

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

№ 3 (20) 2024



ISSN 2523 - 4986

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№ 3 (20) 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 № 13 от 03.12.2024 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;
доцент 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;
ФГАОУ 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

Давыдов А.П., Жуков А.А. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНА-СПРИНТЕРА.....	6
Русанов Е.В. К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ.....	11
Свинтозельский М.С., Батищева М.Р. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В БОРЬБЕ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ	16
Терещенко Г.В., Дьяченко В.В. ОЦЕНКА МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛОВКОСТИ У БОКСЕРОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	21

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Доценко Ю.А., Масейкина А.Р. К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	29
Москалец Т.В., Дихамиджия А.В. МОДЕЛЬ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.....	36
Москалец Т.В., Соколов Р.О. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА БАЗОВОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ.....	41

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Акопова М.А. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ГЫПОУ "ДОНЕЦКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОЙ АВТОМАТИКИ ИМЕНИ А.В. ЗАХАРЧЕНКО".....	47
Зенченков И.П., Клищ И.Н. ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ПРИ ОЖИРЕНИИ I СТЕПЕНИ	53
Потапенко Т.Г., Капланец И.В., Аносова Л.С. ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ С ПЛОСКОСТОПИЕМ	59

УДК 796.422.12.015.52

Давыдов Антон Павлович -
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: Спорт
Магистерская программа: Система подготовки спортсменов

Жуков Александр Адольфович -
старший преподаватель кафедры теории и методологии физической культуры
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Davydov Anton Pavlovich -
2nd year Master's degree student
Field of training: Sport
Master's programme: Athlete training system

Zhukov Alexander Adolfovich -
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
a.zhukov.dongu@mail.ru
Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНА-СПРИНТЕРА

Аннотация. Научная статья посвящена теоретическому анализу основ силовой подготовки бегуна на короткие дистанции. Высокий уровень силовой подготовки бегуна-спринтера является одним из условий достижения высоких результатов на соревнованиях.

Ключевые слова: силовая подготовка, бег на короткие дистанции, тренировочная нагрузка, методы тренировки, физические упражнения.

Sprinter's strength training

Annotation. In this article theoretical bases of power training for short distance runners are considered. High level of strength training of the runner-sprinter is one of the conditions for achieving high results in competitions.

Keywords: strength training, short distance running, training load, methods of training, physical exercises.

Постановка проблемы и актуальность исследования. Анализ развития легкоатлетического спорта в течение последнего десятилетия свидетельствует о том, что бурный рост спортивных достижений обусловлен совершенствованием методики спортивной тренировки. Эффективные и целенаправленные научные исследования, творческая работа тренеров, создание во многих странах разветвленных систем спортивной подготовки, обширной финансовой и материально-технической инфраструктуры-все это способствует ускоренному прогрессу спорта высших достижений.

Анализируя тенденции развития спортивной науки и практики спорта, следует предположить, что основой прогресса в юношеском спорте, дальнейшего совершенствования методики технической и специальной физической подготовки являются создание научно обоснованной системы многолетней подготовки юных спортсменов. Большую роль в скач-



ке результатов в юношеском спорте сыграло совершенствование средств срочной информации, выявление рациональной структуры физической подготовленности на каждом этапе многолетней тренировки, стимулирование самообразования, как легкоатлета, так и спортивного педагога [2, 3, 7].

Спринтерский бег представляет собой вид спортивной деятельности, требующий максимального проявления всего спектра двигательных способностей, технического мастерства, психологической подготовленности, которые необходимо реализовать в течение очень короткого промежутка времени [4, 7].

Общеизвестно, что приоритетным направлением школы скоростного бега является силовая подготовка. Критерием эффективности тренировочного процесса бегунов является успешность соревновательной деятельности.

Однако отмечается, что содержание учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов, как правило, остается обособленным, в ряде случаев отдаленным от соревновательной деятельности.

Это является сдерживающим фактором в структуре многолетней подготовки и совершенствования спортивно-технического мастерства спринтеров. Дальнейшее улучшение качества подготовки бегунов, особенно на учебно-тренировочном этапе, должно основываться на поиске новых рациональных средств и методов для повышения уровня силовых способностей, увеличении объема соревновательной деятельности в структуре многолетней тренировки, совершенствовании умения реализовать имеющийся двигательный потенциал [1].

Обоснование новых методов и средств для формирования целенаправленной силовой подготовки на разных этапах многолетнего спортивного совершенствования является фактором роста спортивных результатов бегунов на короткие дистанции.

Вместе с тем, вопросы о развитии силовых способностей как направленного учебно-тренировочного процесса, имеющего свою определённую последовательность и относительную самостоятельность, не имеют научного обоснования необходимого в системе специальной физической подготовки бегунов-спринтеров. Кроме того, отсутствует на учебно-тренировочных занятиях рациональное распределение физических нагрузок, сопряжённости учебного материала по развитию силовых способностей, содержания разделов учебно-тренировочной программы, единство мнений специалистов по вопросу о рациональных подходах к построению процесса силовой подготовки бегунов-спринтеров.

В этом аспекте проблема разработки и системного использования силовых упражнений в подготовке легкоатлетов-спринтеров на учебно-тренировочном этапе является актуальным и малоизученным направлением, представляющим теоретический и практический интерес.

Анализ научных публикаций по теме статьи. Широко известен факт, что в большинстве своем спортсмены в спринтерском беге обладают очень развитой мускулатурой, которую невозможно развить, не используя тренировки в тренажерном зале. Если в 50 -60 г.г. прошлого века тренера по легкой атлетике считали занятия с отягощением вредными для спринтерского бега, ведущими к закреплению мышц, то сейчас взгляд на силовую подготовку в корне изменился. Достаточно взглянуть на Бена Джонсона, Линфорда Кристи, Мориса Грина, Асафы Пауэлла, Дэвида Оливера, Гэрри Айкиенеса-Ариети чтобы понять, что эти выдающиеся спринтеры проводили в тренажерных залах очень много времени. Их фигуры для обывателей ассоциируются в большей степени с представителями отдельных направлений бодибилдинга и фитнеса, чем легкой атлетикой [6].

Для спринтера особое значение имеет такое проявление силы, которое выражается в наибольшей скорости сокращения работающих мышц в движениях с большой амплитудой при многократном их повторении [2, 4].

По существу, в спринте весьма активную роль выполняют все мышцы, поэтому лучшие спринтеры имеют хорошо развитые мышцы не только ног, но и рук, и туловища.



Характерно, что по степени развития мускулатуры спринтеры занимают одно из ведущих мест среди представителей других видов спорта. Особенно сильными у спринтера должны быть мышцы, выпрямляющие ноги при мощном отталкивании от грунта, мышцы-сгибатели бедра, мышцы передней поверхности туловища и мышцы рук.

Как известно, быстрота и скоростные способности спринтера находятся в прямой зависимости от силы, проявляемой основными мышечными группами. Это говорит о том, что работе над силой необходимо отводить достаточное внимание и время. Как правило, сильнейшие спринтеры работают со штангой не реже 3 раз в неделю, улучшая показатели относительной и абсолютной силы.

Цель исследования: изучить теоретические основы силовой подготовки бегуна на короткие дистанции.

Задачи исследования:

1. Анализ литературы по теме исследования.
2. Выделить факторы, влияющие на развитие силовых способностей спортсмена-бегуна.
3. Обзор методов воспитания силовых способностей бегуна-спринтера.

Результаты исследования.

Анализ литературных источников и научных публикаций по теме исследования показал следующее.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий [5, 7].

Силовые способности - комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [3].

Сами по себе силовые способности не проявляются. Они связаны с какой-либо двигательной деятельностью. При этом, различные факторы оказывают влияние на силовые способности, значительность которых зависит от конкретных действий и, в частности, от условий их осуществления, вида силовых способностей, пола, возраста и индивидуальных особенностей [5, 7].

Ученые выделяют следующие факторы, влияющие на развитие силовых способностей спортсмена [3, 5, 7]:

- центрально-нервные;
- личностно-психические;
- биомеханические;
- собственно мышечные;
- биохимические;
- физиологические.

Силовые способности в современной литературе подразделяют на следующие: собственно-силовые, скоростно-силовые и силовая выносливость [3, 5].

Следует отметить, что в арсенале бегуна-спринтера существует довольно много методов воспитания силовых способностей: ударный метод, метод неопредельных усилий, статодинамический, методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц, игровой, максимальных усилий, динамических усилий и метод круговой тренировки.

1. Ударный метод. Предполагает реактивное выполнение физического упражнения. В это время происходит мгновенная мобилизация всех систем организма спринтера и увеличение мощности усилий. Примером может служить следующее упражнение: бегун прыгает на поверхность с небольшого возвышения, после которого незамедлительно следует выпрыгивание вперед или вверх (мощное сокращение мышц во время первого приземления сопровождается последующим их расслаблением и вновь сокращением).

2. Метод неопредельных усилий. Данный метод предполагает тренировочную работу со средними весами до отказа (выполнение максимального количества повторений). Например, приседания со штангой весом 60 - 80 % от массы тела спринтера.



3. Статодинамический метод. Данный метод характеризуется постоянной сменной и сочетанием динамических и статических режимов работы мышц.

4. Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц. Для развития «взрывной» силы и реактивной способности нервно-мышечного аппарата бегуна-спринтера применяется весь арсенал средств силовой подготовки, как отдельно, так и в комплексе:

- упражнения с отягощениями;
- прыжковые упражнения;
- упражнения с «ударным» режимом работы мышц;
- изометрические упражнения.

5. Игровой метод. При развитии силовых способностей данный метод очень эффективен (можно в различной последовательности выполнять силовые упражнения, как по воздействию на отдельные группы мышц, так и в соответствии со статикой и динамикой). Позитивный эмоциональный фон, при котором выполняются данные упражнения, позволяет легко переносить высокие тренировочные нагрузки.

6. Метод максимальных усилий. В отличие от предельного метода выполняется всего несколько повторений одного физического упражнения, но при этом используются максимальные отягощения. Количество подходов также сокращается за счет сложности тренировочной нагрузки.

7. Метод динамических усилий. Данный метод предполагает выполнение упражнений с непределными отягощениями, но максимальной скоростью и амплитудой движений. Примером могут служить быстрые динамичные глубокие приседания со штангой малого или среднего веса.

8. Метод статических усилий. В данном случае используется вес штанги или другого оборудования по следующей схеме: 80 - 90% от веса тела спортсмена с продолжительностью работы 4 - 6 секунд или 100 % веса – до 3 секунд.

9. Метод круговой тренировки. Данный метод обеспечивает комплексное последовательное воздействие на все группы мышц бегуна, при этом переход от одной станции к другой сопровождается отдыхом, после чего начинается работа на следующей станции. Количество подходов - 2-3 (в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия, этапа многолетней подготовки и др.).

Выводы.

Анализ специальной литературы и научных публикаций показал следующее. В числе важнейших физических качеств, определяющих возможность и результативность двигательной деятельности, ученые выделяют такое качество как «сила». Под этим понятием в целом подразумевают любую способность человека преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию за счет мышечного напряжения и противодействовать им, обеспечивая тем самым эффект действия.

Бег на короткие дистанции занимает в легкой атлетике центральное место. При проведении учебно-тренировочных занятий с бегунами-спринтерами необходимо опираться на современную методику тренировки, осуществлять индивидуальный подход к занимающимся (учитывать возраст, спортивную квалификацию, этап многолетней подготовки и т.д.).

Современная наука и практика спорта имеют достаточно данных о том, какие средства и методы тренировки применяют бегуны на короткие дистанции для развития силовых способностей, однако четкие взаимосвязи между ними окончательно не определены.

Спринтеру необходима специальная сила ног, туловища, которая способствует росту результатов в цикле движения. Силовые упражнения включаются в содержание учебно-тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки, а их арсенал достаточно велик. Кроме того, для развития силы бегунов используют все специальные беговые и прыжковые упражнения, в том числе и с отягощениями.



Также для развития силовых способностей спринтера тренера применяют упражнения с преодолением собственного веса и с отягощением (штанга, гантели, набивные мешки, мячи, свинцовые пояса, подошвы и манжеты и др.). Важно, чтобы эти упражнения были направлены на развитие тех мышечных групп, которые наиболее важны в беге.

Перспективы дальнейших научных исследований. Разработка и последующая апробация методики развития силовых способностей легкоатлетов-спринтеров на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Список литературы

1. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – Москва : Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.
2. Иссурин, В. Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В. Б. Иссурин. – Москва : Спорт, 2017. - 240 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. - Изд. 5-е. – Москва : Советский спорт, 2010. - 340 с.
4. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе : учебно-методическое пособие / Н. Н. Никитушкина. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с.
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. - 656 с.
6. Рубин, В. С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. - 2-е изд. – Москва : Советский спорт, 2009. - 188 с.
7. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. - 345 с.

© Давыдов А.П., Жуков А.А., 2024



УДК 796.86.012.2-053.675

Русанов Евгений Владимирович -
студент 2 курса магистратуры
Направление подготовки: Спорт
Магистерская программа: Система подготовки спортсменов
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Rusanov Evgeny Vladimirovich -
2nd year Master's degree student
Field of training: Sport
Master's programme: Athlete training system
Federal state budgetary educational institution of higher education
«Donetsk state university»
Institute of physical culture and sports
Jackson762@mail.ru
Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема развития координации движений у фехтовальщиков начального этапа подготовки. Также представлены наиболее эффективные средства развития координационных способностей у юных спортсменов.

Ключевые слова: фехтование, координационные способности, учебно-тренировочное занятие, физические упражнения, игры.

To the development of coordination capacities young fencer

Annotation. In this article the problem of development of coordination of movements in fencing initial stage of training is considered. Also presented are the most effective means of developing coordination skills in young athletes.

Keywords: fencing, coordination skills, learning - training, physical exercises, games.

Постановка проблемы и актуальность исследования.

Координационная подготовка фехтовальщика является основой для достижения высоких спортивных результатов на спортивной арене. Вместе с тем, вопросы о развитии и совершенствовании координационных способностей как целенаправленного процесса, имеющего свою определённую последовательность и относительную самостоятельность, не имеют должного научного обоснования, необходимого в системе специальной физической подготовки начинающих фехтовальщиков.

Как показывает практика, недостаточно эффективным является включение развития отдельных элементов координационных способностей на учебно-тренировочных занятиях. Часто данный подход необходим для выполнения нормативных требований Программы ДЮСШ по фехтованию, но в полной мере не обеспечивает развития всего многообразия координационных способностей спортсменов.

Кроме того, в настоящее время на учебно-тренировочных занятиях отсутствует четкое распределение физических нагрузок, единство тренировочного материала по развитию



координационных способностей, единство мнений специалистов по вопросу о рациональных подходах к построению процесса координационной подготовки фехтовальщиков.

Из сказанного выше можно вынести следующие противоречия:

- между необходимостью повышения уровня развития координационных способностей фехтовальщиков на начальном этапе подготовки с учетом возраста юных спортсменов и отсутствием методики, позволяющей осуществить поставленную задачу;
- между наличием различных методик повышения уровня развития координации движений у фехтовальщиков и их недостаточное разнообразие.

Из всего этого, возникает необходимость внесения коррективов в структуру и содержание координационной подготовки, совершенствовании научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса юных фехтовальщиков.

Анализ научных публикаций по теме статьи. Фехтование-вид спорта, в котором главным является нанести удар с помощью оружия (саблей, рапирой или шпагой) и при этом не получить ответный удар. Занятия фехтованием не являются самыми популярными среди детей и подростков, ввиду большой конкуренции с другими видами спорта. Но стоит отметить, что фехтование отлично помогает развить такие качества как выносливость, координация движений, быстрота реакции и гибкость.

Часто фехтование называют «шахматами в движении», так как спортсмен должен просчитать на несколько ходов вперед действия соперника и найти решение, которое поможет нанести удар [6].

Физическая подготовка-неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса фехтовальщиков на всех этапах многолетнего спортивного совершенствования. В каждом периоде годичного цикла решаются ее важнейшие задачи, направленные на разностороннее физическое развитие фехтовальщиков и создание предпосылок для совершенствования технических приемов и действий.

В качестве отправной точки при определении понятия «координационные способности» может служить термин «координация» (от лат. coordination-согласование, сочетание, приведение в порядок).

Матвеев Л.П. под координационными способностями подразумевает, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий, во-вторых, способность перестраивать координацию движений, при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями, меняющихся условий [3].

В.И. Лях определяет «координационные способности» как совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях [2].

Курамшин Ю.Ф. предлагает «координационные способности» рассматривать, как способность согласовывать двигательные действия, обеспечивающие высокую эффективность управления движениями в соответствии с поставленной целью и взаимодействием с другими уровнями координации [1].

Платонов В.Н. считает, что под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно [5].

Холодов Ж.К. координационными способностями называет способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи [7].

Ученые отмечают, что наиболее значимыми координационными способностями являются [2, 5]:

- способность к ориентированию;



- способность к быстрому реагированию;
- способность дифференцированию и перестроению двигательных действий;
- ритмичность действий;
- способность к соединению двигательных актов;
- способность к равновесию.

Основные задачи координационной подготовки спортсмена-фехтовальщика [6]:

- систематически овладевать новыми общими и специальными координационными упражнениями, совершенствовать и применять их в изменяющихся условиях;
- совершенствовать общие и специальные координационные способности, которые играют важную роль в соревновательной деятельности;
- развивать психофизиологические функции (сенсорные, сенсомоторные, интеллектуальные и др., связанные с развитием координационных способностей).

Важной предпосылкой развития координационных способностей является запас движений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет спортсмена, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

В свою очередь, хорошо развитые координационные способности способствуют формированию новых навыков, при этом время их формирования существенно сокращается [5, 7].

В видах спорта со сложной координацией движений большие требования предъявляются к ориентационной способности, способности к сочленению движений различных частей тела между собой и способности к сохранению равновесия. Например, для фехтования важнейшими координационными способностями называют способности к ориентированию, реакции, перестроению и чувство дистанции, а для дзюдо-способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению [3].

В фехтовании, необходимо признать, доминируют способности к поддержанию равновесия и переключениям от выполнения одного технического действия к другому, при этом способность к оценке внешнего противоборства в борьбе обеспечивается работой тактильного и двигательного анализаторов, а в фехтовании ведущим анализатором, наряду с двигательным, является деятельность зрительной сенсорной системы [6].

При этом для характерных признаков техники фехтования (точность, быстрота, динамика, вариативность) необходимо разное сочетание координационных способностей. В частности, для проявления точности от спортсмена требуются способности к равновесию, дифференцированию, связи и приспособляванию, а для осуществления быстроты-способности к реакции, перестроению, связи и равновесию [3, 6].

Координационные способности выполняют важную роль в подготовке фехтовальщиков. Следует отметить, что возрастной период с 6-7 до 10-12 лет является наиболее благоприятным (сенситивным) для развития координационных способностей у юных фехтовальщиков.

Цель исследования - подбор эффективных средств развития координационных способностей у спортсменов-фехтовальщиков групп начального обучения.

Результаты исследования. Для развития и совершенствования координационных способностей у фехтовальщиков (группы начальной подготовки) могут быть рекомендованы упражнения самого вида спорта фехтования, а также из других видов спорта:

- подвижные и спортивные игры с мячом;
- физические упражнения в жонглировании малыми мячами, булавами, набивными мячами небольшого веса;
- перебрасывание, перехватывание, ловля разными способами мячей и других



- предметов;
- балансирование на уменьшенной площади опоры (гимнастическое бревно, рейка гимнастической скамьи и др.) с выполнением разных упражнений в сбивании предметов;
- игры-соревнования, связанные с необходимостью соблюдать равновесие и одновременно делать разные движения и бороться с противником («петушинный бой», «бой мячииков»);
- сбивание с уменьшенной площади опоры при различных положениях ног (ударом руки, стоя в положении боевой стойки на рейке гимнастической скамьи или бревне);
- сбивание руками при расположении ног на одной линии (одна за другой);
- комбинированные эстафеты (с элементами бега, прыжков, лазания, перелезания, переноска предметов и др.);
- элементарные акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты с разными группировками и направлениями);
- разнообразные виды простой борьбы («вытащи из круга», «поверни кругом», «оторви от земли»);
- перетягивания, переталкивания при одностороннем и двустороннем хвате партнеров и др.

Также одним из вариантов развития координационных способностей у фехтовальщиков (группы начальной подготовки) является включение в учебно-тренировочные занятия элементов игры из других видов спорта (баскетбол, хоккей, катание на коньках, футбол, гандбол, игры на воде, легкоатлетические метания и др.).

Выводы.

Координационные способности-чрезвычайно универсальное, разностороннее физическое качество.

Двигательная координация-это своего рода двигательная находчивость.

При развитии координационных способностей у юных фехтовальщиков необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- разнообразить учебно-тренировочные занятия;
- систематически вводить в занятия новые физические упражнения, различные формы их сочетания;
- варьировать физическую нагрузку по первым признакам ухудшения точности движений спортсмена;
- регулировать применяемые физические усилия;
- определять достаточность интервалов отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления частоты сердечных сокращений;
- на учебно-тренировочных занятиях начинающих фехтовальщиков широко использовать игровые технологии.

Перспективы дальнейших научных исследований. Разработка и апробация методики развития координационных способностей у спортсменов-фехтовальщиков (группы начальной подготовки).

Список литературы

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.
2. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 2001. - 152 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ИФК / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 542 с.



4. Мовшович, А. Д. Фехтование на рапирах. Техника. Тактика. Тренировка. – Москва : ООО «Де Либри», 2019. - 105 с.
5. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник для студентов ВУЗов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов – Киев : Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
6. Тышлер, Д. А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А. Д. Мовшович. – Москва : Академический Проект, 2007. - 152 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр., доп. – Москва : Академия, 2003. - 480 с.

© Русанов Е.В., 2024



УДК 796.82.011.3

Свинтозельский Максим Сергеевич -

студент 2 курса магистратуры

Направление подготовки: Спорт

Магистерская программа: Система подготовки спортсменов

Батищева Марина Робертовна -

кандидат педагогических наук, доцент

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Swintozhelski Maxim Sergeyeovich -

2nd year Master's degree student

Field of training: Sport

Master's programme: Athlete training system

Baticheva Marina Robertovna -

candidate pedagogical sciences, associate professor

Head 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

m.batishcheva.dongu@mail.ru

Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В БОРЬБЕ ГРЕКО - РИМСКОГО СТИЛЯ

Аннотация. Проблеме обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля современные тренеры уделяют недостаточно внимания. Поэтому поставленная проблема представляет интерес для исследования. В статье представлена методика обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля, условия и результаты ее апробации в учебно-тренировочном процессе начинающих борцов греко-римского стиля, а также доказана эффективность разработанной экспериментальной методики.

Ключевые слова: методика обучения, технико-тактические действия, борьба, игровые задания.

Effectiveness of teaching tactical action in the greek-roman style struggle

Annotation. The problem of training technical-tactical actions of fighters Greek-Roman style modern trainer pay insufficient attention. Therefore, the problem posed is of interest for research. The article presents the methodology of training technical-tactical actions of Greek-Roman style fighters, conditions and results of its acceptance in the educational - training process of beginners Greek-Roman style fighters, as well as proved the effectiveness of the developed experimental methodology.

Keywords: teaching methods, technical-tactical actions, fighting, game tasks.

Актуальность. Борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения. Борьбой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Широкая сеть ДЮСШ, СДЮСШОР, школьных спортивных секций ДНР позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и



обеспечивает массовость занятий борьбой.

Подчеркнем, что в настоящее время занятия борьбой особо актуальны в Донецкой Народной Республике, т.к. являются одним из средств подготовки молодого поколения к службе в Вооруженных Силах нашей Родины.

Современная борьба греко-римского стиля развивается очень быстрыми темпами, в связи с этим особое значение в подготовке борцов приобрели соотношение и состав средств начальной подготовки, т.к. на первый план вышла проблема технико-тактической подготовленности юных борцов.

В работах Бойченко В.Н., Германова А.Г., Ким В.В., освещающих теоретико-методические положения тренировочного процесса спортсменов - борцов, отмечено, что центральное место в подготовке спортсменов, занимает технико-тактическая подготовка. Рациональное и своевременное формирование технико-тактических действий у начинающих борцов в дальнейшем способствует повышению соревновательных результатов [1, 2, 3].

Анализ литературы. По мнению Кулик Н.Г., Туманяна Г.С., Шулика Ю.А. в спортивной подготовке юных борцов греко-римского стиля сложилась ситуация, когда программный материал ДЮСШ, методика отбора и ориентации, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на детей и подростков [4, 5, 6].

Анализ литературных источников и данных научных исследований свидетельствуют об отсутствии четко разработанной теоретико-методической базы по подготовке юных борцов. Все это может привести к нерациональному применению средств и методов тренировки и, как, следствие, снижением качества соревновательной деятельности борцов. Значит, вопрос технико-тактической подготовки юных борцов греко-римского стиля остается недостаточно разработанным [4, 6].

Традиционная практика технико - тактической подготовки начинающих борцов в основном ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в борьбу, и при этом тренера упускают из виду элемент, имеющий большое значение - изучение базовых элементов технико-тактических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения от захватов, маневрирования и другие действия). Они считают, что освоение этих действий борцами происходит само по себе. Чтобы применять приемы в схватках, борцам нужно приобрести навыки ведения борьбы, воспитание которых тренера стараются обеспечить включением учебных схваток. Но в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом. Традиционные методы не могут успешно решать эти вопросы, а вот с помощью игровых методов это возможно сделать. Игровые методы обучения и тренировки получают все большее распространение в борьбе греко-римского стиля [1, 4, 5].

Поэтому, мы предполагаем, что использование игровых приемов и заданий в методике обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля, будет целесообразным и эффективным, чему и посвящено проведенное исследование.

Цель исследования: экспериментально доказать эффективность методики обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля.

Задачи исследования:

1. Анализ литературы по теме исследования.
2. Разработка и апробация методики обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля.
3. Оценка эффективности разработанной методики.

Результаты исследования. Настоящий эксперимент проводился на базе МБУ КДЮСШ г. Снежное.

Контингент испытуемых: борцы 10-12 лет, группы начальной подготовки, 3 - й год обучения.

Цель экспериментальной методики - оценка эффективности разработанной методики



обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля с включением игровых заданий.

При реализации разработанной экспериментальной методики обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля с включением игровых заданий мы учитывали следующие основные *принципы теории спорта*:

- принцип учета возрастных особенностей и индивидуальных особенностей юных борцов;
- принцип доступности физических упражнений;
- принцип постепенного увеличения тренировочной нагрузки;
- принцип систематичности.

Основной *метод*, применяемый в экспериментальной группе борцов, - игровой.

Основное *отличие* учебно-тренировочного процесса юных борцов контрольной и экспериментальной групп: спортсмены двух групп занимались по Учебной Программе «Борьба греко-римская» ДЮСШ (ДНР), но каждое занятие в экспериментальной группе спортсменов мы заканчивали проведением специализированными подвижными играми (с элементами борьбы).

Для оценки эффективности, разработанной нами методики в начале и конце экспериментального периода у участников двух групп спортсменов-борцов проводилось контрольное тестирование.

Результаты начального тестирования у борцов контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1:

Таблица 1 - Результаты начального тестирования борцов экспериментальной и контрольной групп

№ п/п	Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	Три кувырка вперед, сек.	4,56 ± 0,15	4,63 ± 0,21
2.	Вставание из борцовской стойки на борцовский мост 5 раз на время, сек.	15,11 ± 0,53	15,25 ± 0,44
3.	5 бросков на время (прогибом), сек.	35,27 ± 1,27	35,21 ± 1,29
4.	5 бросков на время (подворотом), сек.	35,34 ± 0,97	35,01 ± 0,89

Как мы видим из представленной таблицы, юные спортсмены контрольной и экспериментальной групп имеют одинаковый уровень развития технико-тактической подготовки (исследуемые группы спортсменов однородны, $p > 0,05$).

После проведения эксперимента (реализация разработанной методики) мы провели повторное (итоговое) тестирование юных борцов греко-римского стиля контрольной и экспериментальной групп, результаты которого представлены в таблице 2:

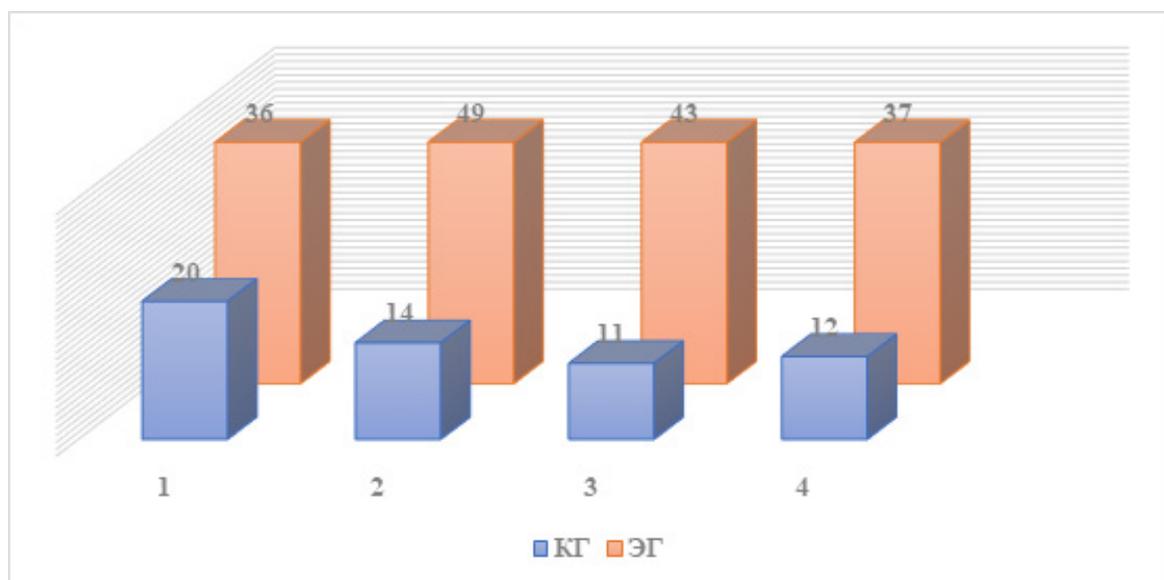


Таблица 2 - Результаты итогового тестирования борцов экспериментальной и контрольной групп

№ п/п	Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	Три кувырка вперед, сек.	3,12 ± 0,11	3,78 ± 0,19
2.	Вставание из борцовской стойки на борцовский мост 5 раз на время, сек.	09,15 ± 0,32	13,34 ± 0,51
3.	5 бросков на время (прогибом), сек.	23,21 ± 1,01	31,78 ± 1,09
4.	5 бросков на время (подворотом), сек.	24,35 ± 0,39	30,91 ± 0,77

Результаты итогового тестирования борцов греко-римского стиля контрольной и экспериментальной групп оказались достоверными ($p < 0,05$). Об эффективности разработанной методики, позволяет судить математическая обработка полученных данных. Согласно нормативных требований, результаты экспериментальной группы испытуемых борцов находятся на высоком уровне, результаты контрольной группы-на среднем уровне.

Динамика результатов борцов греко-римского стиля контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента представлена на рисунке 1:



- 1 - три кувырка вперед на время;
 2 - вставание из борцовской стойки на борцовский мост 5 раз на время;
 3 - 5 бросков на время (прогибом);
 4 - 5 бросков на время (подворотом).

Рисунок 1 - Динамика исследуемых показателей у борцов контрольной и экспериментальной групп, %

Анализ диаграммы показал, что в экспериментальной группе спортсменов-борцов прирост изучаемых показателей более очевиден и значителен.

Выводы.

В ходе проведения исследования мы разработали и провели апробацию экспериментальной методики обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля. В экспериментальной группе борцов на каждом учебно-тренировочном занятии мы использовали специализированные подвижные игры (с элементами борьбы). Занятия в экспериментальной группе борцов мы проводили 3 раза в неделю (продолжительность-60 минут). Экспериментальный период-4 месяца.

Из полученных итоговых результатов педагогического исследования, мы можем сделать вывод: применение игровых заданий в учебно-тренировочном процессе начинающих борцов греко - римского стиля значительно повышает у юных спортсменов уровень технико-тактической подготовки, столь необходимой для борца. Сравнительный анализ результатов начального и итогового тестирования, выявляющих динамику уровня технико-тактической подготовки у борцов греко-римского стиля, показал положительную динамику во всех проведенных контрольных упражнениях в экспериментальной группе спортсменов (при этом, в контрольной группе борцов динамика исследуемых показателей-низкая).

Следовательно, используя разработанную методику технико-тактической подготовки у юных борцов греко-римского стиля, мы добились значительного прироста в контрольных (тестовых) упражнениях, которые отражают эффективность выбранных в ходе исследования, специализированных подвижных игр.

Перспективы дальнейших научных исследований. Поиск эффективных средств и методов интенсификации учебно-тренировочного процесса борцов греко-римского стиля.

Список литературы

1. Бойченко, В. Н. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах / В. Н. Бойченко // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 2. - С. 2 - 15.
2. Германов, Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / Г. Н. Германов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2. - С. 15 - 20.
3. Ким, В. В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В. В. Ким // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №2. - С. 41 - 45.
4. Кулик, Н. Г. Актуальные проблемы спортивных единоборств / Н.Г. Кулик, С.В. Елисеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. - 116 с.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки : учебное пособие / Г. С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 2000. - 384 с.
6. Шулика, Ю. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства / Ю. А. Шулика, В. А. Самойленко, А. А. Саликов. - Краснодар, 2002. - 286 с.

© Свинтозельский М.С., Батищева М.Р., 2024



УДК 796.83.011.3.012.21

Терещенко Геннадий Владимирович -

студент 3 курса магистратуры

Направление подготовки: Спорт

Магистерская программа: Система подготовки спортсменов

Дьяченко Виктория Викторовна -

старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Tereshchenko Gennady Vladimirovich -

3rd year Master's degree student

Field of training: Sport

Master's programme: Athlete training system

Dyachenko Victoria Viktoriova -

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

v.dyachenko.dongu@mail.ru

Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

ОЦЕНКА МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛОВКОСТИ У БОКСЕРОВ НА УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Высокие показатели ловкости у боксеров являются одним из условий достижения высоких результатов на соревнованиях. В статье представлена методика, направленная на совершенствование ловкости у боксеров (учебно - тренировочные группы, 3 - й год обучения), условия ее реализации и экспериментально доказана эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: ловкость, бокс, методика учебно - тренировочных занятий, нагрузка, дозировка, физические упражнения.

Evaluation of the technique of improving the catch in boxers on the training - training phase of preparation

Annotation. High agility in boxers is one of the conditions for achieving high results in competitions. The article presents a methodology aimed at improving agility in boxers (training groups, 3rd year of training), the conditions of its implementation and experimentally proved the effectiveness of the developed methodology.

Keywords: agility, boxing, training - training sessions, load, dosage, physical exercise.

Постановка проблемы и актуальность исследования. Современный уровень развития бокса требует дифференцированного подхода к проблеме развития и совершенствования всех двигательных способностей спортсменов. При этом, очень важным является учет таких факторов, как возраст, квалификация, этап многолетней спортивной подготовки, которые оказывают существенное влияние на уровень результативности боксера.

Ловкость - одно из важнейших физических качеств боксера. Наличие высокого уровня развития ловкости является необходимым условием для успешного овладения и совершенствования техники и тактики борьбы, а также повышения уровня спортивного



мастерства в целом [1, 3].

Боксеры, обладающие высоким уровнем развития ловкости, как правило, проявляют большую находчивость, умеют мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений, действуют решительно, смело и уверенно. Такие спортсмены обладают уверенностью, смело идут на обострение борьбы и риск, так как, имея превосходство в ловкости, опережают своими действиями действия противника. Чем выше уровень развития ловкости у боксера, тем больше у него возможностей для всестороннего развития техники и тактики, тем опаснее он для противника [7].

Актуальность нашего исследования состоит в том, что в настоящее время большинство тренеров по боксу на учебно - тренировочном этапе подготовки уделяют большое внимание общей физической подготовке, а развитие ловкости и других физических качеств уходит на второй план. Из литературы известно, что возраст 12-13 лет определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленному развитию и совершенствованию ловкости.

Представление об актуальности выбранной темы, степени ее разработанности в научной литературе говорит о существовании противоречий между:

- потребностью в создании специальной методики совершенствования ловкости у боксеров с учетом всех составляющих и ее отсутствием;
- необходимостью проведения научных исследований по данной проблеме с осуществлением их внедрения и их недостаточностью;
- возможностью практического применения методики совершенствования ловкости на учебно - тренировочном этапе подготовки и отсутствием специально разработанной методики, адаптированной для детей 12 - 13 лет для вида спорта - бокс.

Важное значение имеет проведенная экспериментальная работа, которая базируется на общих дидактических принципах педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и спорта.

Проведя анализ специальной научно-методической литературы и практического опыта работы тренеров ДЮСШ по боксу, мы выяснили, что у юных спортсменов необходимо развивать все физические качества, но особое внимание следует уделять такому качеству, как ловкость, что и определило *проблему* исследования. Поэтому нами в учебно-тренировочный процесс юных боксеров (3-й год обучения) была включена разработанная экспериментальная методика, направленная на совершенствование ловкости.

Анализ научных публикаций.

Ловкость - это сложное физическое качество, которое характеризуется хорошей координацией и высоким уровнем точности движений. Ловкость - это умение быстро овладевать сложными движениями, точно перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с ситуацией и требованиями меняющейся обстановки.

Матвеев Л.П., советует при развитии и совершенствовании ловкости использовать следующие основные методические подходы [5]:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

Анализ литературных источников показал следующее: объединяя целый ряд способностей, относящихся к ловкости движений, их можно в определенной мере разбить на три группы: способность точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; способность поддерживать статическое и динамическое равновесие; способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) [4, 8].

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе развития и



совершенствования ловкости боксеров, заключается в том, чтобы средства, вводимые в учебно - тренировочные занятия, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в боксе [6].

Основной путь в развитии и совершенствовании ловкости - овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса тактических и технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства боксера [4, 7].

Традиционные средства и организация тренировочного процесса в учебно - тренировочных группах боксеров вследствие неполной адекватности возрастным особенностям контингента не позволяют в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков, уровень развития физических качеств, и в частности, ловкости.

Цель исследования: экспериментальным путем доказать эффективность методики совершенствования ловкости боксеров на учебно - тренировочном этапе подготовки (3 - й год обучения).

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников по теме исследования.
2. Теоретически обосновать и разработать методику, направленную на совершенствование ловкости у юных боксеров (учебно - тренировочная группа, 3-й год обучения).
3. Внедрить в учебно - тренировочный процесс боксеров, разработанную методику, и доказать ее эффективность.

Результаты исследования.

Исследование проводилось на базе ГБУ ДО ДНР СШОР по боксу (г. Мариуполь).

В исследовании принимали участие 20 спортсменов - боксеров, которые были распределены на 2 подгруппы: контрольная (далее - КГ) и экспериментальная (далее - ЭГ). Состав подгрупп был сопоставим по спортивной специализации, возрасту и уровню физической подготовленности.

Контрольная группа спортсменов занималась по традиционной методике, в соответствии с программой для ДЮСШ по боксу Донецкой Народной Республики.

Экспериментальная группа спортсменов - по разработанной в ходе исследования методики, направленной на совершенствование ловкости у боксеров учебно - тренировочного этапа подготовки (3 - й год обучения).

При разработке методики мы использовали разработанные в спортивной науке представления о принципах, средствах и методах спортивной тренировки и методических приемах. С точки зрения теории спортивной подготовки принималось во внимание, что такое физическое качество как «ловкость» имеет большое значение в спорте, и в частности, боксе [4, 7, 8].

Цель экспериментальной методики - совершенствование ловкости у боксеров 12-13 лет учебно - тренировочного этапа (3 - й год обучения).

Разработанную методику мы внедрили в учебно - тренировочный процесс экспериментальной группы юных боксеров. Содержание разработанной методики совершенствования ловкости у боксеров учебно - тренировочного этапа подготовки представлено в таблице 1:



Таблица 1 - Содержание методики совершенствования ловкости у боксеров учебно - тренировочного этапа подготовки

№ п/п	Основное направление развития ловкости	Средства и методы тренировки
1.	Способность сохранять равновесие стоя	Смена стоек в движении, уклоны и нырки с прохождением по веревке (линии), упражнения с теннисными мячами в движении по кругу, подбрасывания теннисного мяча вверх с поворотом в разные стороны на 360 градусов, подбрасывание мяча вверх с наклоном (или приседанием) корпуса вниз.
2.	Способность ориентироваться в пространстве	Игры в мини-футбол, регби, настольный теннис, специальные подготовительные упражнения, акробатические элементы (кувырки, стойка на голове, на руках), различные эстафеты.
3.	Ловкость рук	Нестандартные упражнения с гантелями, броски набивного мяча в парах, со сменой положения стоек и ударов, броски теннисного мяча в парах, со сменой стоек, в движении, метание набивных и теннисных мячей в стену с разного расстояния, положения стоек, с разнообразными ударами, жонглирование теннисными мячами.
4.	Ловкость ног	Упражнения на координационной лестнице, с постепенным нарастанием сложности, прыжки со скакалкой со сменой стойки, бегом на месте (с высоким подниманием голени, с захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, назад, в стороны), специальные подготовительные упражнения (бой петушков, сталкивания с приседа, приставными шагами по кругу, со сменой направления),
5.	Нестандартное сочетание различных движений различными частями тела	Баскетбол, мини-футбол, теннис, регби, специальные подготовительные упражнения, «пятнашки» руками, ногами и совместно, эстафеты с предметами и без.
6.	Специфический ритм движений боксеров	Бои с тенью со сменой стоек, бой с мешком со сменой стоек и с применением нестандартных комбинаций, прыжки со скакалкой с различными вариантами бега.
7.	Специфический темп движений боксера	Бег с ударами, с командой на ускорение (прямые и апперкоты), бег с ускорением по хлопку.

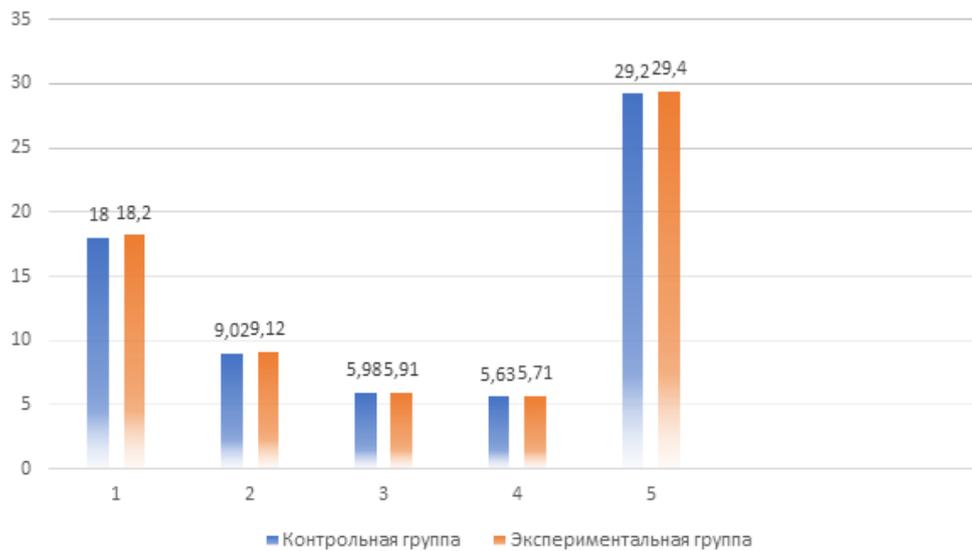
В соответствии с традиционной структурой проведения учебно-тренировочного занятия по боксу, каждое занятие в экспериментальной группе спортсменов состояло из трех частей: подготовительная (разминка), основная и заключительная. Занятия в экспериментальной группе боксеров мы проводили 4 раза в неделю по 60 минут. В процессе реализации разработанной нами методики совершенствования ловкости, мы постепенно увеличивали физическую нагрузку.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий у боксеров экспериментальной группы, мы использовали: круговой, игровой метод, метод переменного, интервального упражнения и соревновательный метод. Также в каждое занятие мы включали подвижные игры (с элементами бокса).

В ходе исследовательской работы нами было проведено тестирование, с целью определения начального уровня развития ловкости боксеров контрольной и экспериментальной групп.

На рисунке 1 отображены результаты начального тестирования боксеров:





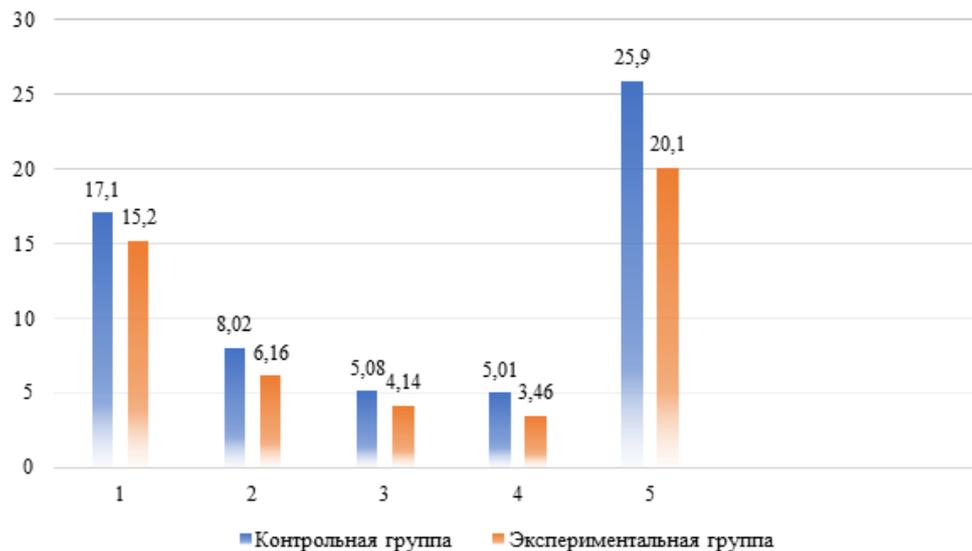
1 - «Челночный бег 4 по 10 м»; 2 - «Пятнашки»; 3 - «Снайпер»;
4 - «Три кувырка вперед на время»; 5 - «Прыжки через скакалку за 20 сек»

Рисунок 1 - Результаты начального тестирования боксеров

Использование методов математической статистики для анализа результатов исходного тестирования боксеров контрольной и экспериментальной групп выявило, что результаты до начала проведения педагогического эксперимента не имели существенных различий ($p > 0,5$).

После реализации разработанной методики совершенствования ловкости мы повторно приняли у участников эксперимента контрольные упражнения.

Результаты итогового тестирования показаны на рисунке 2.



1 - «Челночный бег 4 по 10 м»; 2 - «Пятнашки»; 3 - «Снайпер»;
4 - «Три кувырка вперед на время»; 5 - «Прыжки через скакалку за 20 сек»

Рисунок 2 - Результаты итогового тестирования боксеров

Использование методов математической статистики для анализа результатов итогового тестирования боксеров контрольной и экспериментальной групп выявило, что после реализации разработанной методики, направленной на совершенствование ловкости, наблюдаются существенные различия в группах испытуемых спортсменов ($p < 0,5$).

Стоит отметить достаточно высокий уровень результатов, показанный юными спортсменами - боксерами экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Темпы прироста результатов исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группах спортсменов - боксеров представлены в таблице 2:

Таблица 2 - Темпы прироста результатов спортсменов - боксеров контрольной и экспериментальной групп

Тест	Группа	Темпы прироста результатов, %
«Челночный бег 4 по 10 м»	КГ, n = 10	5,1
	ЭГ, n = 10	17,6
«Пятнашки»	КГ, n = 10	11,7
	ЭГ, n = 10	39,4
«Снайпер»	КГ, n = 10	3,9
	ЭГ, n = 10	35,4
«3 кувырка вперед»	КГ, n = 10	11,7
	ЭГ, n = 10	41,9
«Прыжки через скакалку»	КГ, n = 10	11,9
	ЭГ, n = 10	37,2

Сравнительный анализ показал, что улучшение результатов произошло у двух групп спортсменов, но в экспериментальной группе прирост результатов был значительно выше, чем в контрольной группе боксеров. Полученные данные свидетельствуют о преимуществе разработанной методики совершенствования ловкости.

Выводы.

1. Изучение и анализ специальных литературных источников и публикаций позволил определить, что ловкость в боксе представляет собой проявление высокой координации движений, быстроты движений рук, ног и тела, гибкости, чувства ритма и темпа ведения боя, умения своевременно напрягать и расслаблять мышцы во время ударов и защит, точно выполнять необходимые движения в зависимости от конкретной, постоянно меняющейся боевой обстановки. Для развития ловкости у боксеров, необходимо применять различные комплексы упражнений, с применением повторного, игрового, соревновательного и кругового методов тренировки. Из литературных источников также выявлено, что упражнения для совершенствования ловкости боксера занимают одно из ведущих мест в процессе спортивной тренировки. Чтобы качественно строить работу с этой категорией спортсменов тренеру необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии боксеров 12 - 13 лет.
2. В исследовании была теоретически обоснована и разработана экспериментальная методика совершенствования ловкости у боксеров учебно - тренировочного этапа подготовки 3-го года обучения. Для совершенствования ловкости использовались специальные физические упражнения, которые были направлены на развитие и совершенствование способности сохранять равновесие стоя, ориентироваться в пространстве, ловкости рук и ног, способности к нестандартному сочетанию одновременных движений различными частями тела, способности к поддержанию



специфического ритма и темпа движений юных боксеров и др. Также в каждое учебно - тренировочное занятие экспериментальной группы боксеров мы включали подвижные игры.

3. Педагогический эксперимент проводился на базе ГБУ ДО ДНР СШОР по боксу (г. Мариуполь). В начале педагогического исследования нами было проведено тестирование, с целью определения уровня развития ловкости юных боксеров (результаты показателей ловкости контрольной и экспериментальной групп, не имели существенных различий). Сравнительный анализ результатов итогового тестирования показал, что улучшение результатов произошло в двух группах спортсменов, но в экспериментальной группе боксеров прирост результатов был значительно выше, чем в контрольной группе. Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики, направленной на совершенствование ловкости у боксеров учебно-тренировочного этапа подготовки 3 - го года обучения.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейший поиск путей оптимизации учебно - тренировочного процесса юных боксеров.

Список литературы

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2003. - 280 с.
2. Железняк, Ю. Д. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва : Академия, 2002. - 92 с.
3. Калмыков, Е. В. Теория и методика бокса / Е. В. Калмыков. – Москва : Физическая культура, 2009. - 272 с.
4. Куликов, А. А. Бокс : принципы и практика / А. А. Куликов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. - 320 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Москва : Советский спорт, 2010. - 340 с.
6. Панков, В. А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В. А. Панков, А. О. Акопян // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №4. - С. 50-53
7. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – Москва : «Инсан», 2001. - 400 с.
8. Щитов, В. А. Бокс : эффективная система тренировки / В.А. Щитов. – Москва : Фаир-Пресс, 2003. - 432 с.

© Терещенко Г.В., Дьяченко В.В., 2024



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА**



УДК 796.07

Доценко Юрий Алексеевич -
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
Доцент кафедры спортивных игр
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта

Масейкина Анна Романовна -
тренер
МБУ «КДЮСШ № 5» г. Донецк
Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Dotsenko Yuriy Alekseevich -
candidate of sciences in physical education and sport
Associate professor of the department of sports games
Federal state budgetary educational institution of higher education
«Donetsk state university»
Institute of physical culture and sports
yu.dotsenko.dongu@mail.ru

Maseikina Anna Romanovna -
coach
MBU "KDYUSSH №5" Donetsk
Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Авторы статья Доценко Ю.А. и Масейкина А.Р в статье «К вопросу формировании профессионально важных физических качеств студентов институтов физической культуры» рассматривают вопросы профессионального обучения с помощью профессионально-прикладная психофизической подготовки. Данная подготовленность предполагает наличие компетенций, необходимых для выполнения определенных видов деятельности, способствует социализации личности, активному участию в социально-экономической жизни общества, и как результат – формированию конкурентоспособного, инициативного бакалавра, готового к активной трудовой деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально важные качества, физическая подготовка, психофизическая готовность.

To the formation of professionally important physical qualities of students physical training institutes

Annotation. The authors of the article Dotsenko Yu.A. and Maseikina A.R. in the article "On the formation of professionally important physical qualities of students of institutes of physical culture" consider the issues of vocational training with the help of professionally applied psychophysical training. This preparedness presupposes the availability of competencies necessary to perform certain types of activities, contributes to the socialization of the individual, active participation in the socio-economic life of society, and as a result – the formation of a competitive, initiative bachelor, ready for active work.

Keywords: professionally applied physical training, professionally important qualities, physical training, psychophysical readiness.



Актуальность. Сегодняшний день, характеризуется, стремительным прогрессом общества – инновационные (современные технологии), технические и технологические процессы и актуальное оснащения профессионального образовательного процесса, новейшие теоретико-методичные изыскания и подходы, новые педагогические веяния и методики, все это оказывает значительное воздействие на студента в профессиональной образовательной среде [1].

Основываясь на научные исследования В.И. Столярова, видно, что сегодняшняя парадигма профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся-бакалавров обязана формировать необходимые качества, которые нужны с целью формирования психофизических, а также полипрофессиональных свойств будущих специалистов в области физической культуры и спорта, а также, прикладные знания, умения и навыки, какие могут помочь им за короткое время приспособиться к регулярно меняющейся конъюнктуре трудовой деятельности, повышению уровня профессиональной готовности и психической надежности [1,4].

Анализируя научные материалы по теме исследований современных авторов и ученых в области физической культуры и спорта, мы видим, что современные образовательные подходы обязаны обеспечить концепцию в подготовке специалистов рассматриваемой области на основе новых достижений науки и техники, а также технологии профессионального обучения, соблюдать прогрессивным степенью формирования познаний, реальными образовательными задачами, развивающимся пропорционально с запросами современного сообщества [1,2,7].

Ключевыми задачами профессионально-прикладной физической подготовки, согласно выводам В.М. Воронина (2009) считается формирование, в современных условиях образовательной сферы, физических, психофизических свойств, способствующих достижению и поддержанию нужной психофизической готовности, а также психической прочности к эффективной высококлассной работе.

Из вышесказанного вытекает **цель нашей работы:** изучить формирование профессионально важных физических качеств студентов институтов физической культуры, посредством ППФП.

Основная часть. Непосредственно организация к педагогической деятельности является продолжительным и многоэтапным процессом. Эксперты, специализирующиеся обучением студентов, говорят о предрасположенности к полипрофессионализму, возрастанию запросов к психической сфере человека и адаптационным механизмам, лежащим в основе профессионального здоровья, изменению структуры физических качеств в профессиональной готовности [6]. Физическая готовность современного профессионала в области физического воспитания и спорта обязана учитывать высокий уровень всестороннего развития, включающий развитие целого ряда профессионально важных физических качеств и навыков [2].

Трудовая деятельность тренера/учителя/педагога очень энергозатратна, а также наблюдается психоэмоциональная и психологическая напряженность. Помимо фундаментальных знаний по выбранному виду деятельности и по выбранным подходам и методам тренировочного процесса, а также в необходимости эту всю информацию суметь в доступной форме донести детям, суметь объяснить и на простом и профессиональном языке донести предложенные идеи, и сделать акцент на воспитание физически здоровых людей или высококвалифицированных спортсменов, не навредив ментальному, психическому и физическому здоровью. Все это требует максимальной устойчивости систем организма, общей, специальной и профессиональной подготовки [6].

Всестороннее исследование и постижение учебной, спортивной и оздоровительной деятельности тренера/учителя/педагога позволяет выявить важное сочетание психофизических свойств и физических качеств, необходимых специалисту осуществляемую свое трудовую деятельность в сфере физической культуры и спорта [3,6].



К таким важным составляющим высококлассной подготовленности специалистов в сфере физической культуры и спорта, реализуемых во ходе профессионально-прикладной психофизической подготовки, к которой относятся сенсорные, умственные, двигательные, волевые, педагогические, организаторские навыки, умения и качества [9].

Выявляя специфику профессиональной конъюнктуры, которой должна соответствовать физическая форма и психоэмоциональный фон, представителей тех или иных специальностей, необходимо отталкиваться от того, что она предметно определена с совокупной особенностью персональной трудовой деятельностью и критериями ее исполнения и оценки. Педагогическая и тренерская деятельность предъявляет свои требования к психическим, психофизическим и физическим качествам личности тренера/учителя/педагога, которые ее реализуют, данные качества представлены на рисунке 1:



Рисунок 1 - Требования к психическим, психофизическим и физическим качествам личности тренера/учителя/педагога (на основе анализа и обобщения доступных данных)

Безусловно, то, что данными навыками, умениями и качествами лучше владеет специалист, который имеет определенный «практический багаж», составленный из определенных (избранного) вида спорта, а также, прошедший профессиональную и профессионально-прикладную психофизическую подготовку и в результате освоивший необходимые элементы для успешной профессиональной педагогической и специальной деятельности.

При решении поставленных вопросов профессионально-прикладной психофизической подготовки будущих специалистов сферы ФКС, а ныне студентов институтов физической культуры (воспитания) и спорта, необходимо всегда иметь ввиду, что такая подготовка осуществляется в тесной взаимосвязи с общей физической подготовкой. Еще раз стоит отметить, что общая физическая подготовка является базой, фундаментом профессионально-прикладной психофизической подготовки студентов. Иной вопрос в том, что соот-

ношение общей физической подготовки и профессионально-прикладной психофизической подготовки может меняться в значительных границах при освоении выбранной профессий [7].

Направленность специальной профессиональной подготовки к педагогической деятельности, в современном обществе, влечет за собой перемены акцентов в организации образовательного процесса учебного заведения. Формирование готовности к труду студента-бакалавра в образовательном процессе объясняет выявление факторов исследуемого процесса (ресурсов вуза), создания условий их осуществления, установление траектории профессиональной подготовки. Это требует рассмотрения процессуальных характеристик образовательного процесса университета.

В связи с этим, считаем, что в образовательном процессе института сделан акцент и уделено внимание к таким компонентам и составляющим профессионального высшего образования, которые принимают участие в реализации педагогического сопутствия обучению, воспитанию и развитию всесторонней, с точки зрения профессионального образования, личности современного бакалавра, а также их самообразованию, самовоспитанию и саморазвитию [8].

Опираясь на исследования А. Шушерина, которые отражены в учебном пособии под научной редакцией Е. С. Набойченко [8], который данный феномен выделяет как, «процессуальные характеристики (продолжительность, этапность, направленность на достижение цели), а также предметность, непрерывность, многомерность, диалектичность».

Со стороны профессионально-образовательного учебного процесса в институте, который поляризованный в рассматриваемом процессе, и данная поляризованность направлена на многогранную профессиональную подготовку бакалавра физической культуры и спорта, и который выступает как действующая движущая сила, в которой сосредоточены различные возможности с целью реализации будущей преподавательской или тренерской деятельности. Также считаем, что поляризованный образовательный процесс в институтах физической культуры и спорта, будет содействовать реализации педагогических действий, направленных на образование, воспитание, развитие (в том числе, самообразование, самовоспитание, саморазвитие), на формирование готовности бакалавра физической культуры и спорта к труду.

Профессия тренера/учителя/педагога физической культуры и спорта – одна из наиболее сложных и ответственных. Она характеризуется значительной физической, эмоциональной, психической и интеллектуальной нагрузкой, требует от специалиста данной сферы, особого внимания, крепкого физического здоровья и высокой трудоспособности.

Профессиональная и психофизическая подготовка в институтах физической культуры и спорта, будет обеспечивать своевременную и успешную адаптацию тренера/учителя/педагога в будущей профессиональной специальной деятельности, и таким образом, мы приходим к выводу, что специальная физическая готовность, приобретает значение важного и активного социально-экономического фактора.

При исследовании и анализе профессиограммы и условий трудовой профессиональной деятельности тренера/учителя/педагога выявлено, что профессиональная деятельность осуществляется в основном стоя, а также ярко выраженный характер, имеют особенности умственной и речевой деятельности. Вертикальное положение тела во время трудовой профессиональной деятельности приводит к повышенному расходу энергии и оказывает равновесное влияние на работоспособность специалиста в рассматриваемой сфере, так в вертикальном положении, расход энергии на 12% больше, чем в положении сидя [1]. Частота сердечных сокращений в позе стоя на 10–12 ударов в минуту больше, чем в позе сидя [1].

Во время трудовой профессиональной деятельности у рассматриваемых специалистов, наблюдается преимущественное утомление мышц спины и ног, в меньшей степени мышцы шеи и рук. Учитывая специфику профессиональной деятельности тренерам/учителям/педагогам по физической культуре и спорту во время работы необходимо быть внима-



тельными, сосредоточенным, и уметь быстро переключиться.

Из физических качеств необходимых тренеру/учителю/педагогу по физической культуре и спорту следует выделить выносливость, ловкость. Из волевых качеств учителю необходимы уверенность, самообладание и психическая устойчивость [1,6].

Также в наших исследованиях, мы отмечаем, неблагоприятное влияние на все системы организма воздействия окружающей среды и условий, в которых осуществляется профессиональная деятельность рассматриваемых специалистов. Так как большую часть года местом профессиональной деятельности тренера/учителя/педагога по физической культуре и спорту являются открытые спортивные площадки или же спортивные залы с минимальным или полным отсутствием минимального уровня комфорта. Многочисленные опубликованные данные [1,5,6] свидетельствуют о высоком уровне профессиональных заболеваемости тренеров/учителей/педагогов по физической культуре и спорту. Часто встречаются заболевания простудного характера, остеохондроз, радикулит.

Тренеру/учителю/педагогу по физической культуре и спорту доводится претерпевать во время профессиональной деятельности длительное статическое напряжение больших групп скелетных мышц (спины, ног) ощутимое напряжение претерпевают зрительные и двигательные анализаторы, а также рассматриваемые специалисты претерпевают большое нервно-эмоциональное напряжение [1].

На основе анализа профессиограммы и тех требований, которые предъявляет профессия к организму, задачами подготовки учителя является следующие факторы представленные на рисунке 2 [2]:

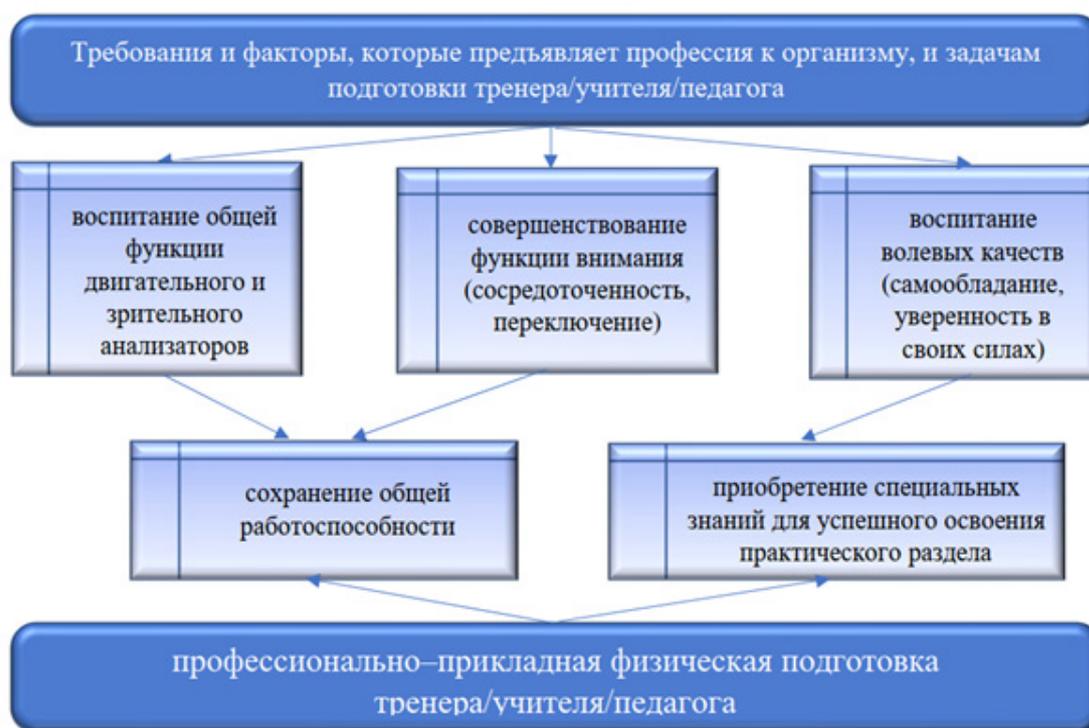


Рисунок 2 - Требования и факторы, которые предъявляет профессия к организму, и задачам подготовки тренера/учителя/педагога

Таким образом, в результате проведенных исследований, мы рекомендуем в рамках профессионального высшего образования бакалавров физической культуры и спорта и преподаваемых дисциплинах, делать акцент на следующих средствах профессионально-прикладной психофизической подготовки: спортивная ходьба, плавание, спортивные игры, упражнения, направленные на развитие статической выносливости мышц спины и ног, внимания, эмоциональной устойчивости, стабильности и волевых качеств. А также

рассматривать методы и средства для снятия или снижения нервного утомления, связанного с эмоциональным перенапряжением, расслабления мышц и полного раскрепощения двигательного аппарата.

Вывод. Таким образом, можно утверждать, что, психофизическая подготовка – это комплекс упражнений, действий и мероприятий, нацеленных не только на физическую подготовку, но также на развитие психики человека, подготавливая его к реальному применению полученных физических навыков в ходе трудовой деятельности.

Психологическая и психофизическая подготовка необходима не только спортсменам или военным, но и, например, бизнесменам, биржевым трейдерам и всем людям, работающим в тех сферах человеческой деятельности, где им подолгу приходится сталкиваться с непредсказуемыми экстремальными ситуациями, т.е. всем нам. Иными словами, для полноценного развития человеку мало физических или ментальных качеств, необходимо гармоничное их сочетание.

Концепция применения средств физической культуры в ходе подготовки человека к трудовой деятельности не является новой, так как еще в 1891 году П.Ф. Лесгафт писал, что, вводя физическое образование в профессиональную школу, мы имеем цель достичь искусства в ремесле. Перед молодым поколением, на сегодняшний день, исследователями поставлена главная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Её реализация под силу только специалистам новой формации, отвечающих по целому комплексу профессиональных и личностных качеств новейшим требованиям. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной профессии такой специалист должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он не должен бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью.

Перспективой дальнейших исследований является исследования образовательного процесса по подготовке к трудовой деятельности будущего бакалавра, обозначим потенциал профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для формирования готовности к трудовой деятельности будущего бакалавра в ВУЗе.

Список литературы

1. Адольф, В. А. Обновление процесса подготовки педагогов на основе моделирования профессиональной деятельности : монография / В. А. Адольф, И. Ю. Степанова. – Краснояр. гос. пед. ун-т. Красноярск, 2005. - 214 с.
2. Боликова, Л. Ю. Сущность понятия «профессиональное становление личности» в современном знании / Л. Ю. Боликова, Ю. А. Шурыгина // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. - 2011. - № 24. - С. 573 - 575.
3. Бондаренко, С. А. Формирование профессиональной готовности конкурентоспособного специалиста / С.А. Бондаренко. - Модернизация высшей школы : обеспечение качества профессионального образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Барнаул : Изд-во ААЭП, 2004. – Ч. 1. - С. 188-207.
4. Грызлова, Л. В. Подготовка профессиональных кадров по физической культуре и спорту в условиях модернизации высшего образования / Л. В. Грызлова // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №8. – С. 13-14.
5. Доценко, Ю. А. Оценка физической подготовленности студентов 2-4 курсов горных факультетов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / Ю. А. Доценко, В. П. Семенов // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования : сб. науч. трудов. – Ульяновск : УлГТУ, 2013. – С. 141–144.



6. Жуйкова, Т. П. Профессиональная педагогическая направленность в формировании личности будущего учителя / Т. П. Жуйкова // Наука и бизнес. - 2013. - №1. - С. 19.
7. Поливаев, А. Г. Особенности формирования профессионально-педагогических умений на основе учета-индивидуально-психологических особенностей / А. Г. Поливаев // Педагогическое образование и наука. - 2012. - № 2. – С. 94-96.
8. Попович, А. П. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента : учебное пособие / А. П. Попович, Г. И. Мехович, О. В. Прохорова; [науч. ред. Е. С. Набойченко]; м-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : изд-во Урал. ун-та, 2018. – 92 с.
9. Яковлев, Ю. В. Психологические и физические факторы, влияющие на развитие профессионально важных качеств студентов горных факультетов / Ю. В. Яковлев, Н. В. Пахолкова, Ю. А. Доценко, В. П. Семенов // Теория и практика физической культуры. - № 2. – 2014. – С. 29 – 32.

© Доценко Ю.А., Массейкина А.Р., 2024



УДК 796.034.2:411.078

Москалец Татьяна Валентиновна -
кандидат биологических наук, доцент
Заведующий кафедрой спортивных игр
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Дихамиджия Анна Витальевна -
студентка 3 курса магистратуры
Направление подготовки: Физическая культура
Магистерская программа: Профессиональное образование
в сфере физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Moskalets Tatyana Valentinovna -
candidate of biological sciences, associate professor
Head of the department of sports games
Federal state budgetary educational institution of higher education
«Donetsk state university»
Institute of physical culture and sports
t.moskalets.dongu@mail.ru
Dihamijia Anna Vitalievna
3rd year Master's degree student
Field of training: Physical culture
Master's programme: Professional education
in the field of physical education and sport
Federal state budgetary educational institution of higher education
«Donetsk state university»
Institute of physical culture and sports
dihamindziadima@gmail.com
Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

МОДЕЛЬ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Аннотация. Проанализированы фундаментальные основы развития двигательных качеств. На основании комплексного тестирования 28 учениц 10-11 классов определены основные направления оптимизации существующей системы их физического воспитания, предложена двухвекторная модель ее оптимизации.

Ключевые слова: двигательные качества, модель, оптимизация, старшеклассники, физическое воспитание.

A model for optimizing the physical education program for girls aged 16-17 years for the development of their motor qualities

Annotation. The fundamental foundations of the development of motor qualities are analyzed. Based on the comprehensive testing of 28 pupils of grades 10-11, the main directions of optimization of the existing system of their physical education are determined, a two-vector model of its optimization is proposed.

Keywords: motor qualities, model, optimization, high school students, physical.



Актуальность исследования и постановка проблемы. В современных реалиях развития общества и осознании значимости здоровья для успешного становления личности, проблемы совершенствования отечественного образования выдвигают новые требования к организации процесса физического воспитания (ФВ) в средней школе [3, 8]. Это связано с поиском новых подходов, концепций, технологий физического воспитания юного поколения в образовательном процессе, который направлен на развитие двигательных способностей школьников, для достижения ими должного уровня физической работоспособности и дальнейшего успешного профессионального становления, во взрослой жизни [4, 7]. Этот подход обусловлен пониманием необходимости, физиологически обусловленного, объема моторной деятельности учащихся средних и старших классов в обеспечении полноценного и гармоничного физического развития и укреплении здоровья подрастающего поколения [2, 5]. В этой связи специалистами обозначена проблема низкого уровня физического здоровья и подготовленности учащихся старшей школы, удельный вес которых, по мнению специалистов, в процессе среднего образования увеличивается практически в два раза [6, 9].

Таким образом, существенное снижение двигательной активности (ДА) старших школьников в условиях интенсификации образовательного процесса, лежит в основе низкого уровня их подготовленности, что проявляется в недостаточном развитии физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений), воспитание которых должно систематически осуществляться в образовательном процессе занимающихся, с учетом особенностей возрастной периодизации, в рамках базового и вариативного компонентов предмета «Физическая культура» [1, 7].

Совокупность изложенного, по сути своей, очерчивает круг задач системы ФВ школьников (оздоровительные, образовательные, воспитательные, развивающие, прикладные) и свидетельствует о комплексном подходе к организации процесса развития двигательных качеств, способностей и навыков учащихся [6, 9], однако не исключает возможности применения педагогом-«предметником» креативного подхода к построению программы ФВ, что подчёркивает актуальность нашего исследования.

Анализ научных публикаций. В ходе теоретического анализа научно-методических источников, нами установлено, что эффективная реализация задач системы ФВ школьников зависит от ряда объективных условий, и в первую очередь, это касается интересов, мотивационных установок и привязанностей учащихся, которые, к сожалению, снижаются по мере школьного образования [3, 7]. Достоверно выявлено, что занятия ФВ с удовольствием посещают 100% учащихся начальных классов, 82% учащихся средних классов, 46% учащихся старших классов. У школьников средних и старших классов большинство учеников, которые пропускают занятия по ФВ – девочки (около 65%) [2, 8], что, по мнению специалистов, является следствием «монотонности и однообразия» в организации урока по ФВ без учета интересов старшеклассниц. Это обязывает практиков ФВ к учету данных замечаний и последующей рациональной организации процесса развития физических качеств учеников старшей школы на занятиях по ФВ, которые будут построены с учетом гендерных особенностей и интересов занимающихся [4, 6].

Подытоживая изложенное, следует отметить, что развитие двигательных качеств учениц старших классов, для повышения уровня их физической подготовленности, должно:

- носить систематический характер [3, 4, 5];
- реализовываться комплексно в базовом и вариативном компонентах образовательной программы по предмету «ФК» [2, 5, 8];
- построено с учетом мотивационных установок и интересов данного контингента [3, 7];
- обосновано текущими показателями тестирования физических кондиций девушек [1, 8].



Что нашло свое отражение в цели исследования.

Цель исследования – обоснование и апробация модели оптимизации процесса развития двигательных качеств в системе физического воспитания учениц 10 - 11 классов.

Организация и методы исследования. Для достижения цели исследования, нами проводился педагогический эксперимент. Для участия в нем нами была отобрана группа девушек, учениц 10-11 классов, в возрасте 16-17 лет (экспериментальная группа – ЭГ) в количестве 28 человек.

Допуск девушек для занятий в основной группе по физической культуре осуществлялся врачами-педиатрами поликлиник по месту жительства. Врачебный диагноз: «Здоров». Они приняли участие в констатирующем эксперименте, который предполагал комплексное тестирование девушек ЭГ, для обоснования модели оптимизации процесса развития двигательных качеств в системе ФВ. Модель оптимизации была опробована нами в условиях формирующего эксперимента, который был рассчитан на 32 недели.

Результаты исследования и их обсуждение. Систематизация научных знаний по проблеме развития двигательных качеств учениц 10-11 классов в системе их ФВ, позволила нам прийти к заключению, что данное направление имеет фундаментальную методическую базу, так достаточный уровень развития двигательных качеств детей определяет уровень их физической подготовленности и работоспособности. Основу системы ФВ учащихся составляет обязательный школьный курс по предмету ФВ, регламентированный государственной программой. Он сочетается с многообразными формами использования ФК в режиме учебного дня и домашнего быта учеников, с эпизодическими массовыми и регулярными физкультурными занятиями по личному выбору учащихся в физкультурных коллективах, в спортивных школах и других внешкольных учреждениях. В старшем школьном возрасте урок по ФВ проводится в форме спортивной тренировки (отдельно для девочек и мальчиков), при этом программа физкультурного образования предлагает системное развитие не менее 12-14 качеств двигательной деятельности учеников. В ее базовом и вариативном компонентах, изучаются темы по видам спорта: «гимнастика»; «легкая атлетика»; «спортивные игры»; «туризм». Развитие двигательных качеств старшеклассников осуществляется комплексно, с акцентом на их сенситивных особенностях, а также с учетом гендерных предпочтений занимающихся, что способствует эффективному развитию, как кондиционных, так координационных двигательных способностей. Регламентация программного материала по ФВ, объема и направленности развивающих воздействий на уроках обусловлена данными мониторинга физического развития учащихся, что позволяет в системе ФВ адресно развивать их менее развитые двигательные качества. Это обосновало программу исследований и структуру констатирующего эксперимента: выполнение участниками ЭГ 6 диагностических упражнений (рекомендованных «Программой по предмету «ФК»); оценка прироста их двигательных качеств (%). Результаты констатирующего эксперимента, позволила определить текущий уровень развития двигательных качеств учениц ЭГ, а также оценить меру их отклонения от величин возрастной физиологической нормы. По результатам КЭ нами установлено, что:

- 75 % девушек ЭГ имели показатели физической подготовленности (ФП) на «достаточном» (46,43%) и «высоком» (28,57%) уровнях;
- ФП 21,43% тестируемых девушек ЭГ была оценена на «среднем» уровне;
- 3,57% имели ФП на уровне «ниже среднего».

Удельный вес девушек с «достаточными» и «высокими» показателями ФП преобладал в группе учениц 11 класса (42,86 % от общего количества в ЭГ), что закономерно в условиях правильной организации системы их ФВ. Также, по результатам КЭ, мы определили, что:

- у девушек 11 класса все тестируемые двигательные качества находились выше оценок «достаточного уровня» и стремились к показателям возрастных оценок «высокого» уровня (кроме координационных способностей – уровень оценки,



- которых стримился к возрастной оценке урона «ниже среднего»);
- ученицы 10 класса превосходили старшекласниц по урону развития координационных способностей и имели практически равный с ними уровень развития скоростных способностей (тест – «бег на 30 м (с)»);
 - остальные двигательные качества в данной группе были ниже показателей «среднего» уровня и стремились к оценке «ниже среднего».

Совокупность результатов констатирующего эксперимента, предоставила условия для обоснования стратегии адресных развивающих воздействий в отношении недостаточно развитых двигательных качеств девушек ЭГ, и путей оптимизации существующей системы их ФВ.

В рамках решения задач нашего исследования нами была предложена модель оптимизации существующей системы ФВ 28 учениц 10-11 классов, которая была предложена для обосновного развития их двигательных качеств. В существующей модели ФВ учениц ЭГ, процесс развития двигательных качеств школьников осуществлялся комплексно, с использованием школьных и внешкольных форм их ФВ и носил системный характер, с преемственностью в решении двигательных задач. В описанной программе ФВ девушек 16-17 лет, средства ФВ и спортивных дисциплин базовой части ее деятельностного компонента, которые входили в структуру урока, были гармонично дополнены формами активного досуга, занятиями по туризму, а так же внешкольными формами двигательной активности учениц (утренняя гигиеническая гимнастика, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, самостоятельные занятия в домашних условиях).

Предложенная модель оптимизации системы ФВ учениц 10-11 классов была реализована нами, в течение 32 недель, по двум векторам:

- повышение уровня состоятельности недостаточно развитых двигательных качеств учениц ЭГ в базовой части двигательного компонента образовательной программы по ФВ (введение дополнительного объема обще – и специально-развивающих упражнений во все части урока ФВ);
- комплексное развитие двигательных качеств учениц с учетом их мотивов и интересов (мероприятия по оптимизации вариативной части двигательного компонента образовательной программы по ФВ – занятия степ-аэробикой (30 часов), а так же проведение занятий по степ-аэробике в блоке тем «Организация активного досуга» (10 часов)).

В ходе реализации модели оптимизации системы ФВ учениц ЭГ решались образовательные, развивающие, воспитательные и оздоровительные задачи.

Цель занятий по степ-аэробике: развитие у девушек ЭГ координационных способностей (точность воспроизведения движений; ритм; скорости и точности реагирования на сигналы; согласованности движений; ориентации в пространстве) других физические качеств (гибкость, быстрота, выносливость, сила).

Метод проведения занятий: индивидуальный, групповой, поточный, командный, соревновательный, игровой.

Перспектива связана с работой по включению в занятия степ - аэробикой, дыхательных упражнений.

Выводы. Комплексное тестирование 28 учениц 10-11 классов, позволило нам обосновать модель оптимизации существующей системы их физкультурного образования. Предложенные нами, формы ФВ учениц ЭГ в базовом и вариативном компоненте традиционной системы физкультурного образования были выбраны сообразно мере отклонения составляющих их физической подготовленности.

Предложенная нами, двухвекторная модель оптимизации традиционной системы ФВ учениц 10-11 классов, ориентированная на рационально обоснованное использование в процессе их физкультурного образования комплексных средств воспитания физических качеств, обучения двигательным умениям и навыкам, приведет к повышению показателя



физической подготовленности участниц эксперимента, что существенно повысит эффективность учебного процесса.

Перспективы дальнейших научных исследований связаны с оценкой эффективности практического внедрения предложенной модели оптимизации системы ФВ учениц 10-11 классов для повышения уровня развития их физических качеств.

Список литературы

1. Безницкая, Ю. А. Конспект урока по физической культуре в 10-11 классе / Ю. А. Безницкая // Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования : материалы региональной научно-практической конференции ; под общ. ред. А.А. Русакова. – Иркутск : Изд-во Иркутского Государственного университета, 2018. – С. 145-149.
2. Васильева, М. А. Физкультурно-оздоровительная работа. Тематическое планирование / М. А. Васильева, В. В. Гербова, Т. С. Комарова // Учитель. – 2011. – С. 138.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура классы. Методические рекомендации 10-11 классы : пособия для учителей общеобразовательных организаций ; под ред. М.Я. Виленского – Москва : Просвещение, 2014. – 142 с.
4. Виноградова, Л. В. Здоровье школьников и проблемы физической культуры и спорта / Л. В. Виноградова // Поликлиника. – 2006. – № 1. – С. 14–17.
5. Калакаускене, Л. М. Концептуальные положения здоровьесформирующих технологий физического воспитания школьников 6-17 лет / Л. М. Калакаускене // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №6. – С. 2 – 5.
6. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – Москва : Советский спорт, 2012. – 208 с.
7. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А.М. Максименко. – Москва : Физическая культура, 2009. – 496 с.
8. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – URL : [http://edu.crowdexpert.ru /results-ooo](http://edu.crowdexpert.ru/results-ooo)

© Москалец Т.В., Дихамиджия А.В., 2024



УДК 796.011.07+78.21

Москалец Татьяна Валентиновна -
кандидат биологических наук, доцент
Заведующий кафедрой спортивных игр
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Соколов Роберт Олегович -
студент 3 курса магистратуры
Направление подготовки: Физическая культура
Магистерская программа: Профессиональное образование
в сфере физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Moskalets Tatyana Valentinovna -
candidate of biological sciences, associate professor
Head of the department of sports games
Federal state budgetary educational institution of higher education
«Donetsk state university»
Institute of physical culture and sports
t.moskalets.dongu@mail.ru
Sokolov Robert Olegovich -
3rd year Master's degree student
Field of training: Physical culture
Master's programme: Professional education
in the field of physical education and 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

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА БАЗОВОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ

Аннотация. В процессе оптимизации силовых структур особое внимание уделяется результатам обучения кадров в ведомственных высших учебных заведениях, а конкретно: уровню физической подготовленности выпускников, их практическим навыкам и теоретическим знаниям по применению табельного оружия и специальных средств. Внедрение в учебный процесс комплексных занятий по огневой и специальной физической подготовке, обоснование и разработка условий универсальных, многофункциональных упражнений и практических тестовых заданий для определения уровня профессионально-прикладной подготовленности курсантов на разных этапах обучения является одним из перспективных направлений совершенствования боевой подготовки курсантов и сотрудников практических подразделений органов внутренних дел.

Ключевые слова: комплексные занятия, огневая подготовка, специальная физическая подготовка, система боевой подготовки.



Planning and organisation of comprehensive training sessions on firearms and special physical training firearms and special physical training at the basic stage of training for cadets of higher educational establishments of the ministry of internal affairs of the Russian Federation

Annotation. In the process of optimization of law enforcement agencies, special attention is paid to the results of personnel training in departmental higher educational institutions, namely: the level of physical fitness of graduates, their practical skills and theoretical knowledge on the use of service weapons and special means. The introduction of comprehensive classes in fire and special physical training into the educational process, the justification and development of conditions for universal, multifunctional exercises and practical test tasks to determine the level of professional and applied training of cadets at different stages of training is one of the promising areas for improving the combat training of cadets and employees of practical units of internal affairs agencies.

Keywords: comprehensive classes, fire training, special physical training, combat training system.

Постановка научной проблемы и ее значение. Одним из главных критериев оценки деятельности правоохранительных органов есть своевременное прекращение противоправных посягательств через правомерное применение мер физически принудительного воздействия, специальных средств, табельного огнестрельного оружия [1; 2; 4; 9]. Показатель эффективности таких действий-отсутствие влияния их последствий на правоохранителей, которые встали в противоборство с правонарушителями, и граждан, для защиты интересов которых осуществлялись эти меры [4; 6].

В течение последних пяти лет наблюдается четкая тенденция постепенного снижения общего уровня владения профессионально прикладными двигательными навыками курсантами ведомственных учебных заведений и молодыми офицерами органов внутренних дел. Причинами такого положения дел, на наш взгляд, являются:

1. Недостаточное количество учебных часов для изучения профессионально-прикладных дисциплин.
2. Отсутствие единой системы планирования и организации учебно-тренировочного процесса курсантов.
3. Несовершенство учебно-методического обеспечения.

Решение поставленных проблем, особенно на этапе базовой подготовки курсантов (2-4 семестра обучения), позволит существенно повысить качественный уровень профессионально-прикладной подготовленности будущих офицеров органов внутренних дел, их способность к выполнению поставленных задач по охране общественного порядка и выполнению своих служебных обязанностей.

Проблемы совершенствования преподавания учебных дисциплин "огневая подготовка" и "специальная физическая подготовка" в высших учебных заведениях МВД России достаточно широко отражены в научно-методических публикациях [1; 2; 3; 4; 5; 11] нормативных документах [8,9;].

Идея использования в учебном процессе комплексных занятий по дисциплинам профессионально-прикладного направления не новая. Ее практическое применение обуславливают общепринятые научно-методические подходы к содержанию учебно-тренировочного процесса на разных этапах многолетней подготовки в спорте [7], а также адаптированный к ним учебно-тренировочный процесс курсантов на протяжении всего периода обучения в высшем учебном заведении [2; 3; 5; 11].

В то же время нами замечены определенные противоречия, которые возникают между практикой учебного процесса и служебной деятельностью специалистов-правоохранителей и теоретическими рекомендациями, изложенными отдельными авторами и нормативными документами [1, 6, 8; 9]. Они заключаются в несоответствии количественного наполнения учебно-тренировочного процесса и контрольных нормативов для курсантов и



сотрудников их реальным показателям и необходимым для качественного усвоения учебного материала объемам.

В определенной степени такое положение дел обусловлено сложившимся еще в 90-е годы прошлого века кадровым потенциалом руководителей и научно-педагогического состава, пришедших в органы внутренних дел из вооруженных сил и военных учебных заведений или из числа гражданских специалистов, имеющих специальную подготовку по профессионально-прикладным видам спорта и спортивным единоборствам [8]. Анализ научно-методической литературы и нормативной базы дает возможность утверждать, что внесение корректив в учебно-тренировочный план курсантов на этапе базовой подготовки даст определенные результаты в ходе выполнения задач обучения.

Цель работы - сформулировать практические Рекомендации по планированию, организации и содержанию комплексных занятий по огневой и специальной физической подготовке курсантов на базовом этапе обучения, которые будут способствовать существенному улучшению результатов учебно-тренировочного процесса, а также повышению уровня профессионально-прикладной подготовленности во время дальнейшего прохождения службы в практических подразделениях органов внутренних дел.

Задачи исследования:

1. Описать оптимальное содержание комплексных занятий по огневой и специальной физической подготовке, их задачи.
2. Определить принципы организации комплексных занятий в общей структуре учебного процесса и профессионально-прикладной подготовки курсантов.
3. Разработать схемы планирования комплексных занятий с учетом реального учебного времени и согласно общим требованиям к учебно-тренировочному процессу в физическом воспитании и спорте.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.

Современное состояние преподавания учебных дисциплин "огневая подготовка" и "специальная физическая подготовка" характеризуется наличием определенных противоречий со стороны непосредственной организации, планирования и содержания учебного процесса. С одной стороны, руководство МВД и учебных заведений постоянно акцентирует внимание на недостаточном уровне физической подготовленности и навыков владения табельным огнестрельным оружием курсантов и молодых офицеров; с другой - этот раздел подготовки правоохранителей часто носит формальный характер. Приоритеты в учебном процессе отдаются юридическим и гуманитарным дисциплинам, а практическая подготовка имеет остаточный, поверхностный характер.

Работа с оружием и специальными средствами требует особых навыков, сконцентрированности и внимания, для отработки которых необходим достаточно большой объем учебного времени. Такие занятия должны проводиться регулярно и систематически. Реализация поставленных задач достигается на занятиях с помощью целевой отработки отдельных упражнений по физической и огневой подготовке, во время учебно-тренировочных сборов, выездных тренировок в тирах и на полигонах, занятий в спортивных секциях, в процессе соревнований по служебно-прикладным и другим видам спорта.

Анализ современного практического опыта профессиональной деятельности офицеров органов внутренних дел различных практических подразделений во время выполнения ими своих служебных обязанностей и несения службы по охране общественного порядка показывает, что эффективному решению поставленных перед ними задач способствует уверенное владение комплексом навыков общеспортивной и стрелковой подготовки. Овладение такими навыками в необходимом объеме возможно только при условии наличия постоянных тренировок во время обучения в высшем учебном заведении и их дальнейшем совершенствовании в процессе дальнейшей службы.

Имеется система обучения как по огневой, так и по специальной физической под-



готовке, направленная больше на ознакомление с определенным объемом разрозненного учебного материала, чем на отработку и совершенствование устойчивых двигательных навыков. Контроль усвоения курсантом учебного материала сводится к выполнению типовых физических и стрелковых упражнений, усредненных и малоэффективных приемов единоборств и работы со специальными средствами. Такие направления обучения обусловлены также и отсутствием надлежащей спортивной базы и материального обеспечения учебного процесса.

В период с 2020 по 2022 гг. наработано, а в 2022/2023 учебном году применена система использования комплексных занятий по огневой и специальной физической подготовке в учебно-тренировочном процессе курсантов трех академических групп ($n = 70$) 2 курса факультета полиции общественной безопасности Донецкого филиала Волгоградской академии МВД России. Она заключается в отработке курсантами приемов единоборств и выполнении физических упражнений при наличии в них табельного огнестрельного оружия, выполнении стрелковых упражнений и нормативов на фоне или в процессе физических нагрузок. Такие занятия проводились как дополнительные один раз в неделю (два академических часа) в третьем учебном семестре и, соответственно, два занятия в четвертом учебном семестре. Эти занятия проходили в контексте подготовки личного состава академии к прохождению комплексной проверки МВД России в апреле 2024 г. по результатам комплексной проверки все группы курсантов получили общие оценки "хорошо" и по огневой, и по специальной физической подготовке, что является лучшими результатами среди всего сменного состава академии, который проверялся.

Правильное планирование учебных занятий, распределение учебных часов, предусматривающее рациональное распределение физической нагрузки в течение всего семестра; высокий уровень методической и практической подготовленности преподавателей, проводящих занятия с личным составом; наличие необходимой учебно-материальной базы по физической, огневой подготовке и спорту придают новый импульс их содержательной составляющей. Полученные результаты дают основание утверждать о правильности выбранного пути и перспективности дальнейших исследований в направлении интенсификации учебного процесса.

Выводы и перспективы дальнейших исследований, проведенные исследования подтвердили наличие действенных резервов совершенствования учебно-тренировочного процесса курсантов высших учебных заведений МВД России, использование которых позволит существенно повысить уровень их подготовленности и создать необходимый базовый фундамент для дальнейшего прохождения службы. Исходя из вышеизложенного, предлагаем:

1. Планирование и распределение учебных часов по дисциплинам "огневая подготовка" и "специальная физическая подготовка" проводить с учетом внеучебных занятий и спортивно-массовых мероприятий, придерживаясь принципов равномерности и регулярности нагрузок.
2. Рекомендовать на этапе базовой подготовки курсантов (2-4 семестра обучения) не менее одного раза в неделю проводить комплексные занятия, которые включают в себя выполнение упражнений практических стрельб из табельного огнестрельного оружия на фоне различных по объему физических нагрузок. В четвертом семестре обучения количество таких занятий можно увеличить до двух раз в неделю.
3. Постепенно, в течение всего периода обучения, увеличивать количество практических занятий по огневой и специальной физической подготовке с 3-4 в неделю в первом семестре первого года обучения до 5-6 в неделю в течение последнего года обучения.

В качестве перспективного направления дальнейших исследований нами рассматривается создание универсальных комплексов специальных упражнений для качественной



подготовки курсантов и сотрудников органов внутренних дел, которые будут содержать в себе элементы всех профессионально-прикладных двигательных качеств и умений, необходимых в повседневной служебной деятельности.

Список литературы

1. Будагьянц, Г. Н. Огневая подготовка. Пути повышения профессионального мастерства : учебное пособие / Г. Н. Будагьянц [и др.]. – Луганск : РИО ЛАВД, 2005. – 518 с.
2. Губжоков, А. Х. Подготовка инструкторов и тренеров для системы МВД России : современное состояние и направления развития // А. Х. Губжоков, Р. Л. Тхазеплов. Образование. Наука. Научные кадры. - 2021. - № 1. - С. 154-156.
3. Золотенко, В. С. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России : дис. канд. пед.наук : 13.00.08 – Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский университет МВД России, 2011. – 199 с.
4. Начальная подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебно-методическое пособие / В. Л. Райков [и др.] ; Министерство внутренних дел Российской Федерации, Волгоградская академия. - 2-е изд., стер. - Волгоград : ВА МВД России, 2008. - 107 с.
5. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.А. Бенин, А.Л. Козицын. – Нижний Новгород : НА МВД России, 2017. – 59 с.
6. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение /В. Н. Платонов. - Киев : Олимп. лит., 2013. - 624 с.
7. Подготовка и проведение учебных занятий в образовательных организациях дополнительного профессионального образования системы МВД России [Текст] : учебно-методическое пособие. - Домодедово : ВИПК МВД России, 2015. - 76 с.
8. Приказ МВД РФ от 29.06.2009 N 490 (ред. от 30.06.2011) "Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 10.08.2009 N 14512).
9. Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 05.05.2018 № 275 "Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации" (Зарегистрирован 27.06.2018 № 51459).
10. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.
11. Шлома, Д. С. Физическая подготовка как основа профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов / Д.С. Шлома // Молодой ученый. – 2022. - №23 (418).- С.171-173. - URL : <https://moluch.ru/archive/418/92686>.

© Москалец Т.В., Соколов Р.О., 2024



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



УДК 378.17

Акопова Марина Александровна -
преподаватель физической культуры
БПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики имени А.В. Захарченко»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Akopova Marina Alexandrovna-
teacher physical education
Donetsk technical school of industrial automation named after A.V. Zakharchenko
m.akopova.dtpa@mail.ru
Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ГБПОУ «ДОНЕЦКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОЙ АВТОМАТИКИ ИМЕНИ А.В. ЗАХАРЧЕНКО»

Аннотация. В статье анализируется состояние здоровья студентов ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики им. А.В. Захарченко». Выявлены показатели учащихся, причисленных к специальной медицинской группе. Наиболее частыми причинами попадания в эту группу являются заболевания, связанные со зрением, опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системами. В этой связи предлагается внедрение комплекса мер по формированию культуры здорового образа жизни среди студентов, с учетом их индивидуальных особенностей и потребностей, включая реализацию оценочного, мотивационного и деятельностного блоков.

Ключевые слова: здоровье студенческой молодежи, специальная медицинская группа.

The health status of students of the Donetsk technical school of industrial automation

Annotation. The article reveals the state of health of students of the Donetsk Technical School of Industrial Automation. The indicators of students assigned to a special medical group have been determined. The most common reasons for transfer to this group are related to diseases of the visual, musculoskeletal and cardiovascular systems. In this regard, it is proposed to introduce a set of measures to form a healthy lifestyle culture among students, taking into account their individual characteristics and needs, including the implementation of evaluation, motivational and activity blocks.

Keywords: student health, special medical group.

Постановка проблемы и актуальность исследований. Здоровье рассматривается как высшая социальная ценность. А.Г. Щедрин определяет здоровье как «комплексное многомерное динамическое состояние (включающее как положительные, так и отрицательные аспекты), формирующееся в специфических социальных и экологических условиях и обеспечивающее возможность человеку выполнять свои биологические и социальные функции» [6].

Современное общество предъявляет всё более высокие требования к здоровью и физической подготовке будущих специалистов. В связи с этим возрастает роль физической культуры и спорта в жизни студентов, что стимулирует их интерес к физической активности и приверженность здоровому образу жизни.

Исследование значения и роли здорового образа жизни среди студентов всегда будет иметь ключевое значение. Кроме того, крайне важно, как студенты относятся к своему здоровью и занятиям физической культурой и спортом. Идентификация факторов риска и решение профилактических задач являются важными аспектами в поддержании здоровья студентов.



Анализ научных публикаций. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье понимается, как не только отсутствие заболеваний, но и состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Обобщённая модель здоровья ВОЗ представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 - Модель здоровья по ВОЗ

Согласно мнению В.К. Бальсевича, студенческий возраст является периодом наибольшего развития физического потенциала, когда наблюдается значительное увеличение силовых показателей, выносливости и улучшение координации движений. Однако возросшее значение информационно-коммуникационных технологий изменяет мотивацию с акцента на физическое развитие к более сидячему образу жизни. Это проявляется в длительных учебных занятиях, подготовке домашних заданий с использованием электронных устройств, что приводит к гиподинамии, появлению компьютерных синдромов (включая статическую нагрузку и зрительное напряжение), а также к снижению общей работоспособности.

С точки зрения биологии, возраст студента отмечается завершением процессов роста и окончательной формировкой морфологических и функциональных компонентов систем, обеспечивающих жизнедеятельность [1].

Изучение научно-методической литературы показывает, что в последние годы наблюдается увеличение числа студентов с серьезными проблемами со здоровьем. По информации Госкомстата РФ, в системе средних профессиональных учебных заведений только 16% студентов поступают на первый курс здоровыми, тогда как примерно 80% имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Количество обращений в специализированные медицинские отделения возрастает с первого курса к третьему [4].

Согласно данным Министерства здравоохранения России, только 14 % детей можно считать практически здоровыми, тогда как 50 % имеют функциональные отклонения, а 35–40 % страдают хроническими заболеваниями. Также наблюдается увеличение числа студентов, причисленных к специальной медицинской группе (СМГ) и временно освобожденных от практических занятий по физическому воспитанию. Занятия в этих группах обычно направлены на укрепление здоровья учащихся с ослабленным физическим состоянием, их активное вовлечение в занятия физической культурой и популяризацию здорового образа жизни [3].

Цель исследования: изучение состояния здоровья, образа жизни и физической активности студентов ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики имени А.В. Захарченко».

Изложение основного материала исследований с обоснованием полученных научных результатов. Схожая тенденция наблюдается среди учащихся ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики имени А.В. Захарченко». Это подтверждают проведённые исследования, целью которых было выявление состояния здоровья студентов

данного учебного заведения за 2024 год. В рамках исследования проводился анализ статистики заболеваемости студентов.

**Таблица 1 – Распределение по медицинским группам студентов
ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики имени А.В. Захарченко»**

Год исследования	Общее количество студентов	Медицинские группы		Освобожденные (ЛФК + ВКК)
		Основная	Специальная	
Количество студентов за 2024-2025 учебный год	815 чел.	654 чел.	125 чел.	36 чел.
Данные в % от общего кол-ва студентов техникума	100 %	80 %	16 %	4 %

Исследование состояния здоровья студентов техникума выявило, что в настоящий момент 654 студента входят в основную медицинскую группу, что составляет 80 % от общего числа обучающихся. К специальной медицинской группе отнесены 125 студентов (16 %), а 36 человек (4 %) освобождены от занятий физической культурой по состоянию здоровья. Полученные данные свидетельствуют о том, что фактически каждый пятый студент техникума сталкивается с определёнными проблемами со здоровьем, что неизбежно отражается на их способности эффективно выполнять как повседневные дела, так и трудовые задачи.

Углубленное исследование выявило, что наиболее значительная доля студентов из специальной медицинской группы и освобожденных от физической активности страдает заболеваниями опорно-двигательного аппарата, насчитывая 73 человека. Проблемы с сердечно-сосудистой системой обнаружены у 40 студентов. Остальные категории заболеваний распределились следующим образом: нарушения работы органов ЖКТ – у 10 человек; болезни дыхательной системы – у 13 человек; офтальмологические заболевания – у 19 человек; другие недуги – у 6 человек (таблица 2).

**Таблица 2 – Классификация заболеваний студентов
ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики имени А.В. Захарченко»,
кол-во человек**

Характер заболеваний					
Заболевания опорно-двигательного аппарата	Заболевания сердечно-сосудистой системы	Заболевания органов желудочно-кишечного тракта	Болезни дыхательной системы	Офтальмологические заболевания	Другие заболевания
73 чел.	40 чел.	10 чел.	13 чел.	19 чел.	6 чел.

На основании этих данных были построены графики, отражающие процентное соотношение категорий заболеваний к общему количеству студентов, имеющих проблемы со здоровьем, рисунок 2.



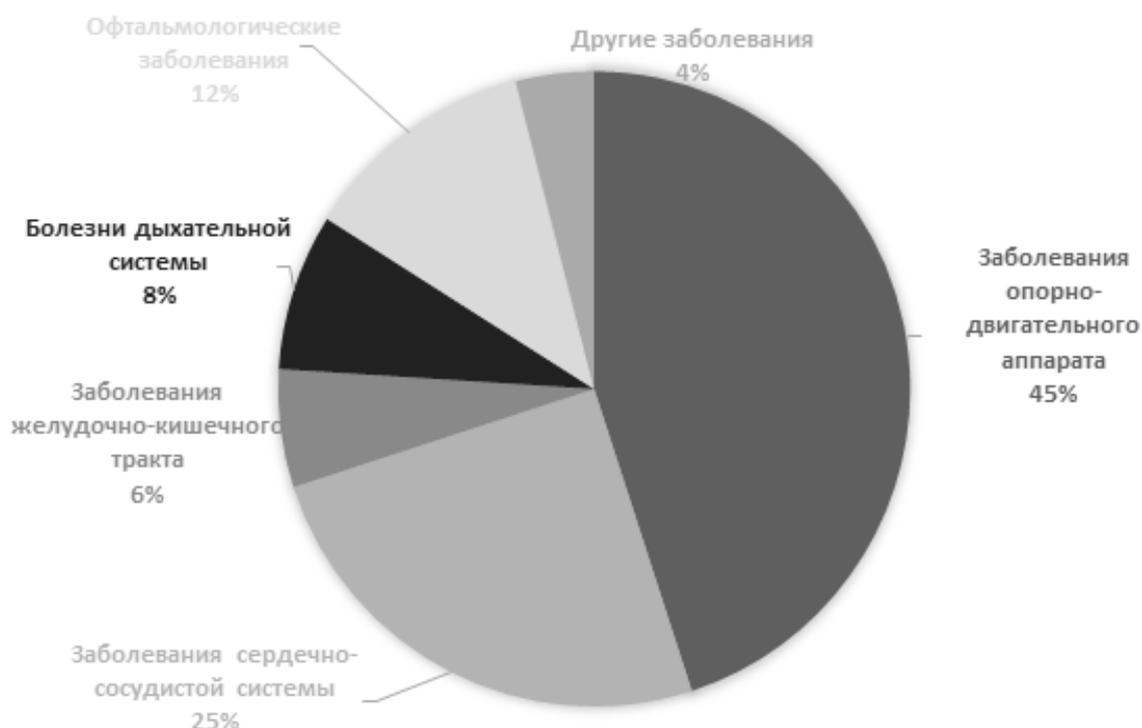


Рисунок 2 – Соотношение категорий заболеваний среди студентов ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики имени А.В. Захарченко», в %

В результате проведенного исследования была создана программа по укреплению здоровья студентов техникума, рассчитанная на весь период их обучения. Программа включает в себя реализацию таких блоков, как оценочный, мотивационный и деятельностный, таблица 3.

Таблица 3 - Содержание мер по формированию здоровья у студентов ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики имени А.В. Захарченко»

Блоки формирования здоровья студентов	Цель	Методы	Ожидаемый результат
Оценочный блок	Установление исходного состояния здоровья и уровня физической подготовки студентов	Тестирование состояния здоровья и уровня физической подготовки студентов. Исследование отношения студентов к физической культуре и спорту, а также беседа с медицинским работником о наличии у студентов медицинских справок.	Определение учащихся с пониженным уровнем здоровья и физической подготовки, которые будут включены в специальную медицинскую группу или освобождены от занятий физической культурой

<p>Мотивационный блок</p>	<p>Развитие стремления к здоровому образу жизни и осознание необходимости регулярных занятий физической культурой.</p>	<p>Интеграция теоретических знаний о здоровом образе жизни в образовательный процесс, применение активных методов обучения, использование игровых подходов и внедрение информационно-коммуникационных технологий и прочих средств.</p>	<p>Сформированное осознанное стремление к регулярным занятиям физической культурой; мотивация на поддержание здорового образа жизни; восприятие здоровья как ключевой ценности человека.</p>
<p>Деятельностный блок</p>	<p>Повышение уровня здоровья и физической подготовленности студентов</p>	<p>Методы строго-регламентированного упражнения, методы расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения; наглядный и словесный методы</p>	<p>Повышение уровня здоровья и физической подготовленности студентов</p>

Первый этап в процессе укрепления здоровья студентов техникума заключается в оценке. Цель данного этапа – выявление начального состояния здоровья и уровня физической подготовки учащихся.

Второй этап программы ориентирован на мотивацию. Его цель состоит в том, чтобы стимулировать интерес к здоровому образу жизни и развить осознанную потребность в регулярных занятиях физической культурой. Реализация этого компонента предлагается через воспитательную деятельность и внеклассные мероприятия, такие как кураторские часы, конкурсы, показ фильмов и проведение «Дня здоровья», а также другие формы активности. Особое внимание уделяется использованию интерактивных и активных методов взаимодействия со студентами, включая дискуссии, деловые игры и групповую работу. Ожидается, что итогом станет формирование устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой, мотивация к ведению здорового образа жизни и восприятие здоровья как одной из главных человеческих ценностей

Третий этап – деятельностный. Его задача заключается в улучшении здоровья и физической подготовленности студентов. В рамках этого компонента включены как учебные практические занятия (например, уроки по физической культуре), так и внеучебная деятельность, такая как ролевые игры, спортивные соревнования, проектная работа и другие мероприятия

Комплекс мер по формированию здоровья студентов техникума рассчитан на весь период обучения студентов в техникуме и включает в себя мероприятия разного уровня и разнообразные формы организации с учетом курса обучения.

Выводы. С каждым годом увеличивается количество студентов, которые сталкиваются с проблемами здоровья. Отсутствие должных и стабильных привычек, связанных со здоровым образом жизни, становится причиной того, что значительная часть учащихся испытывает серьезные нарушения в состоянии здоровья и отклонения от нормального образа жизни. Эти студенты легко ассоциируют себя с людьми, ведущими здоровый образ жизни, однако постепенно переходят к поведению, которое в конечном итоге приводит к заметному ухудшению их собственного здоровья.



Требуется грамотно структурировать физическое воспитание студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Следует организовать мероприятия, направленные на укрепление здоровья, а также создать особый комплекс мер для формирования у студентов привычки к здоровому образу жизни. Этот комплекс должен содержать элементы оценки, мотивации и активности. Предложенные меры предполагают внедрение технологий по формированию культуры здорового образа жизни с учетом индивидуальных характеристик и потребностей каждого студента.

Рациональная организация двигательной активности студентов может служить фундаментом для их физического развития и подготовки, что, в свою очередь, будет способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся техникума, а также улучшению их качества жизни.

Список литературы

1. Ахмадулин, У. З. Характеристика показателей физического развития студентов ВУЗов г. Уфы / У. З. Ахмадулин, Е. Ю. Горбаткова, Х. М. Ахмадулина // *Gigiena I Sanitaria*. - 2020. - № 2. - Т. 99. – С.169-175.
2. Бальсевич, В. К. Двигательная активность как феномен кинезиологического потенциала человека // *БЕРЕГИНЯ.777.СОВА*. - 2013. - № 1 (16). - URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-aktivnost-kak-fenomen-kineziologicheskogo-potentsiala-cheloveka> (дата обращения: 26.11.2024).
3. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации как фактор национальной безопасности. Пути решения существующих проблем / А. А. Баранов // *Справочник педиатра*. - 2006. - ГЛ 3. - С. 9-14.
4. Кожевникова, Н. Г. Особенности заболеваемости студентов-подростков в процессе адаптации к обучению в вузе / Н. Г. Кожевникова // *Педиатрия*. - 2012. - М 5. - С. 142-145.
5. Кучма, В. Р. Новые подходы к интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательном процессе / В. Р. Кучма, П. И. Храмцов, Е. Н. Сотникова // *Гигиена и санитария*. - 2006.- № 3. - С. 61-64.
6. Щедрина, Л. Г. Онтогенез и теория здоровья : монография / Л.Г. Щедрина. Новосибирск : Изд-во Сиб. отд. Рос. акад. мед. наук. 2003. - 164 с.

©Акопова М.А., 2024



УДК 61:790.01:61:57:76.35.41

Зенченков Илья Петрович -

*кандидат педагогических наук, доцент
Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта*

Клищ Ирина Николаевна -

*студентка 3 курса магистратуры
Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Магистерская программа: Физическая реабилитация
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация*

Zenchenkov Ilya Petrovich -

*candidate of pedagogical sciences, associate professor
Head of the department of adaptive physical culture
Federal state budgetary educational institution of higher education
«Donetsk state university»
Institute of physical culture and sports
i.zenchenkov.dongu@mail.ru*

Klishch Irina Nikolaevna

*3rd year Master's degree student
Field of training: Physical education for persons with disabilities
health conditions (adaptive physical education)
Master's programme: Physical rehabilitation
Federal state budgetary educational institution of higher education
«Donetsk state university»
Institute of physical culture and sports
klishiren@yandex.com
Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation*

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ПРИ ОЖИРЕНИИ I СТЕПЕНИ

Аннотация. Проанализирован опыт по коррекции избытка жировой ткани в организме детей школьного возраста. На основе данных об особенностях физического здоровья и подготовленности 16 учениц 9-10 классов с ожирением I степени экспериментально обоснована программа коррекционно-оздоровительных занятий.

Ключевые слова: коррекционно-оздоровительные занятия, ожирение, специальная-медицинская группа, ученицы, старшие классы.

Features of the correctional and wellness process in the practice of physical education of high school students of special medical groups with obesity of the first degree

Annotation. The experience of correcting excess adipose tissue in the body of school-age children is analyzed. On the basis of data on the peculiarities of physical health and fitness of 16 pupils of grades 9-10 with obesity of the first degree, a program of correctional and wellness classes has been experimentally substantiated.



Keywords: correctional and wellness classes, obesity, special medical group, students, senior classes.

Актуальность исследования и постановка проблемы. Специалистами сферы охраны здоровья установлено, что именно образовательный процесс является главным «похитителем» здоровья детей школьного возраста [1, 2]. Среди «школьных» факторов, которые определяют рост соматической заболеваемости современных школьников, специалисты выделяют:

- интенсификацию образовательного процесса;
- отсутствие должного уровня двигательной активности (ДА) в течение учебного времени и длительное нахождением в вынужденном положении;
- нехватка пауз активного отдыха между учебными занятиями;
- недостаточное количество часов пребывания ребенка на свежем воздухе;
- умственное и психоэмоциональное перенапряжение при ежедневном выполнении образовательных задач [7, 10].

Наиболее наглядно влияние негативных факторов школьной гиподинамии проявляется в возрасте 14 – 17 лет, который характеризуется эндокринными перестройками, несогласованностью процессов роста и созревания организма [5]. Что приводит к развитию и прогрессированию у школьников соматических патологий различных нозологических групп, среди которых, увы, достаточно часто диагностируется элементарное ожирение [3, 9].

Ожирение детей школьного возраста, по мере их взросления, имеет тенденцию к усугублению, что особенно выражено у девочек, в период полового созревания [1, 4, 7]. Эта тенденция, по мнению специалистов, очень опасна, так как влечет за собой развитие у учениц патологий, связанных с избытком жировой ткани – гипертония, сахарный диабет, дисфункции системы опорно-двигательного аппарата (ОДА). Это требует обоснованного использования в процессе школьного обучения детей с ожирением рационального двигательного режима для расширения адаптационных возможностей их организма и профилактики развития первичных и повторных заболеваний [1, 8].

Учащиеся с ожирением занимаются на уроках физической культуры (ФК) по программе специальной медицинской группы (СМГ) [1, 3]. Это создает условия для адресной коррекционно-оздоровительной физкультурной работы с относительно однородной группой учеников, что позволяет ускорить процесс снижения количества жировой ткани в их организме, с учетом показателей физического здоровья и подготовленности [5].

Коррекционно-оздоровительная работа с ученицами старших классов при ожирении требует от учителя по ФВ специальных знаний по этиологии и патогенезу этого недуга, для обоснованной организации энергетически эффективного режима ДА, который не навредит здоровью занимающихся [2, 9]. Изложенное подчеркнуло актуальность темы нашего исследования, и побудило нас к изучению научных данных по вопросу коррекции избытка жировой ткани в организме учениц старших классов средствами физической культуры.

Анализ научных публикаций. В ходе теоретического анализа научных источников, объединенных проблемой исследования, мы определили, что организация оздоровительной работы с детьми при ожирении в условиях общеобразовательной школы, осуществляют по программе СМГ (подгруппы А и Б) [1, 9]. Это способствует рациональной организации режима ДА учеников, с учетом особенностей их здоровья, степени ожирения и, сочетанных с ним, патологий. Физкультурное образование школьников с ожирением реализуется в форме коррекционно-оздоровительных занятий (КОЗ) в условиях уроков по ФВ и вне школьных учреждений [3, 7, 9].

Вопрос методического сопровождения урочных форм КОЗ со школьниками СМГ при ожирении имеет фундаментальную базу [1, 7, 8]. Изученным является вопрос организации КОЗ с детьми при ожирении в условиях лечебных учреждений [3, 6, 10].



Специалисты утверждают: работа с детьми, страдающими ожирением, должна включать смешанные двигательные режимы, которые строго подобраны с учетом их функциональных показателей, а также с соблюдением перечня ограничений и противопоказаний к выполнению физических упражнений (ФУ) [1, 4, 5].

Учитывая современные требования в отношении комплексной организации коррекционно-оздоровительной работы с этим контингентом школьников, обоснование этапов реализации исследования и их содержание, осуществлялось нами с учетом комплексного и дифференцированного подходов. Что нашло свое отражение в цели исследования.

Цель исследования – обосновать и разработать программу комплексных коррекционно-оздоровительных занятий с ученицами 9-10 классов, у которых диагностировано ожирение I степени.

Организация и методы исследования. Для достижения цели, нами проводился педагогический эксперимент. Для участия в нем нами была отобрана экспериментальная группа (ЭГ) учениц 9-10 классов (15-16 лет) в количестве 16 человек, допущенных к занятиям по ФВ в СМГ (подгруппа А).

По данным врачебных заключений (сопутствующие с ожирением заболевания) школьницы ЭГ распределились следующим образом:

- врожденные пороки сердца – 5 человек (31,25%);
- реконвалесценция после перенесенного ревматического миокардита (срок не менее 8-10 месяцев) – 2 человека (12,5%);
- бронхиальная астма (легкая степень тяжести, нестойкая ремиссия) – 3 человека (18,75%);
- обструктивный бронхит (при ремиссии не менее 3-х месяцев) – 4 человека (25,00%);
- диспансерный учет «Часто болеющие дети» – 2 человека (12,5%).

Диагностированное у девушек ЭГ, ожирение расценивались врачами как экзогенно-конституциональное и имело обратимый характер. Школьницы ЭГ, приняли участие в констатирующем эксперименте (оценка: количества жировой ткани организма, индекса массы тела (ИМТ); индивидуального уровня здоровья (ИУЗ); физической подготовленности), после реализации которого, они были включены в программу КОЗ (рассчитана на 32 недели).

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам комплексной оценки физического здоровья и подготовленности учениц ЭГ была обоснована структура программы КОЗ.

Цель программы КОЗ с ученицами ЭГ была связана с комплексным использованием средств, форм и методов физической культуры в процессе их школьного образования и повседневной жизни, которые были направлены на коррекцию избытка жировой ткани в организме и (нормализацию) недостаточно развитых функций физического здоровья ее участниц. Что обеспечивало, как корригирующее воздействие, так и общеукрепляющий, коррекционный и оздоровительный эффекты [1, 2, 9]. Для достижения цели программы КОЗ с ученицами ЭГ мы решали оздоровительные, коррекционные, профилактические, образовательные, воспитательные, развивающие задачи.

Отличительной особенностью программы КОЗ с ученицами ЭГ являлось обоснованное развитие:

- составляющих индивидуального показателя ИУЗ (для перехода в следующий функциональный класс);
- механизмов энергетического обеспечения мышечной деятельности, которое приведет к снижению % содержания жировой ткани в организме и последующему снижению индекса массы тела (ИМТ);
- развитие коммуникативных компетенций.



Условия реализации программы КОЗ с ученицами ЭГ: двигательная активность учениц с ожирением в первой половине дня соответствовала режиму дня, их урочной и внеурочной деятельности.

В процесс ФВ учениц ЭГ в первую половину дня были включены:

- утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – ежедневно (продолжительность – 20 мин);
- уроки по ФВ – 3 раза в неделю, в сетке расписания (продолжительностью 45 мин);
- дополнительные уроки по ФВ, по программе СМГ – 2 раза в неделю (продолжительность 45 мин).

Выбор средств и методов ФВ для наполнения программы КОЗ осуществлялся индивидуально, с учетом меры отклонения от нормы составляющих интегральный показатель ИУЗ девочек ЭГ. Программа КОЗ реализовывалась по трем периодам: подготовительный, основной, стабилизирующий. Периодизация – условная [9].

Подготовительный период – развитие составляющих физического здоровья девочек ЭГ; овладение навыками выполнения ФУ, входящих в программу КОЗ; содействие всесторонней физической подготовленности учениц ЭГ с преимущественным развитием их аэробной производительности, а так же скоростно-силовых способностей для эффективного снижения избытка жировой ткани в организме.

Основной период – снижение количества жировой ткани в организме, дальнейшее развитие составляющих физического здоровья и совершенствование всесторонней физической подготовленности девушек ЭГ с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; использование креативного подхода к выполнению заданий программы КОЗ; укрепление навыка самостоятельного выполнения ученицами ЭГ физических упражнений и контроля за их выполнением.

Стабилизирующий период – укрепление здоровья, сохранение достигнутого более высокого уровня физического здоровья.

Форма обучения: групповые практические занятия, самостоятельные коррекционно-оздоровительные занятия в домашних условиях (домашние задания), лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов.

Дополнительные внешкольные формы КОЗ с ученицами ЭГ:

- домашние занятия – УГГ – комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для крупных мышечных групп конечностей и мышц спины, которые выполняются с глубоким дыханием (по 20 минут, семь раз в неделю);
- вечером – комплекс физических упражнений (кратковременное выполнение скоростно-силовых упражнений для малых мышечных групп с невысокой физиологической реакцией;
- стрейчинговые упражнения) (3 раза в неделю – в свободные от КОЗ дни).

Ожидаемые результаты реализации программы КОЗ с ученицами ЭГ:

- девушки существенно уменьшат показатели количества жировой ткани в организме и массы тела;
- повысят уровень показателей ИУЗ, что приведет к их оздоровлению и снизит вероятность развития обострения, сочетанных с ожирением I степени, патологий;
- девушки ЭГ овладеют навыками самостоятельного выполнения физических упражнений, выбора исходных положений и рационального сочетания в занятии, а также навыками самоконтроля.

Методические рекомендации. При построении программы КОЗ с девушками СМГ при ожирении мы использовали следующие методические принципы [1, 3, 5].

1. Учитывалась величина ИУЗ учениц ЭГ, исходя из этого, нами регламентировались: направленность и допустимая интенсивность физической нагрузки на КОЗ; продолжительность КОЗ.



2. Учитывалась мера отклонения параметров, составляющих ИУЗ девочек ЭГ, исходя из чего, осуществлялся подбор физических упражнений для наполнения программы урока.
3. Характер используемых упражнений, дозировка физической нагрузки, последовательность выполнения упражнений, исходные положения, интенсивность их выполнения, соответствовали уровню физического здоровья и физической подготовленности участниц программы КОЗ.
4. В основу каждого КОЗ был положен принцип всестороннего воздействия на организм девочек ЭГ и все мышечные группы. Специальные корригирующие упражнения использовались в чередовании с дыхательными упражнениями (ДУ), общеразвивающими упражнениями, упражнениями на самовытяжение, упражнения с предметами и на фитболах.
5. При проведении занятий соблюдался принцип постепенности и последовательности, как при обучении правильному выполнению техники СУ, так и в дозировке каждого упражнения (особенно специального) и комплекса физических упражнений в целом.
6. При подборе упражнений наибольшее значение придавалось нормализации функции ССС, снятию физического напряжения.
7. Большое внимание уделялось созданию положительного эмоционального фона занятий, который способствовал успешному закреплению навыков правильного выполнения СУ коррекционной направленности.
8. Для методически грамотного построения программы КОЗ главный акцент делался на принцип постепенного возрастания физической нагрузки специальной направленности, как в каждом занятии, так и на протяжении всего курса оздоровительной тренировки. Соблюдение оптимальной дозировки и чередование нагрузки с паузами отдыха сопровождало, как отдельное занятие, так и весь курс КОЗ.

Домашние задания были тесным образом связаны с заданиями урочных форм КОЗ, т.к. заключались в закреплении пройденного материала. Реализация процесса КОЗ с ученицами ЭГ, имела свои принципиальные особенности:

1. Мини-комплексы упражнений развивающей направленности использовались в процедуре УГГ (утренний блок) и в вечернем блоке физических упражнений (3 раза в неделю). В вечерних комплексах упражнения сочетались с процедурами самомассажа, релаксации и самовнушения.
2. В домашних условиях все упражнения выполнялись в медленном и среднем темпе, чередуясь с ДУ, контроль правильности выполнения составных элементов упражнения.
3. В заключительной части КОЗ (5-7 минут) отводили упражнениям на растягивание, использовались упражнения для восстановления основных функций организма после выполнения нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление).
4. Каждое занятие заканчивалось стрейчинг-гимнастикой. Моторная плотность занятия – менялась в процессе реализации программы КОЗ с ученицами ЭГ – от 50% до 80% [1, 3, 9].

Выводы. Предполагается, что внедрение в повседневную жизнь и практику физического воспитания девушек 15-16 лет с ожирением I степени, которые относятся к СМГ (подгруппа А), программы комплексных КОЗ, приведет к ряду достоверных, позитивных сдвигов в их организме. А именно: снижению количества жировой ткани в организме; уменьшению индекса массы тела; повышению интегральных показателей физического здоровья; повышению показателей физической подготовленности.



Перспективы дальнейших научных исследований связаны с оценкой эффективности практического внедрения программы КОЗ с учениками 9-10 классов, которые страдают от ожирения I степени.

Список литературы

1. Бородулина, О. В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий со школьниками специальных медицинских групп / О. В. Бородулина // Адаптивная физическая культура. – 2015. – №3. – С.53-56.
2. Волянец, А. Н. Теоретические основы профилактической деятельности в физическом воспитании детей / А. Н. Волянец. – Челябинск : Факел, 2017. – 201 с.
3. Дедов, И. И. Ожирение / И. И. Дедов, Г. А. Мельниченко // Руководство для врачей : монография. – М., 2004. – 85 с.
4. Иващенко, Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
5. Красножон, С. В. Уровень физического здоровья – критерий адаптации лиц, занимающихся физической культурой / С. В. Красножон // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XVIII междунар. науч. конгр. – Алматы, 2014. – Том 3. – С. 317-320.
6. Пархотик, И. И. Дието- и кинезотерапия / И. И. Пархотик. – К., 2005. – 104 с.
7. Худякин, Н. Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность в образовательных учреждениях : учебное пособие / Н. Г. Худякин. – Хабаровск : ОВС, 2017. – 106 с.
8. Шолох, С. С. Аспекты оздоровления детей подросткового возраста в условиях школы и повседневной жизни / С. С. Шолох // Педагог. – 2016. – № 2. – С. 133-139.
9. Шукин, С. И. Методики оздоровления в практике физического воспитания детей с ослабленным здоровьем / С. И. Шукин, К. В. Ракитина // Физическая культура. – 2017. – № 4. – 78-83.
10. Ярова, Е. И. Проблема формирования основ здоровья детей школьного возраста: аспекты физического воспитания / Е. И. Ярова, И. В. Яров // Нетрадиционная медицина. – 2020. – № 2. – С.145-151.

©Зенченков И.П., Клищ И.Н., 2024



УДК 796.011.3:056.26-057.874

Потапенко Татьяна Григорьевна -

студентка 3 курса магистратуры

Направление подготовки: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Магистерская программа: Физическая реабилитация

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

Капланец Ирина Викторовна -

кандидат биологических наук

Доцент кафедры адаптивной физической культуры

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

Аносова Людмила Сергеевна -

старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Potapenko Tatiana Grigoryevna -

3rd year Master's degree student

Field of training: Physical education for persons with disabilities health conditions (adaptive physical education)

Master's programme: Physical rehabilitation

Federal state budgetary educational institution of higher education

«Donetsk state university»

Institute of physical culture and sports

Kaplanets Irina Viktorovna -

candidate of biological sciences

Associate professor of the department of adaptive physical culture

Federal state budgetary educational institution of higher education

«Donetsk state university»

Institute of physical culture and sports

i.kaplanets.dongu@mail.ru

Anosova Lyudmila Sergeevna -

senior lecturer of the department of adaptive physical culture

Federal state budgetary educational institution of higher education

«Donetsk state university»

Institute of physical culture and sports

l.anosova.dongu@mail.ru

Donetsk, Donetsk People's Republic, Russian Federation

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ С ПЛОСКОСТОПИЕМ

Аннотация. В статье рассмотрены основные причины плоскостопия у школьников; рассмотрена структура и содержание физкультурных занятий, направленных на коррекцию плоскостопия, проанализировано применение массажа при плоскостопии.

Ключевые слова: плоскостопие, дети школьного возраста, массаж, коррекция, профилактика.



Peculiarities of preventive and corrective work with schoolchildren with flat feet

Annotation. The article considers the main causes of flat feet in schoolchildren; the structure and content of physical education classes aimed at correcting flat feet are considered, the use of massage for flat feet is analyzed.

Keywords: flat feet, school-age children, massage, correction, prevention.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных задач каждого государства. Многие патологические изменения в организме человека закладывается в детском возрасте. Они ещё носят обратимый характер, однако приводят к снижению физической работоспособности, задерживают развитие организма. Вопросы диагностики, профилактики и коррекции нарушений состояния опорно-двигательного аппарата у детей являются чрезвычайно актуальными в связи с высокой распространённостью данных нарушений. Проблемы, связанные с лечением и профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, не теряют своей актуальности, так как частота этих патологических состояний неуклонно возрастает. Нарушения опорно-двигательного аппарата являются одними из распространённых и, в то же время, сложных ортопедических заболеваний детей и подростков [5].

Плоскостопие – довольно распространённая болезнь. Распространённость плоскостопия среди населения составляет сегодня более 80%. По медицинской статистике к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырем годам – у 32%, к шести годам – у 40%, а к двенадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие [2].

Плоскостопие – это заболевание стопы, при котором меняется его форма и опускаются продольный и поперечный своды. Именно это приводит к появлению болей в области спины, в ногах, в пояснице и других участках тела. Болезненность возникает по той причине, что стопы ног перестают сглаживать нагрузку на тело при движении и справляться со своей рессорной функцией. По истечении определенного времени стопа «расплющивается». При запущенных формах заболевания – станет практически полностью плоская. Ее мышцы и связки сильно ослабевают. При этом, основная нагрузка при ходьбе ложится на близлежащие суставы и позвоночник. Именно они берут на себя «основной удар» и частично компенсируют нарушения в строении стоп.

При уплощении стопы постепенно исчезает рессорная, амортизационная роль свода, в результате чего внутренние органы, спинной и головной мозг человека становятся мало защищенными от сотрясений, получаемых обычно в повседневной жизни при ходьбе, беге, прыжках. В связи с этим могут снизиться функции внутренних органов печени, желудка, почек, кишечника, сердца, не имеющих непосредственного отношения к опорно-двигательному аппарату [5].

Анализ литературы. Одной из основных функций стопы является рессорная и опорная функции. Стопа опирается головками плюсневых костей и пяточной костью в плоскую опору. Поперечные и продольный своды стопы в нижних частях конечностей присоединяются друг к другу при помощи связок и суставов, тем самым образуя выпуклые дуги стопы. Плоскостопие развивается в том случае, когда мышцы нижних конечностей ослабленные и не способны в полной мере удерживать своды стопы [2].

Соответственно, люди, страдающие плоскостопием, испытывают болевые ощущения в нижних конечностях при длительных занятиях физической культурой и спортом.

Проводить осмотр стопы необходимо в момент ходьбы по полу босиком в различных направлениях, желательно менять направление хаотично, а также при стоянии на коленях на табурете, так, чтобы стопы свисали. Врачу следует обращать внимание на площадь уплощения продольного свода стоп. Продольный свод стопы может быть плоским, нормальным или повышенным. Одной из показателей плоскостопия считается удлинение стоп,



увеличение площади в средней части и слишком широкая перешейка [5].

При плоскостопии в зоне перешейки наблюдается массивный мышечный валик, который заметно виден и ощущается при пальпации. Также в зоне перешейки прослеживается уплощение свода стопы, выпуклость его наружного края. При исследовании стоп врач обязан обращать внимание на состояние пальцев ног.

В медицинской литературе выделяются следующие виды плоскостопия:

1. Поперечное плоскостопие – это первый вид плоскостопия называется. Плоскостопие поперечного вида у детей развивается на основе слабости подошвенного апоневроза в симбиозе с слабостью большеберцовых мышц. Симптомами плоскостопия поперечного вида является увеличение переднего отдела стоп, выступающая внутрь головка плюсневой кости, которая увеличивается из-за разрастаний в костно-хрящевом отделе. Головку плюсневой кости в народе можно встретить под названием подагра или косточка. При заболевании поперечным видом плоскостопия чаще всего встречаются натоптыши, которые вызывают болезненные ощущения со стороны подошвы, деформация от одного до трех пальцев стопы, а также мозоли на пальцах.

2. Продольное плоскостопие – второй вид плоскостопия. Продольное плоскостопие развивается на фоне систематической усталости большеберцовых мышц. Утомление большеберцовых мышц, как передних, так и задних может быть связано с малой физической активностью. Однако, значительная перегрузка мышц нижних конечностей может быть причиной развития продольного плоскостопия. Деформация стопы зачастую связана с потерей амортизационных свойств стопы. Малоберцовые мышцы также имеют огромную роль в развитии продольного плоскостопия. При неправильном воздействии они разворачивают стопу внутрь. При поперечном плоскостопии, как правило, большой палец каждой ноги искривлен кнаружи [5].

Чем больше стопа подвержена структурной деформации, тем человек больше и сильнее испытывает болевые ощущения, а также испытывает трудности в подборе обуви. Многочисленные исследования подтверждают факт того, что зачастую оба вида плоскостопия сочетаются между собой.

Плоскостопие не является смертельным заболеванием, однако при запущенных случаях плоскостопия развиваются заболевания позвоночника, проблемы с тазобедренными и коленными суставами. По этой причине необходимо своевременно применять меры для лечения или коррекции деформации стоп, так как плоскостопие значительно снижает качество жизни [1].

Причин к развитию плоскостопия бесконечное множество, к ним могут относиться как наследственные факторы, образ жизни, парезы мышц стопы и всех нижних конечностей. Однако наиболее частой причиной является слабость опорно-двигательного аппарата [5].

К проблемам с опорно-двигательного аппарата ученые относят длительную усталость мышц, к ней приводит долгое стояние на ногах, длительная непрерывная ходьба, отклонение в норме веса ребенка в большую сторону.

В специальной медицинской литературе плоскостопие по анатомическому признаку подразделяется на смешанное, продольное и поперечное [5].

Цель и задачи исследований – обоснование путей коррекция плоскостопия у детей школьного возраста и особенности улучшения их двигательных способностей.

Результаты исследований. Борьба с плоскостопием возможно только в детском возрасте до перехода в старшую школу, там коррекция становится тяжелее. Во взрослом возрасте заболевание возможно только приостановить.

Профилактика плоскостопия имеет следующие цели:

- укрепить связно-мышечный аппарат нижних конечностей;
- способствовать укреплению стопы;
- не допускать утомления и перегрузки мышц ног;



- не допустить развития артроза в суставах нижних конечностей;
- препятствовать развитию заболеваний позвоночника [3].

Лечить плоскостопие можно несколькими способами. Первый метод прибегает к медикаментозному лечению и физиотерапии. Этот метод необходим для снижения болевых ощущений.

Следующий метод используется для восстановления естественной формы стопы. Необходимо использовать корригирующие стельки, супинаторы или носить ортопедическую обувь. Супинаторы способствуют нормализации тонуса мышц ног [1].

Одним из основных способов коррекции плоскостопия является использование средств лечебной физической культуры и средств массажа.

Перед началом коррекции плоскостопия необходимо определить цели и задачи, и исходя из них уже подбирать средства и методы лечения. Также перед тем как поставить цели и задачи следует ознакомиться с историей болезни и определить тип плоскостопия [1].

Чтобы был эффект от применения средств лечебной физической культуры необходимо их применять регулярно и на протяжении длительного времени.

Интенсивность и дозировка упражнений, на основе которых необходимо заниматься полностью зависит от вида упражнений, от его И.П., амплитуды и количества числа повторений, плотности занятия и степени напряжения мышц. Одним из самых важных правил на занятиях лечебной физической культурой является чередование упражнений, к примеру, после упражнений на силу, необходимо дать упражнение на расслабление или дыхательное упражнение, или чередовать нагрузку на разные группы мышц [7].

Одним из важных компонентов коррекции плоскостопия является темп, с которым выполняется упражнение. Необходимо отметить тот факт, что если организм привык к выполнению упражнений в среднем темпе, то, когда упражнение выполняется в медленном темпе, воздействие на нервную систему получается сильнее. К примеру, ходьба в медленном темпе утомляет организм сильнее, чем ходьба в среднем темпе. Чем выше темп выполнения упражнений, тем выше его воздействие на организм.

К средствам ЛФК относятся:

- гимнастические упражнения;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- спортивные и прикладные виды упражнений;
- спортивные игры;
- естественные силы природы. Основным составляющим программы является ЛФК [2].

Задачей является повышение тонуса мышц стопы и задней группы мышц голени с одновременным расслаблением ее латеральной группы мышц; растяжение мышц стопы и голени с целью ликвидации патологических миотонических очагов; усиления регенерации коллагеновых волокон в соединительнотканых мышечных структурах, повышения растяжимости и эластичности связочного аппарата.

Занятия состояли из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Основные движения

1. Ходьба.
2. Упражнения в равновесии.
3. Бег.
4. Лазанье, ползание.
5. Прыжки.
6. Метание, бросание, ловля.
7. Строевые упражнения.
8. Ритмическая гимнастика [6].



Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы подчеркнул актуальность проблем, связанных с физической реабилитацией детей с плоскостопием. Обобщение специальной литературы по проблеме исследования свидетельствует о том, что заболевание стопы – причина асимметрии всего тела. Уплотнение стопы вызывает каскад компенсаторных изменений и перегрузок нижних конечностей, таза, позвоночника. Стопа, расплываясь и отклоняясь кнаружи, ведет за собой наружную ротацию голени и компенсаторную внутреннюю ротацию бедра. При этом увеличивается X-образность коленей. Стопа – прежде всего орган опоры и движения. По сравнению с четвероногими стопа человека испытывает двойную нагрузку при опоре и ходьбе.

Профилактике отклонений в состоянии здоровья детей необходимо уделять значительное внимание, начиная с раннего детства, что в дальнейшем будет способствовать сохранению здоровья нации. Одним из эффективных способов профилактики различных заболеваний является физическое воспитание.

2. Известно, что физическая реабилитация детей с плоскостопием основана, в первую очередь, на ЛФК. Лечебная физкультура – лучший способ справиться с недугом у детей и подростков без операции и прочих серьезных медицинских вмешательств. Физические упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата и создание «мышечного корсета», снижают риск появления дефектов осанки, плоскостопия и т.д. Лечебная физкультура признана одним из самых важных средств в лечении и коррекции плоскостопия у детей. Цель ЛФК при плоскостопии – укрепление ослабленных мышц и связок и, тем самым, устранение основных проявлений болезни. Используются различные виды лечебного массажа: классический, рефлекторно-сегментарный, подводный.

Массаж показан, когда необходимо воздействие с целью усиления процессов рассасывания, улучшение питания тканей (при снижении мышечной силы, атрофии), уменьшения и устранения застойных явлений и инфильтрации.

Профилактика и коррекция плоскостопия должно быть комплексной и направленной на укрепление всего организма. Лечебная гимнастика, закаливание, физиотерапевтические процедуры, ортопедические стельки или обувь – мер для исправления стоп достаточно. Важно, чтобы процесс коррекции был регулярным и продолжался до полного выздоровления.

Список литературы

1. Гаськов, А. В. Коррекция плоскостопия у детей средствами физической культуры / А. В. Гаськов, Н. В. Казанцева // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – № 13. – С. 24-27.
2. Гросс, Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / Н. А. Гросс. – Москва : Советский спорт, 2000. – 224 с.
3. Коновалова, Н. Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе / Н.Г. Коновалова. – Москва : Учитель, 2017. – 588 с.
4. Красикова, И. С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия / И. С. Красикова. – Москва : Корона-Век, 2017. – 990 с.
5. Очерет, А. А. Как жить с плоскостопием / А. А. Очерет. – Москва : Советский спорт, 2000. – 96 с.
6. Разумов, А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А.Н. Разумов, О.В. Ромашин. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 168 с.
7. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной деятельности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – Москва : Физическая культура, 4 изд. – 2015. – С. 56-80.



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

научно-методический журнал

3 (20) 2024

Редакция журнала

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

**ул. Байдукова 80, г. Донецк, 283048.
Донецкая Народная Республика, Российская Федерация.**

fks-tp@yandex.ru

