источников внутренней целостности была положена в основание исследования. При сопоставлении концептуальных моделей, разработанных в философии, психологии, педагогике, установлено многообразие форм организации структурных элементов в целостной системе и выявлено, что свойства личности рассматриваются как разрозненные, как вариации одного и того же или как единое целое. Типические проявления активности личности представляют компоненты сложной, иерархически организованной структуры и определяют динамику мотивационного отношения к творчеству. Этот процесс включения индивида в систему социальных связей «личность-творчество», присвоения им общественного опыта и создания продуктов творчества осуществляется за счёт интериоризации общественных потребностей в индивидуальные нужды, слияния общественных и личных интересов, трансформации ценностей общества в ценности личности.

Ключевые слова: системно-структурный подход, концептуальная модель, свойства личности.

MOTIVATIONAL ATTITUDE TOWARDS CREATIVITY AS A SYSTEM BASE OF INDIVIDUAL NEEDS, INTERESTS AND VALUES

Annotation. The most important characteristics of motivation to creativity, which reveal the productivity of personality motivation, are its composition, structure and dynamics. On the one hand, the appeal of the authors of the article to a systematic approach to the study of the problem of building a system-society relationships allows us to explain the general basis of an individual-peculiar combination consisting of separately existing systems of “needs,” “interests,” “values” and reveal their systemic properties, which in the future can be put into the study of the individual as a self-actualized person.

On the other hand, in the study, it is necessary to move in a directly opposite direction, considering the element-system relationship. The use of a structural approach in the formulation and solution of the next scientific problem contributed to the identification of the relationship and interaction of the mentioned determinants of personality activity in the motivational structure. When comparing the developed conceptual models in personality psychology, professional pedagogy, social philosophy, a variety of forms of organization of personality properties in a holistic system is established, and personality properties are considered as different, as variations of the same thing or as unified ones.

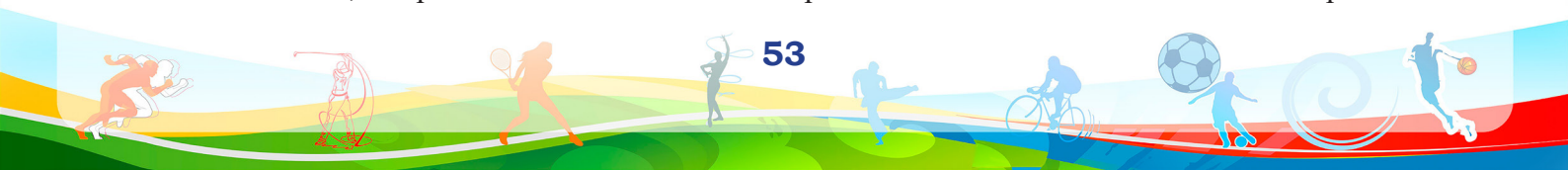
The combination of systemic and structural approaches determined the third direction of research - the development of the motivational attitude of personality to creativity. This process of including an individual in the system of social relations “personality-creativity,” appropriating social experience and personal belonging to the creative community is carried out by interiorizing of social needs into individual needs, merging public and personal interests, transforming society’s values into individual values.

Keywords: system-structural approach, conceptual model, personality properties.

Постановка проблемы и актуальность исследования.

Мотивационное отношение к творчеству представляет область исследования сложную и многогранную, в связи с тем, что трудно определить какой предмет подлежит анализу: индивид, субъект или личность? Что именно следует изучать: объект отношений (индивидуальное творчество) или отдельные детерминанты активности (субъект отношений), систему творческой активности (внутренние связи) или целостность деятельности (внешние связи)? Какое конкретное противоречие образует предметную область проблемы исследования?

Человек есть существо общественное, принадлежащее социальной целостности, вместе с тем, вопросы отношения «система-среда» недостаточно обобщены со стороны



индивида [3, 6, 8]. С общепсихологической точки зрения указанное несоответствие можно объяснить различиями в содержании и структуре отношений «элемент-система». Эти различия связаны с индивидуальными побудителями деятельности. Личность постоянно сталкивается с необходимостью согласовывать свои потребности, интересы и ценности, усвоенные в одной сфере, с требованиями, действующими в другой сфере. В этой связи, необходимо объяснить многообразие форм организации структурных элементов в целостной системе. Таким образом, проблема мотивационного отношения личности к творчеству ограничивается нами относительно узкой областью исследования разобщённости и единства во взаимодействии детерминантов активности личности и зависимости строения мотивационной конструкции от включения индивида в систему социальных связей «личность-творчество», присвоения им общественного опыта и создания продуктов творчества. В соответствии с такой формулировкой проблемы изучению подлежит система внутренних связей триады «потребности-интересы-ценности». Понятно, при этом имеются в виду типизированные, обобщённые проявления состава, строения и динамики мотивационного отношения к творчеству, субъектом которого является личность в качестве социальной индивидуальности.

Цель исследования - теоретическое обоснование состава, строения и динамики мотивационного отношения личности к творчеству.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что состав и строение мотивационного отношения к творчеству определяют потребности, интересы и ценности, которые в мотивационной конструкции личности выступают как разрозненные, вариации одного и того же или как единое целое.

Задачи исследования:

1. Определить мотивационное отношение личности к творчеству как психолого-педагогическую проблему.
2. Исследовать состав, строение и динамику мотивационного отношения личности к творчеству.

Методы исследования. В определении степени научной разработанности проблемы мотивационного отношения личности к творчеству разработан методологический аппарат исследования (табл.1). Применялись методы анализа и систематизации при изучении трудов отечественных и зарубежных исследователей в психологии личности, социальной философии и профессиональной педагогике. Методы сопоставления и конструирования использовались для детального осмысления предмета исследования и обобщения концептуальных схем отношений личности. Упорядочивание вариантов мотивационных конструкций, систематизация источников внутренней целостности и построение предполагаемых результатов осуществлялось методами синтеза и прогнозирования.

Таблица 1 - Методология и методы исследования проблемы

Методологические процедуры	Концептуальные подходы к исследованию проблемы		
	системный подход	структурный подход	системно-структурный подход
Методологические подходы	анализ, систематизация	сопоставление, конструирование	синтез, прогнозирование
Предметы исследования	состав мотивационного отношения к творчеству	строение мотивационной конструкции «потребности-интересы-ценности»	динамика структурных элементов в целостной системе



Программа исследования	внешние детерминанты мотивации индивида	внутренние детерминанты активности субъекта	интеграция внешних и внутренних побудителей активности личности
Предполагаемые результаты	обобщение концептуальных схем отношений «система - среда»	упорядочивание вариантов мотивационных конструкций «элемент - система»	систематизация источников внутренней целостности

Изложение основного материала исследований. В процессе решения первой задачи исследования, систематизированы теории отношений личности [1, 2, 3, 4, 7, 9, 10]. Выявлено, что в состав отношений «система-среда» включены творчество как элемент общественной культуры и личность как общественный субъект. Строение отношений «личность - творчество» обеспечивают социальные условия, образующие внешних связи от готовности личности присваивать общественный опыт творческого труда к мотивации создавать продукты творчества [11]. Однако в области исследования проблемы мотивационного отношения личности к творчеству, пожалуй как нигде, отчётливо обнаруживается необходимость в рассмотрении отношений «элемент-система», образующих внутренние связи, в которых сложнейшим образом интегрируются социальные и индивидуальные побудители активности [5, 8]. Возможности применения мотивационной конструкции «потребности - интересы - ценности» в объяснении построения сложных форм отношений личности к творчеству остались малоизученными и требует постановки следующей научной задачи.

Важным для решения второй задачи является исследование расположения структурных единиц в целостной системе, объясняющее их разобщённость и единство (рис. 1). Следует отметить, что триада «потребности - интересы - ценности» принадлежат к той категории свойств личности, которые определяются как системные. А это значит, что для раскрытия их общего основания в исследовании нужно выйти за границы каждой из трёх отдельно существующих систем «потребности», «интересы», «ценности» и рассматривать их как элементы одной системы. В структуре общественных отношений А. Г. Здравомыслова [2] расположение в единой системе потребности, интереса и ценности представлено в виде равностороннего треугольника, в его углах помещены соответствующие буквы «П», «И», «Ц». Из каждого угла вдоль сторон треугольника прочерчены стрелки, направленные в сторону другого угла, символизирующие этим тот факт, что объединённые в таком треугольнике составные элементы остаются разрозненными (рис. 1а).

Такая схема последовательно идущих друг за другом событий, представленная в его научной формуле «потребности, преобразованные в интересы, превращаются в ценности». Пользуясь термином «превращение», автор концепции подразумевает смену чего-то одного чем-то другим. То, что превращается перестаёт существовать, а то, во что оно превращается, другое, начинает функционировать. Схема философской концепции последовательности А. Г. Здравомыслова наглядно показывает их разобщённость: каждое из них занимает свой отдельный угол треугольника и оттуда взаимодействует с другими отделёнными от неё элементами.

По нашему мнению, наиболее важным моментом психологической концепции В. Н. Мясищева является то, что отношения личности образуют систему, структурированную по принципу одновременности [9]. Так графически изображены вместе взятые потребность, интерес и ценность в структуре отношений личности к окружающей действительности (рис. 1б).



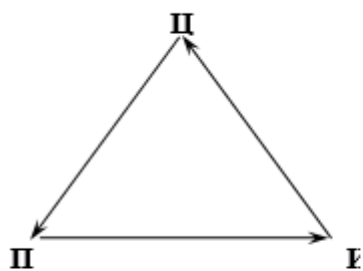


Рис. 1а. Концепция последовательности
А.Г. Здравомыслова

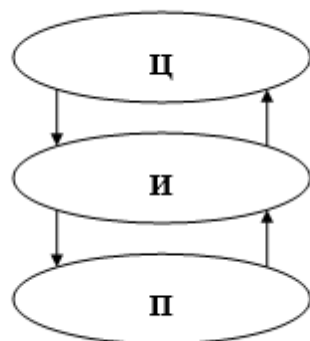


Рис. 1б. Концепция одновременности
В.Н. Мясищева

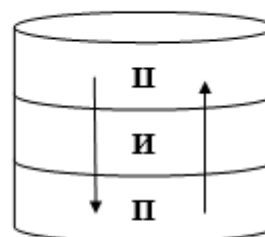


Рис. 1в. Концепция единства
А.С. Макаренко

Принцип одновременности предполагает, что каждое из объединенных элементов занимает не какую-то отдельную часть, а заполняет собой целиком всю площадь. В поперечном разрезе один слой обозначен буквой «П», символизирующий потребность, на него наложен второй слой – «И» (интерес), а затем третий слой – «Ц» (ценность) и на всём протяжении этих слоёв показаны двухсторонние стрелки, обозначающие вариации одного и того же источника побудителя активности личности. Наблюдаемая схема представляет разобщённость во взаимодействиях структурных элементов. Потребность, интерес и ценность показаны как раздельно существующие, каждое в своём отдельном, специфическом слое. Как бы индивид не старался спрессовать эти три слоя, они всё же остаются тремя отдельными слоями, хотя и с незначительным зазором, отделяющим их друг от друга.

Единство потребности, интереса и ценности, составляющее структуру отношений личности, является педагогическим открытием А. С. Макаренко, обосновавшего изучение субъекта на основе его отношений к объекту [7].

Педагогическая концепция единства А. С. Макаренко требует, чтобы в разъясняющей его сущности схеме был один, а не три слоя; один слой, который является и потребностью, и интересом, и ценностью (рис. 1в). Схематично изображены три кружка, внутренняя фактура которых символизирует присущее каждому из трёх объединяемых в единстве элементов качество: потребность, интерес, ценность. И тогда, если наложить эти три кружка друг на друга, спаять их в единый круг, сохраняющей в своей плоскости все три указанные фактуры, то эта схема, отражает сущность единства составных элементов. Данная схема показывает, что потребность, интерес и ценность одновременно, одноместно и однодейственно объединены в едином акте действительности, представляют собой единство, не теряя при этом своего качества: это единство есть и потребность, и интерес, и ценность.

К источникам внутренней целостности относятся: интериоризация общественных потребностей в индивидуальные нужды [6], слияние общественных и личных интересов [2], трансформация ценностей общества в ценности личности [4].

Выводы:

1. Мотивационное отношение к творчеству – это сложное личностное образование, выражающееся в потребностях, интересах и ценностях, взаимосвязь и взаимодействие которых обусловлены социальной средой творчества и творческой активностью субъекта.
2. Мотивационное отношение к творчеству, в зависимости от обстоятельств, образует систему, структурированную специфическим образом у каждой личности - от разобщённости к единству, от последовательности к одновременности, от единства к устойчивости.



3. По мере развития, мотивационное отношение к творчеству представляет конструкцию не в трёх, а в одной плоскости, и внутренняя целостность становится более сложной за счёт включения индивида в творческую деятельность, присвоения общественного творческого опыта и создания продуктов творчества.

Список литературы

1. Вилюнас, В. К. Психологические подходы к исследованию полимотивации / В. К. Вилюнас // Педагогический журнал Башкортостана. - 2010. - № 4-2. - С. 311-322.
2. Здравомыслов, А. Г. Потребности. Интересы. Ценности / А. Г. Здравомыслов. - М. : Политиздат, 1986. - 223 с.
3. Лазурский, А. Ф. Психология общая и экспериментальная / А. Ф. Лазурский. - 2-е изд., стер. - М.: Издательство Юрайт, 2016. - 245 с.
4. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов; Российская академия наук. ин-т психологии. - Москва: Наука, 1999. - 349 с.
5. Ломов, Б. Ф. Системность в психологии: избранные психологические труды / Б. Ф. Ломов; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ин-т. - 3-е изд. - Москва: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2011. - 423 с.
6. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. - М.: Книга по требованию, 2012. - 130 с.
7. Макаренко, А. С. Коллектив и воспитание личности / А. С. Макаренко; [Сост. и авт. вступ. ст. В. В. Кумарин]. - Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1988. - 261 с.
8. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / Абрахам Маслоу; [пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина]. - 3. изд. - Москва [и др.]: Питер, 2011. - 351 с.
9. Мясищев, В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды; под ред. А.А. Бодалева. - М.: Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ин-т, 2011. - 153 с.
10. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. - М.: Питер, 2012. - 224 с.
11. Узнадзе Д. Н. Общая психология / Пер. с грузинского Е. Ш. Чомахидзе; Под ред. И. В. Имедадзе. - М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004. - 413 с.

© Ниясова Н.С., Серова Л.К., Кульмаметьева Э.С., 2024



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



УДК 796/799

Белкин Александр Николаевич

*старший преподаватель кафедры
пожарно-строевой и физической подготовки*

ФГКОУ ВО "Донецкий институт ГПС МЧС России"

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Крюченко Оксана Александровна

учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа № 50 города Макеевки"

г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Власович Антон Олегович

курсант факультета пожарной и техносферной безопасности

ФГКОУ ВО "Донецкий институт ГПС МЧС России"

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Харьковская Лина Валентиновна

старший преподаватель кафедры

пожарно-строевой и физической подготовки

ФГКОУ ВО "Донецкий институт ГПС МЧС России"

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Belkin Alexander Nikolaevich

*senior lecturer of the Department
of fire-fighting and physical training*

FGKOU HE "Donetsk Institute of GPS of the
Ministry of Emergency Situations of Russia"

Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

syrgytovet@rambler.ru

Kryuchenko Oksana Aleksandrovna

physical education teacher

Municipal budgetary educational institution

"Secondary school № 50 of the city of Makeyevka"

Makeyevka, Donetsk People's Republic, Russian Federation

oksanakryuchenko@yandex.ru

Vlasovich Anton Olegovich

cadet of the Faculty of Fire and Technosphere Safety

FGKOU HE "Donetsk institute of GPS of the
ministry of emergency situations of Russia"

Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

Kharkovskaya Lina Valentinovna

senior lecturer of the Department of fire-fighting and physical training

FGKOU HE "Donetsk institute of GPS of the
ministry of emergency situations of Russia"

Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

lina.harkovskaya@yandex.com



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗАХ МЧС: ЗДОРОВЬЕ, ДИСЦИПЛИНА И ПОДГОТОВКА СПАСАТЕЛЕЙ

Аннотация. В данной статье рассматривается важность физической культуры в вузах МЧС и ее влияние на здоровье, дисциплину и оправданность подготовки спасателей. Описываются основные принципы физической культуры в вузах МЧС, включая регулярные занятия, физические упражнения, тренировочные программы и командные тренировки. Статья акцентирует внимание на том, что развитие физической культуры в вузах МЧС способствует не только физическому здоровью, но и формированию психологической устойчивости и дисциплинированности студентов. Через физическую нагрузку обучающиеся осознают важность соблюдения дисциплины, собственной ответственности и управления стрессом, что впоследствии становится фундаментом для успешной работы спасателя.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, дисциплина, профессиональные навыки спасателя, физические упражнения, тренировки, выносливость.

PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS: HEALTH, DISCIPLINE AND TRAINING OF RESCUERS

Annotation. This article examines the importance of physical education in the universities of the Ministry of Emergency Situations and its impact on health, discipline and the justification of training rescuers. The basic principles of physical education in the universities of the Ministry of Emergency Situations are described, including regular classes, physical exercises, training programs and team training. The article focuses on the fact that the development of physical culture in universities of the Ministry of Emergency Situations contributes not only to physical health, but also to the formation of psychological stability and discipline of students. Through physical activity, students realize the importance of discipline, self-responsibility and stress management, which subsequently becomes the foundation for the successful work of a lifeguard.

Keywords: physical education, health, discipline, professional skills of a lifeguard, physical exercises, training, endurance.

Постановка проблемы и актуальность исследований. В настоящее время стало очевидным, что поддержание высокого уровня физической подготовки является необходимым условием для успешной работы спасателей. Они должны быть готовы физически и морально к экстремальным условиям, с которыми они сталкиваются ежедневно. Именно поэтому вопросы физической культуры и спорта становятся все более актуальными в высших учебных заведениях МЧС.

Проблема отсутствия физической подготовки студентов стала вызывать серьезное беспокойство в системе МЧС. Все чаще спасатели, попадая в критические ситуации, испытывают сложности не только в решении поставленных задач, но и в перенесении физической нагрузки. Слабая физическая подготовка препятствует эффективному выполнению обязанностей спасателя, а также может повлечь за собой негативные последствия для его здоровья, что особенно важно во время чрезвычайных ситуаций.

В контексте подготовки спасателей, построенной на принципах здоровья и дисциплины, особое внимание уделяется развитию физической культуры в вузах МЧС. В рамках образовательной программы студенты получают возможность заниматься спортом и улучшать свою физическую подготовку под руководством опытных тренеров и инструкторов.

Занятия физической культурой в вузах МЧС имеют целью не только поддерживать физическую форму студентов на должном уровне, но и формировать у них дисциплинированность, выносливость и стрессоустойчивость. Спасатели часто оказываются в опасных и экстремальных условиях, и их состояние силы воля и физического здоровья становится главным компонентом успешного решения поставленных задач.



Актуальность исследований в области физической культуры в вузах МЧС связана с необходимостью обеспечения высокого уровня подготовки спасателей для эффективной работы в экстремальных ситуациях. Грамотная методика физической тренировки, а также правильное применение спортивных практик и средств, способны существенно повысить физическую подготовку и профессиональные качества спасателей.

Физической культуры в вузах МЧС имеет важное значение для обеспечения высокого уровня физической подготовки студентов и будущих спасателей. Это позволяет готовить военнослужащих к качественному выполнению своих обязанностей, при этом сохраняя их здоровье и морально-психологическое состояние. Следовательно, проведение исследований и разработка эффективных программ физической подготовки являются неотъемлемой частью работы вузов МЧС.

Анализ научных публикаций по теме статьи. В последние годы уровень физической подготовки студентов-спасателей в вузах МЧС растет. Это обусловлено актуальностью проблемы здоровья и физической готовности спасателей, которые в своей профессиональной деятельности сталкиваются с опасными и экстремальными ситуациями. Именно поэтому особое внимание уделяется физической культуре в вузах МЧС, где обучают будущих спасателей.

Анализ научных публикаций по данной теме показывает, что физическая подготовка в подразделениях МЧС изначально была важной составляющей профессиональной подготовки. Однако, с течением времени, в связи с развитием техники и технологий, многие требования к спасателям изменились. Именно поэтому была необходимость в пересмотре и усилении физической подготовки студентов-спасателей в вузах МЧС.

Никакая совершенная техника во многих аварийных ситуациях не может заменить человека, что предъявляет повышенные требования, как к специальным знаниям, так и к физической и психофизиологической подготовке личного состава спасательных отрядов Министерства чрезвычайных ситуаций (МЧС) России. Эти требования обуславливаются также и целым рядом неблагоприятных факторов, действующих на организм спасателя во время аварийно-спасательных работ, большим потоком информации, которая поступает в чрезвычайных ситуациях, острым дефицитом времени для принятия решения, повышенным нервно-психическим напряжением, связанным с ответственностью за принятие решения. Все это настоятельно требует улучшения качества подготовки спасателя, повышения физических и психофизиологических возможностей специалистов служб спасения. Немалая роль в решении этой проблемы отводится физическому воспитанию [1, с 376].

Важной составляющей физической подготовки студентов-спасателей является занятие спортом. Научные публикации демонстрируют, что занятия спортом могут значительно улучшить физическую подготовку и общую работоспособность спасателей. При этом уделение внимания различным видам спорта позволяет развить разностороннюю физическую подготовку, что в свою очередь положительно сказывается на качестве выполнения профессиональных обязанностей спасателя.

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности - это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил. Под физической подготовленностью понимается процесс и результат физической активности, который обеспечивает развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, повышение уровня работоспособности. На занятиях по физической подготовке формируются и совершенствуются физические и психофизиологические качества [1, с 377].

Физическая культура в вузах МЧС также имеет важное значение для развития дисциплины и порядка среди студентов. Организация и проведение физических тренировок, соревнований и мероприятий позволяет формировать у студентов уверенность, силу воли и дисциплину, необходимые для работы в экстремальных условиях. Кроме того, проведение физических занятий способствует развитию командного духа и сплочению коллектива сту-



дентов, что существенно влияет на качество подготовки будущих спасателей.

Анализируя научные публикации подтверждается факт важности данного вопроса. Усиление физической подготовки позволяет значительно повысить качество работы и эффективность спасательных операций в экстремальных ситуациях. Кроме того, физическая культура способствует формированию дисциплины и порядка среди студентов, что является неотъемлемой частью профессионального развития будущих спасателей.

Цель и задачи статьи. Целью данной статьи является рассмотрение влияния физической культуры на студентов вузов МЧС и выявление ее значимости для здоровья, дисциплины и подготовки будущих спасателей.

Одно из главных преимуществ физической культуры в вузах МЧС – укрепление физического здоровья студентов. Регулярные физические тренировки и занятия спортом помогают улучшить силу, гибкость, координацию движений и общую физическую подготовку. Это важно для профессиональной деятельности будущих спасателей, которым приходится сталкиваться с физически тяжелыми задачами и экстремальными условиями.

Кроме того, физическая культура способствует формированию дисциплины и ответственности у студентов. Регламентированный график занятий, строгое соблюдение тренировочных программ и инструкций тренеров вносят элементы порядка и самоконтроля в жизнь будущих спасателей. Это отражает их способность выполнять инструкции и правила даже в самых сложных и стрессовых ситуациях, что необходимо для успешной работы.

Физическая культура в вузах МЧС является неотъемлемой частью подготовки будущих спасателей. Занятия специальными видами физической подготовки, такими как плавание, подъемы по веревке, тренировки на выносливость, развивают специфические навыки и умения, необходимые в их профессиональной деятельности. Такой подход позволяет студентам в течение учебы привыкнуть к нагрузкам, с которыми они столкнутся на практике, и готовиться к ним более осознанно и эффективно.

В заключение, физическая культура в вузах МЧС играет существенную роль в формировании здоровья, дисциплины и подготовки будущих спасателей. Регулярные тренировки и занятия спортом укрепляют физическое здоровье и подготавливают студентов к трудностям профессии спасателя. Большое внимание уделяется формированию дисциплины и ответственности, что приводит к развитию самодисциплины и способности к организации и координации действий в критических ситуациях.

Изложение основного материала исследований с обоснованием полученных научных результатов. При изучении профессиональной деятельности спасателей МЧС России была доказана потребность в высоких требованиях к физическим умениям и навыкам. Главной чертой при построении тренировочной и обучающей деятельности, в профессионально-прикладной физической подготовке спасателей, является определение самых необходимых физических качеств и умений, основываясь на анализе профессиональной деятельности. Соответственно, при постановке задач ППФП необходимо обращать внимание на конкретную цель в профессиональной деятельности, особенности решаемых задач и операций, а также на требования к двигательным способностям спасателей. При обосновании средств физической подготовки для спасателей во внимание брались особенности службы в различных подразделениях МЧС России, а также различные профессиональные обязанности, выполняемые спасателями. На основе полученных результатов были разработаны содержание, организация и методы проведения занятий по физической подготовке спасателей, обеспечение необходимого контроля за сдачей норм по ППФП спасателей подразделений МЧС России и обучающихся в образовательных организациях МЧС России. При обосновании требований профессиональной деятельности к спасателям МЧС России использовались анкетирование и анализ полученных данных [2, С. 105-106].

Для разработки требований к деятельности спасателей МЧС России, включая руководство проведением спасательных операций особого риска, были изучены цели и задачи в различных условиях профессиональной деятельности, а также профессионально важные



физические качества. В результате исследования были выявлены ключевые личностные качества, необходимые для данной специальности, такие как решительность, уверенность в себе, стабильность психических реакций, эмоциональная устойчивость к риску, саморегуляция, наблюдательность, аналитические способности и способность принимать верные решения в условиях ограниченной информации и времени. Эти результаты помогли определить критерии и их важность для общей компетентности спасателей-руководителей проведения спасательных операций особого риска. В МЧС России активно проводятся научные исследования с целью разработки модели сотрудника МЧС России и ее соответствия требованиям подготовки.

Таким образом, важно проводить систематическое научное исследование в области физической подготовки спасателей МЧС России, чтобы определить оптимальные методы и средства тренировок, а также разработать индивидуальные программы подготовки для каждого курсанта, учитывая его физические возможности и потребности.

Выводы. В современном обществе всё большее внимание уделяется физической подготовке и здоровому образу жизни. Это особенно актуально для профессиональных спасателей, так как их работа неразрывно связана с физическими нагрузками и стрессовыми ситуациями. В свете этой задачи физическая культура в вузах МЧС играет важную роль в формировании здорового рода деятельности, дисциплины и подготовки спасателей к выполнению своих служебных обязанностей.

Одним из основных аспектов физической культуры в вузах МЧС является поддержание физического здоровья студентов. Спасателями в МЧС требуется хорошая физическая форма для эффективной работы в экстремальных условиях. Вузы МЧС осуществляют систематическую физическую подготовку студентов, включая различные виды физических упражнений, тренировок и специальные занятия по туризму, плаванию, альпинизму и другим экстремальным видам спорта. Это позволяет студентам укреплять свое тело, улучшать физическую выносливость и готовиться к выполнению служебных задач в опасных ситуациях.

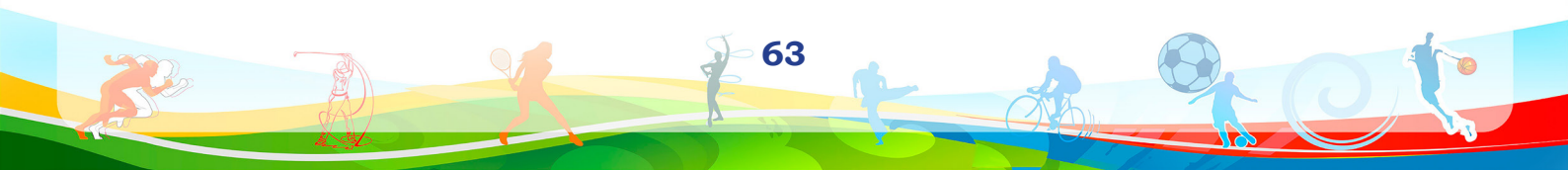
Еще одним важным аспектом физической культуры в вузах МЧС является формирование дисциплины и укрепление характера студентов. Учебные группы МЧС проходят специальную физическую подготовку, которая требует высокой мотивации, взаимопонимания и сотрудничества. Участие в командных занятиях и соревнованиях не только способствует формированию дисциплинированности и ответственности, но и развивает командный дух, что является фундаментальным качеством профессионального спасателя.

Исходя из этого, физическая культура в вузах МЧС играет важную роль в формировании здоровья, дисциплины и подготовки спасателей к выполнению служебных обязанностей. Она позволяет студентам развивать физическую выносливость, укреплять дисциплину и учиться эффективно работать в экстремальных ситуациях. Благодаря систематическим занятиям, специализированным тренировкам и соревнованиям, вузы МЧС готовят кадры, способные справляться с любыми трудностями и спасать жизни.

Перспективы дальнейших научных исследований. Физическая культура в вузах МЧС – это очень важная область, которая заслуживает особого внимания. В данном тексте мы рассмотрим перспективы дальнейших научных исследований по данной теме, сфокусировавшись на здоровье, дисциплине и подготовке спасателей.

Одним из главных аспектов физической культуры в вузах МЧС является здоровье студентов. Поскольку работа спасателя требует физической подготовки и высокой выносливости, важно изучить влияние физических нагрузок на организм будущих спасателей. Научные исследования могут помочь выявить оптимальные методы тренировок, а также разработать программы, направленные на поддержание и улучшение физического состояния студентов.

Другим важным аспектом является дисциплина. Обучение в вузах МЧС крайне ответственное, и качество обучения напрямую влияет на профессионализм спасателей. Ис-



следования могут помочь определить эффективные методы формирования дисциплины и увеличения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Анализ причин девиантного поведения студентов и поиск путей предотвращения таких ситуаций также могут стать предметом исследований.

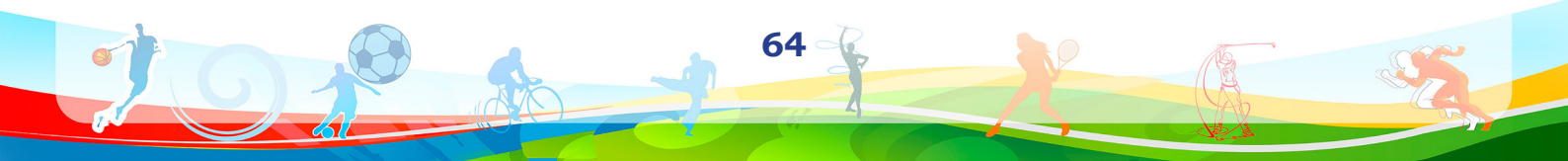
Обучение спасателей требует особой подготовки в различных сферах. Физическая культура помогает не только формированию физической выносливости, но и развитию координации, быстроты реакции и силы. Проведение научных исследований на эту тему может привести к появлению новых тренировочных методик, специальных упражнений и эффективных программ подготовки спасателей.

Перспективы дальнейших научных исследований в области физической культуры в вузах МЧС обещают быть интересными и плодотворными. Они могут способствовать улучшению здоровья студентов, формированию дисциплины и совершенствованию методов тренировки спасателей. Результаты таких исследований окажут положительное влияние на качество подготовки специалистов и, в конечном счете, на безопасность нашего общества.

Список литературы

1. Веденева, Н. Ю. Роль физического воспитания в подготовке спасателей МЧС / Н. Ю. Веденева // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. - 2013. №1 (4). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskogo-vozpitanija-v-podgotovke-spasateley-mchs> (дата обращения: 25.02.2024).
2. Шмырова, М. А. Физическая подготовка как важный аспект профессиональной подготовки пожарных и спасателей и ее влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств / М. А. Шмырова, Н. А. Шмырова, Ю. А. Ведякин. - Текст: электронный // NovaInfo, 2023. - № 139. - С. 105-106. - URL: <https://novainfo.ru/article/20021> (дата обращения: 25.02.2024).

© Белкин А.Н., Крюченко О.А., Власович А.О., Харьковская Л.В., 2024



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



УДК 616.71 – 007.234 – 084+615.825.1] – 055.2 – 053.87

Люгайло Светлана Станиславовна

*доктор наук по физическому воспитанию и спорту
врач высшей категории*

заведующая организационно-методическим отделом

Донецкого врачебно-физкультурного диспансера

доцент кафедры адаптивной физической культуры

ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Liugaylo Svetlana Stanislavovna

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports

the doctor of the highest category

Head of the Organizational and Methodological Department

Donetsk Medical and Physical Education Dispensary

Associate Professor of the Department of Adaptive Physical Culture

GBU "Donetsk Medical and Physical Education Dispensary"

Federal state budgetary educational institution of higher education

"Donetsk state university"

Institute of physical culture and sports

Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

ramoshkaite@bk.ru

ТАКТИКА ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА В ПРОГРАММЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Рассмотрены особенности организации процесса оздоровительной двигательной активности женщин в возрасте 40-45 лет, в целях профилактики возрастных дегенеративно-дистрофических изменений в костной ткани (остеопороз). На основании анализа амбулаторных карт и медицинского обследования женщин, занимающихся фитнесом, предложена тактика интеграции комплексов силовых упражнений в программу их оздоровительной тренировки.

Ключевые слова: двигательная активность, женщины, оздоровительная тренировка, средний возраст, профилактика, остеопороз.

TACTICS OF PREVENTION OF OSTEOPOROSIS IN THE PROGRAM OF HEALTH TRAINING OF MIDDLE-AGED WOMEN

Annotation. The features of the organization of the process of health-improving motor activity of women aged 40-45 years, in order to prevent age-related degenerative-dystrophic changes in bone tissue (osteoporosis), are considered. Based on the analysis of outpatient records and medical examination of women engaged in fitness, a tactic for integrating strength exercise complexes into their wellness training program is proposed.

Keywords: motor activity, women, health training, middle age, prevention, osteoporosis.

Актуальность исследования и постановка проблемы. Процесс становления науки об использовании форм, средств и видов двигательной активности (ДА), в процессе формирования здоровья и рациональной коррекции его отклонений у представителей различных возрастных групп населения, интегрирует в себе огромный массив научных зна-



ний, из различных сфер – медицины, физической культуры, коррекционной педагогики, реабилитации [1, 4, 5]. Накопленные знания динамически развиваются во времени и трансформируются сообразно социальным реалиям и задачам, которые диктует ситуация общественного здоровья, что приводит к формированию закономерностей совместного развития коррекционно-оздоровительных процессов [1]. Обобщение этих закономерностей в виде специальных принципов организации процесса ДА различных групп населения для формирования и укрепления основ здоровья, является базой для его эффективного построения и выбора способов практической реализации [1, 2, 3].

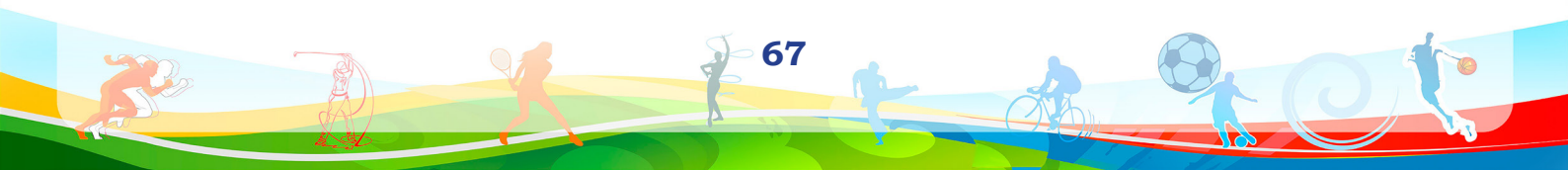
То есть разработки тактики рациональной интеграции средств и форм ДА в повседневную жизнь групп занимающихся оздоровительной физической культурой, однородных, в первую очередь, по возрастному и гендерному признакам. Что позволяет обеспечить профилактику прогрессирования, уже имеющихся у лиц, патологий (вторичная профилактика), а также предупредить развитие наиболее вероятных, онтогенетически обусловленных, соматических дисфункций (первичная профилактика) [2, 5].

Анализ научных публикаций. Изучая, выбранную для исследования проблему, мы выяснили, что у представительниц женского пола в онтогенезе физиологически обусловлено развитие дисфункций опорно-двигательного аппарата (ОДА). Об этом свидетельствуют данные диспансеризации женщин среднего и пожилого возраста, где частота выявляемости дисфункций ОДА, в 2,5-3 раза чаще, чем у сверстников противоположного пола [5]. Доказано: дисфункции ОДА у женщин среднего и пожилого возраста имеют дегенеративно-дистрофический характер, их развитие обусловлено закономерным, возрастным снижением уровня половых гормонов, который негативно влияет на соотношение и концентрацию в костной ткани основных строительных материалов (кальций, фосфаты, белок), обеспечивающих ее прочность.

Специалисты утверждают, что процесс снижения прочности кости является остеопорозом, который проявляется клинически в: уплощении тел позвонков; истончении кортикального слоя трубчатых костей (в первую очередь диафизов суставов конечностей); деформации губчатого вещества костных структур, испытывающих наибольшую биомеханическую нагрузку [2]. Что, в совокупности, существенно влияет на интегральный показатель физического здоровья и работоспособности женщин трудоспособного возраста, ухудшает качество их жизни [4, 5], в виду изменения биомеханики осанки, развития локомоторных дисфункций системы ОДА и, связанных с ними расстройств вегетативной регуляции внутренних органов и систем организма женщин среднего возраста [6]. Кроме того, установлено, что деструктивные изменения в костной ткани у женщин интенсивно прогрессируют в период менопаузы (снижение и угасание фертильной функции), однако снижение концентрации и активности половых гормонов, а следовательно, и уровня белково-минеральных соединений в организме женщин начинает поступательно снижаться за 7-5 лет до начала менопаузы [6]. Это объясняет тревогу специалистов сферы охраны здоровья и обосновывает необходимость превентивного применения комплексных мер профилактики остеопороза в программах оздоровительной ДА женщин среднего возраста, которые должны быть составлены с учетом их индивидуальных особенностей [1, 2, 4].

Цель исследования – обосновать и представить модель применения комплексных мер профилактики остеопороза в программе оздоровительной тренировки женщин среднего возраста.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в условиях ГБУ «ДВФД». Проведен: системный анализ тематических научных источников; анализ амбулаторных карт диспансерного контингента женщин возрастной группы 40-45 лет, которые занимаются оздоровительным фитнесом на регулярной основе (всего – 567 карт); углубленное медицинское обследование (УМО) 48 женщин тематического возраста (экспериментальная группа (ЭГ)).



Результаты исследования и их обсуждение. Систематизируя научные знания, объединённые проблематикой исследования, мы определили, что совокупность негативных тенденций в состоянии соматического здоровья трудоспособного населения обосновывает приоритет оздоровительной двигательной активности и актуализирует основные принципы построения ее программ. К ним относятся: ранее начало организации мероприятий, непрерывность, последовательность, постепенность увеличения нагрузки, наглядность, доступность, максимальная индивидуализация процесса оздоровительной двигательной активности [1, 2].

Изучая проблему, мы установили, что перспектива развития процесса оздоровительного движения лежит во все более углубляющейся его дифференциации, которая должна быть реализована с учетом гендерных и возрастных особенностей, занимающихся оздоровительной тренировкой (ОЗТ) [2,4]. Установлено: ведущая роль в дифференциации оздоровительного движения отводится именно возрастным особенностям. Так как они характеризуют функциональную состоятельность систем организма занимающихся ОЗТ, детерминируют основные параметры дозирования физической нагрузки в процессе их оздоровления для нивелирования уже имеющихся возрастных изменений. Что особенно актуально при обосновании стратегии профилактики развития и прогрессирования возрастных дисфункций у контингентов, которые составляют «группу риска» развития той или иной патологии [2,5].

У женщин таким фактором являются эндокринные сдвиги (период менопаузы), которые приводят к остеопорозу, последующему развитию дистрофических дисфункций системы ОДА, а также, связанных с ними, заболеваний внутренних органов [1, 5, 6]. Научно установлено, что средне статистически начало менопаузы у женщин фиксируется в возрасте 50-55 лет, поэтому профилактику, опосредованных ею, патологий (в первую очередь системы ОДА) следует начинать в более молодом возрасте (рекомендовано в – 40-45 лет) [2,6].

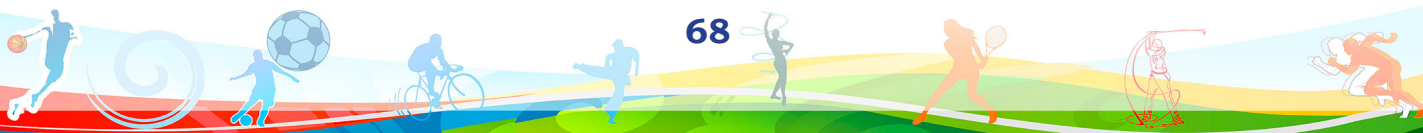
Кроме того, при обосновании стратегии профилактики развития возрастных патологий у лиц трудоспособного возраста (особенно - средствами ОЗТ), следует учитывать гендерные особенности реабилитируемых в виду различий в мотивах и предпочтениях мужчин и женщин к выбору средств и форм оздоровительной ДА [1, 2, 4].

Именно для изучения мотивов, которые побудили женщин в возрасте 40-45 лет к участию в процессе ОЗТ, нами был проведен анализ амбулаторных карт диспансерного контингента ГБУ «ДВФД», который активно занимается фитнесом (576 карт). Установлено:

- в нашем регионе различные виды оздоровительно-тренировочных методик (фитнес), более популярны среди женщин (65% от общего количества занимающихся), чем среди сверстников противоположного пола;
- ведущим мотивом к участию в программах ОЗТ является выраженное стремление к совершенствованию собственных форм (100% женщин); высокий уровень мотивации к соблюдению принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) (94% занимающихся); продление периода активной творческой деятельности (83% женщин);
- пристальное внимание диспансерного контингента женщин 40-45 лет отмечается ко всем направлениям фитнеса (аква – и фитболаэробика, пилатес, стретчинг, фитнес-йога, калланетика и пр.), не исключение – традиционная оздоровительная ходьба и пробежки в умеренном и среднем темпе.

При дальнейшем анализе данных углубленного медицинского обследования 48 женщин ЭГ мы определили, что, не взирая, на зарегистрированный реабилитационный эффект, выбранные ими для занятий, ОЗТ, фитнес-программы достоверно не:

- влияли на показатели минерального обмена занимающихся (по результатам лабораторных исследований уровня общего и ионизированного кальция в крови);
- изменяли уровень развития их мышечной силы (по результатам динамометрии и



показателям выполнения специальных тестовых упражнений).

Что свидетельствовало о наличии у женщин ЭГ предвестников развития остеопороза и обосновало целесообразность включения в, уже выбранную, программу ОЗТ, комплексов силовых упражнений, которые будут:

- обоснованно влиять на уровень их половых гормонов в крови;
- повышать мышечную силу;
- способствовать увеличению силовой выносливости мышц;
- улучшать эластично-упругие свойства связочного аппарата системы ОДА [3, 6].

То есть, в совокупности, создаст условия для увеличения прочности костных структур ОДА женщин ЭГ и обеспечит профилактику развития у них костных деформаций, то есть обеспечит профилактику остеопороза в программе ОЗТ с данным контингентом [2, 5].

Тактика профилактики остеопороза в программе ОЗТ занятий с женщинами ЭГ заключалась в рациональном включении в нее дополнительных кинезиологических форм профилактики (комплексов силовых упражнений).

В базовой части программы ОЗТЗ с женщинами ЭГ комплексы силовых упражнений на тренажерах (по круговой методике) включались в структуру каждого тренировочного занятия (в течение 4-5 недельных микроциклов). В последующих микроциклах оздоровительной тренировки выполнению силовых упражнений была отведена целое тренировочное занятие, дополнительно введенное в структуру программы ОЗТЗ. При этом мини-комплексы упражнений силовой направленности для мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей были включены также в вариативную часть программы ОЗТЗ с женщинами ЭГ. Мини-комплексы силовых упражнений выполнялись ими самостоятельно, в домашних условиях во время утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и во время выполнения домашних заданий (в вечернее время).

Дозировка силовых упражнений в мини-комплексе (их количество, кратность повторения, интенсивность выполнения (по ЧСС), темп, амплитуда движений и. т.п.), зависели от: функционального состояния участниц программы ОЗТ; наличия или отсутствия у них хронических заболеваний (по результатам УМО); уровня физической подготовленности.

При включении в программу ОЗТЗ с женщинами ЭГ комплексов силовых упражнений, для профилактики остеопороза, придерживались специальных принципов [3]:

1. Принцип минимизации роста систолического артериального давления. Для его выполнения соблюдали следующие требования: обязательная разминка; выполнение упражнений в облегченных положениях (сидя, лежа); задействование при выполнении упражнения минимального количества мышц; чередование упражнений для мышц с относительно малой и большой массой; после каждого упражнения или их серии выполнять стретчинг.
2. Принцип предельного стрессового напряжения. Исключали упражнения приводящие к резкому поднятию артериального давления (с задержкой дыхания, в натуживании). Интенсивность напряжения мышц составляла 10-50% от максимального усилия. Упражнения выполнялись в статодинамическом режиме (без полного расслабления мышц). Продолжительность выполнения каждого упражнения от 30 до 60 с. Упражнения для одной мышечной группы объединялись в супер-сессию.
3. Принцип взаимосвязи тренировочного процесса и питания. Рекомендовали изменять пищу продукты богатые белком и кальцием. Рационально соблюдать режим питания и гидратации [3].

При выполнении комплексов силовых упражнений в базовой и вариативной частях программы ОЗТЗ с женщинами ЭГ соблюдали правила круговой тренировки [2, 4]:

- начинали тренировку с упражнений для крупных мышечных групп;
- чередовали упражнения для крупных мышечных групп с упражнениями для относительно мелких мышц, что способствовало снижению средней интенсивно-



сти тренировки;

- не чередовали упражнения для мышц-синергистов с упражнениями для мышц-антагонистов;
- не допускали повышения ЧСС выше аэробного порога – желательно, чтобы она была в пределах 90-120 уд/мин [2, 4].

Выводы. Эффективность практической реализации тактики обоснованной интеграции комплексов силовых упражнений в программу ОЗТ женщин ЭГ для профилактики остеопороза была подтверждена экспериментально, после их контрольного УМО и педагогического тестирования (через 46 недель). Сравнительный анализ, полученных и исходных, данных в ЭГ свидетельствовал о достоверном повышении:

- силовых показателей (результаты динамометрии, тестовые упражнения по общефизической подготовке);
- индивидуального индекса физического здоровья;
- уровня кальция в крови (результат лабораторных исследований).

Что позволило рекомендовать предложенную модель профилактики остеопороза в программе оздоровительной тренировки женщин 40-45 лет, к более широкому практическому использованию в физкультурно-оздоровительном процессе.

Перспективы дальнейших научных исследований связаны с популяризацией предложенной модели профилактики остеопороза в практике физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста.

Список литературы

1. Маляренко, Е. Ю. Обоснование принципов составления программ двигательной активности для оздоровления и реабилитации / Е. Ю. Маляренко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2008. – № 2. – С.42-48.
2. Мандриков, В. Б. Теория и практика профилактики и реабилитации нарушений опорно-двигательного аппарата: монография / В. Б. Мандриков, Л. В. Царапкин, А. И. Краюшкин, А. И. Перепёлкин. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2009. – 202 с.
3. Минина, Т. Основы оздоровительной тренировки по системе «Изотон» / Т. Минина // Здоровье. – 2011. – №1. – С.74.
4. Рудаков, Л. Н. Оздоровительная тренировка – и удовольствие и польза / Л. Н. Рудаков // Физкультура и спорт. – 2013. – 13 с.
5. Юмашев, Г. С. Реабилитация при заболеваниях системы опорно-двигательного аппарата / Г. С. Юмашев. – М., 2013. – 383 с.
6. Янкинец, С. Р. Остеопороз – проблема или естественная особенность развития женского организма / С. Р. Янкинец // Теория и практика физической культуры. – 2019. № 3. – С. 56-59.

© Люгайло С.С., 2024



**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»**

научно-методический журнал

1 (18) 2024

Редакция журнала

**ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта.**

**ул. Байдукова 80, г. Донецк, 283050.
Донецкая Народная Республика, Российская Федерация.**

fks-tp@yandex.ru

