



КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ
И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

объявляет набор студентов по направлениям в области
физической культуры на 2023–2024 учебный год

БАКАЛАВРИАТ

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»
(направленность «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»)
Вступительные испытания: русский язык, обществознание, профессиональное испытание.
Форма обучения: заочная.

Обучение направлено на подготовку профессионалов в решении задач в сферах образования, физической культуры и спорта.

49.03.01 «Физическая культура»
(направленность «Спортивная тренировка»)
Вступительные испытания: русский язык, биология, профессиональное испытание.
Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная.

Обучение направлено на подготовку профессионалов в решении задач в сферах образования, физической культуры и спорта.

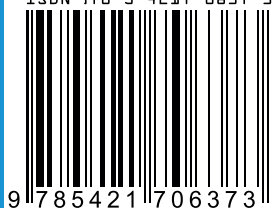
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
(направленность «Адаптивное физическое воспитание»)
Вступительные испытания: русский язык, биология, испытание.
Форма обучения: заочная, профессиональное

Обучение направлено на подготовку профессионалов в решении задач в сфере адаптивной физической культуры и паралимпийского спорта.

МАГИСТРАТУРА

49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
(направленность «Адаптивное физическое воспитание в учреждениях общего и профессионального образования (специальные медицинские группы, инклюзивное образование)»)
Вступительные испытания: собеседование.

ISBN 978-5-4217-0637-3



9 785421 706373

Курганский
государственный
университет



Библиотечно-издательский
центр

65-48-12

ЗАУРАЛЬЕ СПОРТИВНОЕ
Физическая культура и спорт:
интеграция научных
исследований и практики



Материалы
XI национальной
научно-практической
конференции

Курган
22 декабря 2022 года





КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ
И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Территория сотрудничества



Институт педагогики, психологии и физической культуры предлагает набор направлений подготовки, соответствующих современным реалиям рынка труда. Обучение в институте дает возможность получить высокий уровень образования, который обеспечит успешность карьеры в различных отраслях экономики, в сфере образования, физической культуры и спорта, рекламы, социальной защиты населения, здравоохранения, деятельности правоохранительных органов, административно-управленческой деятельности, государственного управления, туризма, культуры и досуга.

Институт педагогики, психологии и физической культуры – это мобильное сообщество квалифицированных и профессиональных преподавателей, активных студентов, поддерживающих научные, творческие, спортивные начинания.

Обучение проходит на базе современных учебных аудиторий, научно-исследовательских и производственных лабораторий с уникальным современным оборудованием, компьютерных классов, спортивных залов, бассейна. Предлагается комфортабельное общежитие, обеспечивается безопасность обучения и отдыха студентов.

Институт педагогики, психологии и физической культуры – это содружество науки, творчества, искусства и спорта.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»

Институт педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра физической культуры и спорта

**ЗАУРАЛЬЕ СПОРТИВНОЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
И ПРАКТИКИ**

Материалы XI национальной научно-практической конференции

Курган, 22 декабря 2022 года

Курган 2022

УДК 796(06)+37.037.1(06)
ББК 75 я43+74.005.5я43
3-38

Зауралье спортивное. Физическая культура и спорт: интеграция научных исследований и практики : материалы XI национальной научно-практической конференции (Курган, 22 декабря 2022 г.) / отв. ред. И. А. Струнин. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2022. – 125 с. [Электронное издание]. – URL: <http://dspace.kgsu.ru/xmlui>.

Печатается по решению научно-технического совета Курганского государственного университета.

Рецензенты:

Наталья Александровна Паршина, кандидат педагогических наук, доцент, и. о. заведующего кафедрой физического воспитания и спортивных дисциплин МГПУ им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск;

Олег Владимирович Козлов, доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой биологии Курганского государственного университета, г. Курган.

В сборнике представлены труды XI национальной научно-практической конференции «Зауралье спортивное. Физическая культура и спорт: интеграция научных исследований и практики».

Сборник подготовлен на кафедре физической культуры и спорта КГУ.

Ответственность за научную достоверность результатов и представленных материалов несут авторы.

Редакционная коллегия:

Струнин Игорь Александрович (отв. ред.) – канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Курганский государственный университет, г. Курган;

Романов Виталий Петрович – канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск;

Лутков Александр Николаевич – канд. пед. наук, профессор кафедры циклических видов спорта, заслуженный тренер РФ, Пензенский государственный университет, г. Пенза.

ISBN 978-5-4217-0637-3

© Курганский
государственный
университет, 2022
© Авторы, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Струнин И. А.

ЦИФРОВЫЕ КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ФОРМИРОВАНИИ ИНФОРМАЦИОННОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 8

Федорова А. М.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ КАК ФАКТОР
ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА У СТУДЕНТОВ..... 12

Геворгян А. С.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..... 15

Шимченко М. В., Мирошниченко Д. А.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ
ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 18

Чащина И. В.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ОЦЕНКЕ
ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К РАБОТЕ В СФЕРЕ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 21

СЕКЦИЯ 2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РАЗЛИЧНОГО ВИДА И УРОВНЯ

Якимова Е. А., Романов В. И.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ
РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ..... 23

Егорова Н. В., Егорова Н. Л.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
КОМПЕТЕНЦИИ КАК КЛЮЧЕВОЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ
ОБРАЗОВАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ..... 26

Сосновских А. Ю.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА ЖЕНЩИН В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 29

Бадьин П. И., Конева Е. С.

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОЭТАПНОГО ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ
«АП ЧАГИ» И «ДОЛЕ ЧАГИ» В ТХЭКВОНДО НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 31

Ловыгина О. Н.

СФОРМИРОВАННОСТЬ НАВЫКОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ
У СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА МАТЕМАТИКИ
И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СИСТЕМ КУРГАНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА 34

Антонов М. А.

БЫСТРОТА КАК ОСНОВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО
БАСКЕТБОЛИСТОВ 36

Карпенко Е. В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ 39

Двойных К. А., Корюкин Д. А.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПЛОВЦОВ 42

Худякова Т. А., Журавлева С. В.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ
ФУТБОЛЬНЫХ БОЛЕЛЬЩИКОВ МБУДО «ДЮСШ № 3» 45

Шкляревский А. В., Речкалов А. В.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ
КРОЛЬ НА ГРУДИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ 47

Климовец А. В., Конева Е. С.

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 50

Чепура Н. А., Речкалов А. В.

ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК
НА ОРГАНИЗМ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 18–20 ЛЕТ 53

Виноградова С. А., Кузнецов А. С., Нерекина М. А.

ШФСК «ОЛИМПИЕЦ» – НАША ГОРДОСТЬ 56

<i>Косолапов О. Н., Корюкин Д. А., Кулаков В. В.</i> ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ	59
<i>Левенцов С. С.</i> МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ	61
<i>Косолапов О. Н., Корюкин Д. А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАССАЖА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	63
<i>Лебинзан С. А.</i> «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ» И «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ИГРЫ» КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И ПАТРИОТИЗМА	65
<i>Мирошниченко Д. А., Шимченко М. В., Семенов В. Л.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	69
<i>Андросенко П. Н., Речкалов А. В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ	71
<i>Шиндина И. В.</i> СУЩНОСТЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ЕЕ ФОРМИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	74
<i>Непрозванных М. Ю.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА	77

СЕКЦИЯ 3
ТЕХНОЛОГИИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Карелина К. Н., Моисеева Н. А.</i> ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ БИОРИТМОВ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ СПОРТСМЕНОВ.....	79
---	----

<i>Ткачева А. В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ИШЕМИЧЕСКИМ ИНСУЛЬТОМ	82
<i>Крылова Е. И., Речкалов А. В.</i> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	85
<i>Боровинская А. В.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЫЖКОВ НА БАГУТЕ В КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	88
<i>Смородина А. В., Речкалова О. Л.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПАЦИЕНТОВ С БОЛЕЗНЬЮ БЕХТЕРЕВА В ПРОЦЕССЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	91
<i>Менщикова У. С.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА С ЦЕЛЬЮ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ БРОНХИТ	94
<i>Ковтун О. С.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА	97
<i>Кетова Ю. Р., Речкалова О. Л.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА КАК ИНСТРУМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ	100

СЕКЦИЯ 4 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

<i>Кузнецов А. С.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	103
---	-----

Свинтицкая Н. Н.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ
ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА (60–65 ЛЕТ) С ДИАГНОЗОМ
«АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ» 105

Варламова А. К., Речкалова О. Л., Речкалов А. В.

КОНТРОЛЬ ЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ
У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ 108

Семенов А. В.

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ С ПОМОЩЬЮ ГИМНАСТИКИ
КАТАРИНЫ ШРОТ 111

СЕКЦИЯ 5

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Егорова Н. Л., Егорова Н. В.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
И ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» 114

Коротких Н. А.

РЕАЛИЗАЦИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
В ШКОЛЕ 118

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ 121

СЕКЦИЯ 1

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ЦИФРОВЫЕ КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И. А. Струнин

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье рассматриваются материалы по вопросу подготовки бакалавров физической культуры, где важнейшим ресурсом выступают информация, информационная культура, информационная компетентность, открывающие возможности педагогической деятельности в новых цифровых коммуникационных технологиях.

Ключевые слова: интеллектуальная сфера, личность, информационная культура, информационная компетентность.

Общество сегодня находится на этапе активного развития и внедрения цифровизации во все сферы общественных отношений. Преимущества цифровой трансформации очевидны, это шаг вперед, открывающий широкие перспективы и возможности в подготовке специалистов [3]. Образование, как известно, должно носить опережающий характер и оно предъявляет высокие требования к подготовленности бакалавра физической культуры.

В современных условиях, когда информация передается по линиям связи с использованием методов хранения, обработки, средств вычислительной техники, проблема информации в области физической культуры и спорта является наиболее острой и актуальной. Достижение высокого результата в этих условиях во многом зависит от надежности интеллектуальной сферы.

Л. Д. Назаренко рассматривает интеллект как совокупность важных параметров познавательной сферы. По мнению автора, интеллект следует рассматривать как способность к легкости, глубине и скорости приобретения знаний, что делает его фактором развития и самосовершенствования личности [5].

Учитывая нестабильность внешних условий, информация выступает одним из важнейших ресурсов в формировании личности бакалавра физической культуры. В кратком словаре информация (лат. informatio – изложение, разъяснение) – это близкая в определенном отношении к понятиям «данные, сведения» совокупность знаний, в том числе в области физической культуры и спорта [4]. В Федеральном законе «Об информации...» понятие «информация» обозначает сведения (сообщения, данные) независимо от формы их представления [1].

Информация влияет на образовательный процесс, с учетом внешних условий превращает его в информатизированный, в приоритетную тенденцию профессионального развития будущего специалиста.

Несмотря на высокий потенциал современных информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в подготовке бакалавра физической культуры, они не находят пока должного широкого применения в учебном процессе. Важным условием эффективности профессиональной деятельности бакалавра в условиях информатизации образования становится его информационная культура. Она проявляется в двух важных аспектах: первый связан непосредственно с учебным процессом, в который информация вносит инновационный позитивный момент; второй аспект связан с использованием различных автоматизированных информационных систем управления (АИСУ). Сформированность информационной культуры как части педагогической культуры открывает возможности для повышения качества процесса обучения. В формировании информационной культуры будущего бакалавра физической культуры должны соблюдаться следующие условия: соответствие содержания учебных программ тенденциям развития информационных технологий по изучаемым видам спорта, внедрение новых информационно-коммуникационных технологий.

Важное значение в формировании информационной культуры и овладении ИКТ будущего бакалавра физической культуры занимает информационная компетентность.

Понятие «информационная компетентность» отражает характерные аспекты становления предшествующего ему понятия «информационная культура». Под информационной компетентностью специалиста понимаются знания, умения, навыки, которые служат для конкретизации компетенций, отражающихся в непосредственной работе с информацией на основе использования современных ИКТ. Достижение установок и модельных требований в подготовке бакалавра изменяют подходы к содержанию обучения [5]. Подготовка бакалавра физической культуры

в условиях цифровой экономики – это скорости, адаптации и знания, стремление к освоению технологий и внедрению их в практическую деятельность до момента, когда технологии будут устаревать. Приоритетной задачей в подготовке бакалавра физической культуры становится мотивация обучающихся самостоятельно развиваться и адаптироваться в высококонкурентной среде для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач по избранным видам спорта в рамках федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО).

Правительством России была сформирована национальная программа «Цифровая экономика», в которой был утвержден список ключевых компетенций, подлежащих развитию и являющихся вызовом в том числе и в сфере физкультурного образования:

- коммуникация и кооперация в цифровой среде предполагают способность обучающихся использовать различные цифровые средства во взаимодействии;

- саморазвитие в условиях неопределенности. Способность ставить образовательные цели под возникающие профессиональные задачи;

- креативное мышление. Способность генерировать новые идеи, абстрагироваться от стандартных моделей;

- управление информацией и данными. Поиск источников информации и данных, умение воспринимать, анализировать запоминать и передавать информацию;

- критическое мышление в цифровой среде. Оценка информации, ее достоверности, построение логических умозаключений [2].

Успешная деятельность будущего учителя физической культуры, тренера, бакалавра по направлению «Физическая культура» в информационном обществе напрямую зависит от того, насколько полно он может реализовать в системе подготовки учеников средства и методы современных ИКТ.

В заключение важно отметить, что роль преподавания базовых дисциплин по избранным видам спорта в подготовке бакалавра физической культуры в условиях информатизации обучения не только остается ведущей, но и еще более усиливается. Возможно, это связано с тем, что преподавание осуществляется в новой цифровой педагогической среде, характеризующейся использованием информационных средств. Открываются возможности расширения спектра воздействий на обучающихся через новую педагогическую деятельность, заложенную в реализуемую информационную технологию. С течением времени цифровизация бу-

дет масштабироваться, и наша задача – подготовить активных, креативных, конкурентоспособных специалистов.

Таким образом, содержание деятельности преподавателя все в большей степени приобретает творческий характер, что требует от него постоянного обновления своих компетенций и профессионального роста, включающего компоненты информационной культуры, особо востребованные в современном цифровом обществе.

Библиографический список

1 Об информации, информационных технологиях и о защите информации : Федеральный закон от 27.07.2006 №149–ФЗ (ред. от 14.07.2022) // КонсультантПлюс : справ.-правовая система. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_61798/ (дата обращения: 17.11.2022).

2 Об утверждении методик расчета показателей федерального проекта «Кадры для цифровой экономики» национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации» : Приказ Минэкономразвития России от 24.01.2020 № 41 // Министерство экономического развития РФ : офиц. сайт. – URL: https://www.economy.gov.ru/material/dokumenty/prikaz_minekonrazvitiya_rossii_ot_24_yanvarya_2020_g_41.html (дата обращения: 17.11.2022).

3 Артамонова А. С. Современное состояние цифровой трансформации физической культуры и спорта в Российской Федерации / А. С. Артамонова, Е. Н. Волкова // Цифровая трансформация отрасли «Физическая культура и спорт» : теория, практика, подготовка кадров : материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года / под ред. М. А. Новоселова. – Москва : РГУФКСМиТ, 2021. – С. 5–10.

4 Краткий словарь современных понятий и терминов / Н. Т. Бунимович, Г. Г. Жаркова, Т. М. Корнилова ; сост. и общ. ред. В. А. Макаренко. – Москва : Республика, 1993. – С. 159.

5 Назаренко Л. Д. Роль интеллекта в спортивной деятельности / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 9–12.

6 Струнин И. А. Компетентностная модель специалиста физической культуры и спорта в условиях рынка труда / И. А. Струнин // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы VI международной научно-практической конференции. – Ставрополь, 2007. – С. 163–165.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА У СТУДЕНТОВ

А. М. Федорова

*Белорусский государственный университет
физической культуры, г. Минск*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования профессионального общения у будущих специалистов сферы физической культуры и спорта и их подготовленность к воспитательной работе.

Ключевые слова: культура общения, студенты, педагогическое общение, воспитательная работа, профессиональная деятельность, физическая культура и спорт.

Процесс формирования нового педагогического мышления, происходящий у сегодняшних студентов во время учебы, позволяет в большей степени акцентировать внимание на ценностных характеристиках воспитания. Смысл этого процесса состоит в утверждении приоритета принципа включенности студентов в широкий социокультурный контекст деятельности.

Задача формирования культуры общения у будущих педагогов физической культуры и тренеров становится одной из наиболее актуальных для профильных вузов. Многие студенты не до конца осознают значимость процесса общения в своей будущей профессиональной деятельности. В этой связи наблюдается торможение в развитии профессиональных коммуникативных способностей; неумение владеть аудиторией, речевой культурой, техникой общения.

В решении проблемы роли культуры общения у будущих специалистов сферы физической культуры и спорта исключительную значимость имеет мотивация. Общение педагога должно быть глубоко мотивированным, внутренне оправданным. Большое значение имеет его творческий характер. Взаимодействие педагога и воспитанника должно осуществляться в атмосфере положительного психологического климата, что стимулирует развитие познавательных процессов, восприятия, мышления, внимания и создает благоприятное эмоциональное состояние. Будущим специалистам сферы физической культуры и спорта необходимо овладеть психологическим инструментом индивидуального подхода к каждому воспитаннику в процессе обще-

ния, установить доброжелательное отношение и уважение ко всем участникам учебного процесса [1].

В ходе педагогической практики обнаруживается неумение студентов использовать научные методы изучения личности школьников и ученического коллектива, выстраивать формальные и неформальные взаимоотношения и анализировать ситуацию.

Выявленные у студентов недостатки в своей профессионально-педагогической подготовке свидетельствуют о несформированности коммуникативных навыков, безразличии к воспитательной работе, нежелании общаться с детьми, понимать их заботы, помогать им.

Сложные отношения педагога и воспитанника всегда открыты для воздействия извне – социальной среды, общественных отношений. Воспитательный процесс представляет собой не замкнутую связь субъекта и объекта воспитания, а динамичное и постоянное состояние переходов из одной ситуации общения в другую, когда решаются проблемы разного содержания: от простейших познавательных до сложнейших конфликтов.

Несомненно, задачи воспитания глубже познавательных задач, поскольку их нельзя унифицировать, свести к рецептуре. Переходы из одной проблемной ситуации в другую требуют самых разнообразных методов и приемов воспитания.

Будущие специалисты сферы физической культуры и спорта считают, что психологические факторы и закономерности возрастной и педагогической психологии, наиболее значимые для школьной и тренерской практики, даются им вне связи с нею.

Студентов не удовлетворяют методы психологического исследования, их неразработанность в связи с решением практических задач, а также особенностей детского коллектива с учетом возрастного состава.

Критерии подготовленности будущего преподавателя и тренера, принятые в настоящее время, в основном сводятся к успеваемости и умению провести урок или тренировку. Однако некоторые студенты, успешно выполнившие все задания по педагогической или тренерской практике, не чувствуют полного удовлетворения от своей работы и не могут установить доверительные отношения с воспитанниками.

Анализ причин неумения использовать психологические знания на практике, в частности в воспитательной работе с детьми, свидетельствует об отсутствии у студентов глубокого познавательного интереса к психологическим проблемам, интересам и увлечениям современных школьников.

Вместе с тем мастерство педагога состоит в умении строить развитие воспитательных ситуаций общения, в способности эффективно использовать их арсенал для развития личности школьника.

Причину своих затруднений и недостаточную готовность к воспитательной работе с детьми, студенты склонны видеть в нехватке практических знаний и умений и «перегруженности» теорией.

Нам представляется, что будущие педагоги и тренеры скорее «недогружены» в области теории, так как без серьезной теоретической подготовки выход в практику не дает ощутимых результатов. Студенты приучаются действовать по шаблону, не затрудняя себя творческими поисками в решении воспитательных задач. Практическая деятельность в любых ее формах должна быть подчинена общественно значимой цели, которая определяется в результате всестороннего рассмотрения реальных практических задач.

Вооружение будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта современными методами и способами изучения личности учащегося и ученического коллектива поможет им в развитии творческого характера совместной деятельности и общения педагога и воспитанника.

Библиографический список

1 Петренко А. Н. Педагогическая коммуникация как важное звено компетентностного подхода / А. Н. Петренко // Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – № 4-2. – С. 193–194. – URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=4022> (дата обращения: 13.11.2022).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А. С. Геворгян
Гимназия № 31, г. Курган

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические профессиональные качества и способности преподавателя по физической культуре и их связь с мотивацией к занятиям у учащихся.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, личность педагога, педагогические способности, мотивация.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. И ведущую роль в этом играет учитель физической культуры и его педагогическая деятельность.

Также следует отметить тенденцию снижения мотивации школьников к занятиям физической культурой от начальной школы к старшим классам. Чем старше ребенок – тем ниже мотивация. Однако мотивация является одним из основных компонентов занятий физической культурой. Для формирования сознательного отношения к занятиям необходимо активное формирование внутренней мотивации физкультурно-спортивной деятельности с учётом эмоциональной направленности личности, физиологических и психологических характеристик и личностных особенностей. Что так же входит в основные задачи учителя и педагога по физической культуре.

Область изучения физического воспитания школьников постоянно расширяется и предъявляет все новые требования к личности педагога, его профессиональным навыкам, моральному потенциалу, психологической и физической готовности к выполнению профессиональной деятельности. В этом контексте особое значение приобретает психолого-педагогическая характеристика личности и деятельности учителя физической культуры.

Требования к личности педагога обусловлены совокупностью необходимых социально-профессиональных качеств: высокая гражданская ответственность, социальная активность, любовь к детям, подлинная

интеллигентность, духовная культура, высокий профессионализм, инновационный стиль научно-педагогического мышления, способность к принятию творческих решений, потребность в постоянном самообразовании, физическое и психическое здоровье, профессиональная работоспособность.

Успех профессионально-педагогической деятельности зависит от специальных педагогических способностей. В педагогических способностях выделяются следующие группы: чувствительность к объекту (к обучаемому); коммуникативность – расположение к людям, доброжелательность, общительность; перцептивные способности – профессиональная зрелость, эмпатия, педагогическая интуиция; динамизм личности – способность к волевому воздействию и логическому убеждению; эмоциональная устойчивость – способность владеть собой; креативность – способность к творчеству.

Педагогические способности, направленные на воспитательный процесс, заключается в следующем: способность правильно оценивать внутреннее состояние другого человека, сочувствовать, сопереживать (способность к эмпатии); способность быть примером для подражания; способность в воспитательном процессе учитывать индивидуальные особенности; способность находить нужный стиль общения, добиваться расположения и взаимопонимания; способность вызывать к себе уважение, иметь авторитет среди воспитуемых.

Таким образом, перенося теорию в практику, можно выделить несколько основных ключевых моментов и рекомендаций по проведению уроков физической культуры в школе так, чтобы мотивация и интерес к занятиям из класса в класс постоянно возрастал, а не уменьшался.

Педагог должен непрерывно развиваться, изучать современные тенденции преподавания, посещать различные мастер-классы и открытые занятия узконаправленных тренеров по всем видам спорта, которые входят в программу по физической культуре.

Необходимо постоянно вносить разнообразие в уроки, использовать нестандартные упражнения, непрерывно усложнять учебные действия, часто менять формы и средства проведения занятий.

При оценивании нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка и его физиологические особенности. Детей с лишним весом и врожденной плохой координацией нельзя оценивать по тем же параметрам, что и физически сильных и развитых детей. Иначе это приведет не только к потере мотивации, но и к закреплению негативного и отрицательного отношения к физической культуре и спорту в целом.

Во время урока педагог должен чаще хвалить детей. Очень важно говорить ребенку, что он молодец, воспитывать уверенность в себе, веру в свои силы, помогать преодолевать трудности вместе с учителем или с коллективом.

Учитель физической культуры – сложная и творческая профессия, которая определяется совокупностью личных качеств преподавателя и его знаний, умений и навыков в профессиональной и педагогической деятельности. Таким образом, можно сделать вывод, что уровень профессионального мастерства учителя напрямую определяет уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

Библиографический список

1 Адамова У. К. Педагогические способности преподавателя и методы их развития / У. К. Адамова, Н. Р. Кутлимуротова, М. А. Каландарова // Молодой ученый. – 2016. – № 13 (117). – С. 760–763.

2 Слепченко А. Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388–390.

3 Уколов А. В. К вопросу о проблеме привлечения подростков старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом / А. В. Уколов, Т. Е. Жильцова // Молодой ученый. – 2014. – № 1 (60). – С. 581–583.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

М. В. Шимченко, Д. А. Мирошниченко

*Курганская государственная сельскохозяйственная академия
имени Т. С. Мальцева*

(филиал Курганского государственного университета), г. Курган

Аннотация. В данной работе рассматривается оценка качества полученных знаний, умений и навыков в теоретической и практической подготовке студентов по дисциплине «Физическая культура». Также в статье проведен анализ качества и эффективности применения системы дистанционного обучения.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, дистанционное обучение, интернет.

В течение 2020–2021 годов во многих странах мира и в нашей стране резко ухудшилась эпидемиологическая обстановка. В связи с этим многие аспекты жизнедеятельности людей претерпели значительные изменения. Ограничения особо затронули сферу образования, вынуждая образовательные организации перейти на дистанционный формат преподавания различных образовательных программ. Программа по предмету «Физическая культура» не стала исключением. Эпидемиологическая обстановка в течение 2022 года отчетливо показывает актуальность освоения программы по предмету «Физическая культура» в формате дистанционного обучения.

Работа по программе «Физическая культура» попадает под Указ Президента РФ от 02.04.2020 № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» [1]. Обычная форма проведения занятия существенно изменилась. Это связано с применением, помимо проверенных годами, различных новых форматов с использованием дистанционного обучения. Поиски оптимальной формы подачи материала, наиболее точно отражающей специфику предмета «Физическая культура», не прекращаются ни на минуту.

Следует учитывать, что в условиях самоизоляции, карантина и, как следствие, ограничения физической активности и пребывания на свежем воздухе сохранение режима двигательной активности является од-

ной из самых приоритетных задач на данном этапе [2].

При оценке качества изучения дисциплины «Физическая культура» следует в большей мере использовать новые современные методы. Из имеющихся методов необходимо выделить:

1) создание материалов по предмету «Физическая культура» в новых форматах. При использовании данного метода основное значение имеет подача учебного материала, она должна проходить с использованием современных интернет-платформ, позволяющих наиболее полно применить демонстрационные презентации и онлайн-занятия;

2) работа над мотивационной составляющей образовательного процесса. При проведении занятия в дистанционном формате, обучающиеся зачастую теряют интерес к занятиям физической культуры, так как ослабевает непосредственный контроль за выполнением поставленных преподавателем задач. Во избежание данной проблемы нужно сделать акцент на проведении занятий в онлайн-режиме на различных подходящих для этого интернет-платформах – так преподаватель наиболее объективно может оценить качество усвоенного материала;

3) одним из основных при работе в дистанционном формате является метод проектной деятельности. Данный метод предполагает публикацию результатов научной деятельности. Наиболее важно определить основную цель и обозначить вознаграждение. Это может быть публикация на сайте учебного заведения или бонусные баллы в оценку по предмету «Физическая культура». Формы проектов:

- различные виды кейс-технологий;
- видео-уроки по дисциплине «Физическая культура»;
- подборка комплексов упражнений различных физических направлений [3].

Из представленной нами информации можно сделать вывод о безусловной необходимости дисциплины «Физическая культура» при дистанционном обучении, а также о важности обдуманного и грамотного подхода по подбору методов подачи материала по предмету «Физическая культура».

Дистанционный формат хорошо подходит для формирования мотивационной базы и ценностных ориентиров для занятия физической культурой и спортом.

Постоянная работа над поиском наиболее подходящих форм, средств и методов передачи информации по предмету позволит специалисту в области физической культуры систематически повышать свой профессиональный уровень.

Библиографический список

- 1 О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19) : Указ Президента РФ от 2 апреля 2020 г. № 239 // Собрание законодательства Российской Федерации. № 14 (часть I). Ст. 2082. – Москва : Юридическая литература, 2020.
- 2 Сохин А. С. Физическая активность студентов Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма в условиях дистанционного обучения / А. С. Сохин // Молодой ученый. – 2021. – № 30 (372). – С. 118–123
- 3 Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. – 160 с.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ОЦЕНКЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К РАБОТЕ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И. В. Чащина

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В работе рассматривается подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного к работе в сфере адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: компетентностный подход, психологическая готовность, физическая культура, адаптивная физическая культура.

В стратегии модернизации российского образования заявлено о необходимости реализации компетентностного подхода в образовании, который предоставляет возможность готовить конкурентоспособных, инициативных профессионалов, максимально учитывая спрос и интересы работодателей в образовательном процессе [1].

Чтобы сформировать компетентного выпускника, во всех потенциально значимых сферах профессионального образования необходимо применять активные методы обучения, инновационные образовательные технологии, развивающие прежде всего познавательную, коммуникативную и личностную активность нынешних студентов. Одним из перспективных направлений в плане решения этой задачи является осуществление компетентностного подхода средствами модульных технологий. В связи с переходом на двухуровневую систему образования происходит трансформация высшей школы, системное преобразование от понятия «квалификация» к понятию «компетенция» и разграничивание квалификационного и компетентностного подхода [2].

Компетентностный подход, который нельзя рассматривать как отменяющий квалификационные требования, представляет собой попытку целостно описать требования к специалисту. Внедрение в образовательный процесс компетентностного подхода усиливает внимание научно-педагогического коллектива вуза к воспитательной деятельности, развитию личностных качеств студентов. Появляется новая цель образовательного процесса – воспитание компетентной личности, ориентированной на будущее, способной рассматривать типичные пробле-

мы и задачи, исходя из приобретённого учебного опыта и адекватной оценки конкретной ситуации [3].

В последние годы активно ведутся исследования и разрабатываются новые подходы к совершенствованию высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта. Однако разработка и внедрение инновационных программ обучения в сферу адаптивной физической культуры в практику высшего профессионального образования проводятся недостаточно [4].

Согласно мнению большинства экспертов-практиков, основным качеством специалиста, работающего с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, должна быть ответственность, понимаемая как стремление придерживаться в своем поведении определенных этических норм, исполнять профессиональные обязанности в соответствии с потребностями личности инвалида, требования общества, профессиональными принципами, ценностными представлениями, нормативными актами.

Библиографический список

- 1 Балашова В. Ф. *Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре* / В. Ф. Балашова. – Москва : Физическая культура, 2008. – 245 с.
- 2 Сергеев А. Г. *Компетентность и компетенции : монография* / А. Г. Сергеев. – Владимир : Владимирский гос. ун-т, 2010. – 107 с.
- 3 Хазова С. А. *Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту : монография* / С. А. Хазова. – Москва : Академия естествознания, 2010. – 91 с.
- 4 Чесноков Н. Н. *Профессиональное образование в области физической культуры и спорта : учебник* / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2011. – 400 с.

СЕКЦИЯ 2
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
РАЗЛИЧНОГО ВИДА И УРОВНЯ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ
РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Е. А. Якимова, В. П. Романов
Мордовский государственный педагогический университет
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск

Аннотация. В статье рассматривается возможность применения средств ритмической гимнастики на уроках физической культуры с целью совершенствования координационных способностей младших школьников.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, младший школьный возраст, физическая культура, координационные способности.

В общей системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на данном этапе развития закладывается основа для дальнейшего физического совершенствования и формируются резервы физических возможностей, которые в последующем могут быть реализованы в различных сферах деятельности. В качестве одной из главных задач физического воспитания детей выступает развитие и дальнейшее совершенствование координационных способностей, оптимальным периодом для которого является младший школьный возраст [1; 3].

Цель нашего исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании эффективности методики совершенствования координационных способностей детей младшего школьного возраста средствами ритмической гимнастики на уроках физической культуры.

Исследование проводилось в течение 2021–2022 учебного года. В нем приняли участие обучающиеся 2-х классов, из числа которых были сформированы 2 группы: контрольная (КГ, 27 человек) и экспериментальная (ЭГ, 28 человек). Представители КГ на протяжении исследования занимались физической культурой в рамках школьных уроков по Комплексной программе физического воспитания I–XI классов общеобразовательной школы [2].

У представителей ЭГ в подготовительной части каждого урока по физической культуре (3 раза в неделю) по 10–12 мин с музыкальным сопровождением выполнялся комплекс ритмической гимнастики, состоявший из 10 упражнений. Каждое упражнение выполнялось 10 раз.

На начальном этапе эксперимента (сентябрь 2021 г.) и после его завершения (май 2022 г.) проводилось тестирование физических качеств представителей КГ и ЭГ с целью выявления уровня развития координационных способностей.

Результаты первоначального тестирования показали, что наблюдаемые группы практически не имели различий в уровне сформированности координационных способностей. По средним значениям дети младшего школьного возраста, составившие КГ и ЭГ, характеризовались средним уровнем развития определяемых координационных способностей. При этом процентное распределение школьников по уровню сформированности того или иного координационного качества внутри групп было примерно одинаковым.

Данные, полученные при повторном тестировании, обнаружили положительную динамику в развитии координационных способностей представителей наблюдаемых нами групп. При этом выраженность произошедших изменений у представителей КГ и ЭГ проявилась в различной степени: у представителей КГ отмечалась лишь незначительная тенденция к улучшению координационных способностей, которая не имела статистически достоверного подтверждения ни в группе мальчиков, ни в группе девочек; у представителей ЭГ вследствие систематического выполнения упражнений ритмической гимнастики на уроках физической культуры произошло статистически достоверное улучшение четырех определяемых показателей из пяти: «Челночный бег 3×10 м»; «Три кувырка вперед»; «Тест Бондаревского»; «Метание теннисного мяча на дальность». По средним значениям улучшение координационных способностей составило в КГ 1,9 %, в ЭГ – 20,1 %.

Следствием ярко выраженных изменений показателей у представителей ЭГ на завершающем этапе исследования стало значительное их превосходство над представителями КГ. По трем показателям из пяти школьники ЭГ превосходили своих сверстников из КГ: «Челночный бег 3×10 м» (на 5,6 %), «Три кувырка вперед» (на 21,8 %), «Тест Бондаревского» (на 16,9 %). Среди девочек достоверные различия отмечены по результатам выполнения тестов: «Три кувырка вперед» (на 19,3 %), «Тест Бондаревского» (на 17,4 %) и «Метание теннисного мяча на дальность» (на 81,7 %).

Анализ результатов проведенного исследования обнаружил наличие положительной динамики и в процентном распределении школьников наблюдаемых нами групп по уровням развития координационных способностей. При этом наиболее многочисленной осталась группа школьников со средним уровнем сформированности координационных способностей: в КГ – 82,2 %, в ЭГ – 62,9 %. Однако в ЭГ произошло значительное увеличение количества школьников с высоким уровнем развития координационных способностей (на 30 %), в то время как в КГ оно осталось неизменным.

Таким образом, представленные данные свидетельствуют о том, что использование экспериментальной методики применения средств ритмической гимнастики на уроках физической культуры в течение сравнительно непродолжительного срока эксперимента позволило существенно повлиять на уровень развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, подтверждая ее высокую эффективность.

Библиографический список

- 1 Апариева Т. Г. К вопросу о проблемах в физическом воспитании в школах / Т. Г. Апариева // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, (г. Волгоград, 15–16 апреля 2021 г.) / под ред. Н. В. Финогеновой. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – С. 15–18.
- 2 Комплексная программа физического воспитания I–IX классов общеобразовательной школы : программа / под ред. В. И. Ляха. – Москва : Просвещение, 2011. – 343 с.
- 3 Якимова Е. А. Влияние занятий физической культурой на показатели здоровья, развитие физических качеств и физическую подготовленность учащихся младших классов / Е. А. Якимова, В. А. Киржаев // Science Time. – 2017. – № 5 (41). – С. 154–160.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ КАК КЛЮЧЕВОЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ОБРАЗОВАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Н. В. Егорова, Н. Л. Егорова

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье рассматриваются основные понятия: здоровье, компетенция, здоровьесберегающая компетенция физкультурной образованности. Рассмотрена здоровьесберегающая компетенция с позиции различных исследователей, а также дано авторское определение рассматриваемому понятию. Выделен компонентный состав здоровьесберегающей компетенции (когнитивно-осознаваемый и деятельностно-поведенческий компоненты).

Ключевые слова: здоровье, компетенция, здоровьесберегающая компетенция, физкультурная образованность, когнитивно-осознаваемый компонент, деятельностно-поведенческий компонент.

Структура и содержание современного образования Российской Федерации направлены на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, развитие ценностных ориентаций к сознательному ведению здорового образа жизни и здоровьесбережению. Направления работ отражены в ФГОС нового поколения, а также в соответствующих нормативно-правовых документах государственного масштаба: Федеральный закон РФ «Об образовании», «Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года», «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» и др.

Проблема укрепления здоровья населения рассматривается с позиции различных подходов. Со стороны *аксиологического подхода*, здоровье понимается как главная ценность жизни, занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека (Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин). Н. М. Амосов, В. И. Белов, опираясь на *деятельностный подход*, рассматривают здоровье как результат собственной деятельности. Со стороны *компетентностного подхода*, здоровье определяется способностью человека к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию (В. А. Лищук, Е. В. Мостковая).

Компетенция в переводе с латинского языка означает круг вопросов, в которых человек хорошо осведомлен, обладает познаниями и опытом.

В. В. Лебедев считает, что компетенция – это система, состоящая из

понятийного аппарата и действий, отражающая некоторые объекты и позволяющая субъекту взаимодействовать с ними в определенных контекстах, т. е. в качестве компетенций следует понимать знания, умения и навыки, взятые в комплексе [4].

Многие исследователи в своих работах уделили большое внимание здоровьесберегающей компетенции как качеству личности, направленному на сохранение и укрепление как своего здоровья, так и здоровья окружающих. Здоровьесберегающую компетенцию А. Г. Бусыгин рассматривает как способность мобилизовать систему знаний, умений, умственных и личностных качеств, необходимых для формирования у школьников мотивации к здоровьесбережению, и умение предвидеть, предотвращать, или компенсировать потерю здоровья как меры удовлетворения базовых потребностей человека [1], или как знание и соблюдение норм здорового образа жизни; знание опасности вредных привычек; знание и соблюдение правил личной гигиены, двигательной активности человека. А. Д. Карбашева разделяет мнение И. А. Зимней и рассматривает здоровьесберегающую компетенцию как результат учебно-воспитательной работы, выражающийся в способности знать и понимать опасность курения, алкоголизма, наркомании; в знании и использовании правил личной гигиены, физической культуры; соблюдении здорового образа жизни; ответственности за свое состояние здоровья [3].

Проведенный анализ научных работ позволяет сделать вывод, что большинство авторов выделяют один из компонентов здоровьесберегающей компетенции – знания обучающихся о факторах, влияющих на здоровье, а также об анатомо-физиологических механизмах организма человека.

Проанализировав работы современных исследователей и ученых, был определен компонентный состав здоровьесберегающей компетенции физкультурной образованности, который позволяет максимально точно ее оценить и описать [2]:

– *когнитивно-осознаваемый компонент* демонстрирует способность обучающихся воспринимать предоставляемую информацию о здоровье; систематизировать знания о здоровом образе и стиле жизни, о способах оздоровления и повышения резервов организма. Показывает, насколько человек стремится к получению знаний о здоровьесбережении, изучению отечественной и зарубежной литературы по данному вопросу, насколько расширяет и дополняет эти знания за счет информации сети Интернет;

– *деятельностно-поведенческий компонент* отражает знания о практических умениях и жизненных навыках, необходимых для сохранения и поддержания здоровья, применяемых в повседневной деятельности. Показывает насколько человек самостоятелен в развитии индивидуальных способов и стилей здоровьесбережения, умеет организовать собственную деятельность и режим дня с использованием здоровьесберегающих технологий. Готов участвовать в практической деятельности по сохранению и укреплению здоровья, организуемой другими людьми и по собственной инициативе.

Учитывая главные цели образования, структурное представление социального опыта личности и основные виды деятельности обучающихся, с позиции нашего исследования представляет интерес здоровьесберегающая компетенция, выделенная нами в перечне ключевых компетенций физкультурной образованности, и ее основные компоненты. Таким образом, здоровьесберегающая компетенция физкультурной образованности – готовность обучающихся мобилизовать систему знаний, умений для саморазвития, саморегуляции и самоподдержки здоровья как меры удовлетворения потребностей человека в ведении здорового образа жизни.

Библиографический список

- 1 Бусыгин А. Г. Десмоэкологический подход к формированию здоровьесберегающих компетенций студентов – будущих учителей в учебном процессе вуза / А. Г. Бусыгин, В. И. Пентюхин // Известия Самарского научного центра РАН. – Т. 12. – № 3. – 2010. – С. 584–591.
- 2 Егорова Н. В. Оценка здоровьесберегающей компетенции физкультурной образованности обучающихся общеобразовательных школ и классического университета в рамках ее преемственного развития / Н. В. Егорова // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 4. – С. 136–144.
- 3 Карабашева А. Д. Формирование здоровьесберегающих компетенций у старшеклассников общеобразовательной школы : дис. ... канд. пед. наук / А. Д. Карабашева. – Карачаевск, 2009. – 191 с.
- 4 Лебедев В. В. Структурирование компетенций – перспективное направление в решении проблем образования / В. В. Лебедев // Школьные технологии. – 2007. – № 2. – С. 97–103.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНЩИН В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

А. Ю. Сосновских

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье рассматриваются особенности тренировочно-го процесса женщин исходя из периодичности их биологического цикла.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, планирование, методы тренировки, физическая нагрузка, биологический цикл.

В беге на средние дистанции в тренировочном процессе как женщин, так и мужчин решаются одинаковые цели и задачи, используются одни и те же средства, формы, принципы и методы тренировки, с той лишь разницей, что в тренировке женщин нужно учитывать их морфологические и функциональные особенности.

Известно, что сердце женщины, по сравнению с мужским, по величине меньше, что обуславливает его меньший ударный объем, поэтому на возрастающую нагрузку их сердечно-сосудистая система отвечает более частыми сокращениями [1–3]. Жизненная емкость легких у женщин находится в пределах 2500–5000 см куб., а у мужчин – в пределах 3200–7200 см куб., число дыхательных циклов в единицу времени у женщин больше. Максимальная вентиляция легких у них составляет 3–5 л/мин, у мужчин – 5–7 л/мин. В период восстановления поглощение кислорода у женщин равно 150–160 см куб., а у мужчин – 180–250 см куб., поэтому им требуется более длительный период восстановления после выполненной физической нагрузки [2; 4].

Важной биологической особенностью женщин являются периодические изменения, происходящие в их организме в связи с овариально-менструальным циклом. Переносится он каждой спортсменкой по-разному, поэтому тренерам необходимо в эти периоды строго индивидуально планировать нагрузки, умело варьировать используемые средства, формы и методы тренировки. Так, в наблюдаемой нами группе спортсменок специализирующихся в беге на средние дистанции из 17 девушек в возрасте от 16 до 21 года, имеющих спортивную подготовку от III разряда до КМС, у девяти наблюдались головные боли, учащение пульса, боли в животе, пояснице, у некоторых повышалось артериальное давление, но тренировки со снижением нагрузки до 25–50 % они продолжали. Пять спортсменок из-за плохого самочувствия вообще

не могли в этот период тренироваться. И лишь у трех наблюдались хорошее самочувствие и повышенная работоспособность.

При планировании тренировочного процесса женщин исходя из четырехнедельного цикла [3; 4] можно использовать следующие варианты.

В первую неделю после окончания менструального цикла тренировки проводить со средними нагрузками, с направленностью на совершенствование техники бега, развитие гибкости и скоростных качеств. Во вторую и третью неделю тренировки проводятся с большим объемом и интенсивностью для развития всех основных физических качеств. В четвертую неделю, перед началом биологического цикла объем и интенсивность нагрузки снижается. Допускаются тренировки умеренной интенсивности на развитие скоростных качеств, выносливость (кроссовый бег, фартлек), упражнения на гибкость и совершенствование техники бега.

Таким образом, к тренировочному процессу женщин, исходя из периодичности их биологического цикла, необходимо подходить индивидуально, использовать всю вариативность средств, методов, объемов и интенсивности физической нагрузки.

Библиографический список

- 1 Вакуров С. А. Бег на средние дистанции / С. А. Вакуров. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – С. 77.
- 2 Особенности построения тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на длинные дистанции, с учетом ОМЦ / А. И. Иванов, А. П. Уларов, П. И. Яковлев [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 105–108.
- 3 Суслов Ф. П. С чего начинается бег / Ф. С. Суслов. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 167 с.
- 4 Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – Киев : Наукова думка, 2001. – 298 с.

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОЭТАПНОГО ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ «АП ЧАГИ» И «ДОЛЕ ЧАГИ» В ТХЭКВОНДО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

П. И. Бадьин, Е. С. Конева

Курганское училище (колледж) олимпийского резерва, г. Курган

Аннотация. В статье рассматриваются средства для поэтапного обучения ударам «Ап чаги» и «Доле чаги» в тхэквондо на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техника выполнения ударов тхэквондистами.

Исследование литературной информации показывает, что крайне важной проблемой в разучивании ударов является недостаточная физическая подготовка начинающих тхэквондистов [2], при поэтапном обучении ударам необходимо параллельно проводить комплексы для повышения уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки [1].

Исследование проводилось на базе детского спортивного клуба «OLYMPIK» города Кургана (январь 2022 г. – июнь 2022 г.). В эксперименте принимали участие две группы детей начальной подготовки по 10 человек от 8 до 10 лет (группа А и группа Б). Результаты ударов «Ап чаги» и «Доле чаги» тхэквондистов на начальном этапе подготовки представлены на рисунке 1.

Целью исследования было выявить эффективные средства для поэтапного обучения ударам детей, занимающихся тхэквондо на этапе начальной подготовки.

В тренировочный процесс каждой группы был введен свой комплекс общей физической подготовки (ОФП) (таблица 1), который использовался в конце основной части занятия 2 раза в неделю (понедельник, пятница), и единый для двух групп комплекс специальной физической подготовки, который использовался в основной части 2 раза в неделю (понедельник, среда) [2].

Таблица 1 – Комплексы общей и специальной физической подготовки для поэтапного обучения ударам «Ап чаги» и «Доле чаги»

ОФП 1 (группа А)	ОФП 2 (группа Б)
Выпады со сменой ног (20 раз) И. п. – о. с.	«Пистолет» (20 раз) И. п. – стоя у опоры (правым, левым боком), рукой держаться за опору
«Стульчик» (30 сек.) И. п. – стоя у стены	Сгиб/разгиб коленного сустава (80 раз) И. п. – лежа на животе, упор в локти, лыж- ный эспандер с одной стороны привязан к гимнастической стенке, с другой к голено- стопному суставу
И. п. – основная стойка у опоры (60 раз) 1 – подняться на носки; 2 – опуститься вниз не до конца	Выпрыгивание из глубокого приседа (20 раз)
Запрыгивание на тумбу на двух ногах. (30 раз)	Поднятие/опускание в и. п. вынесенного ко- лена (30 раз) И. п. в стойке «ап соги» у опоры
И. п. – лежа на полу, колени согнуты, ступни прижаты к полу, руки в «замок» за головой (10 раз) 1 – достать правым локтем ле- вое колено; 2 – И. п.; 3 – достать левым локтем пра- вое колено; 4 – И. п.	«Горизонтальные ножницы» (20 раз) И. п. – лежа на полу, упор локтями в пол, ладони прижаты к полу
«Ножницы» (20 раз) И. п. – лежа на полу, упор лок- тями в пол, ладони прижаты к полу	Подъем туловища лежа на боку (15 раз) И. п. – в парах. 1-й номер лежа на полу, ко- лени согнуты, руки на противоположных плечах. 2-й номер придерживает ноги
«Скручивание» туловища (30 раз) И. п. – лежа на полу, руки за го- ловой в «замок»	Круговые вращение туловищем в правую/ левую сторону (5 раз) И. п. – основная стойка, набивной мяч (1 кг) в руках над головой
«Планка» (1 мин.) И. п. – упор лежа на локтях	Подтягивание колен к груди (10 раз) И. п. – вис на перекладине

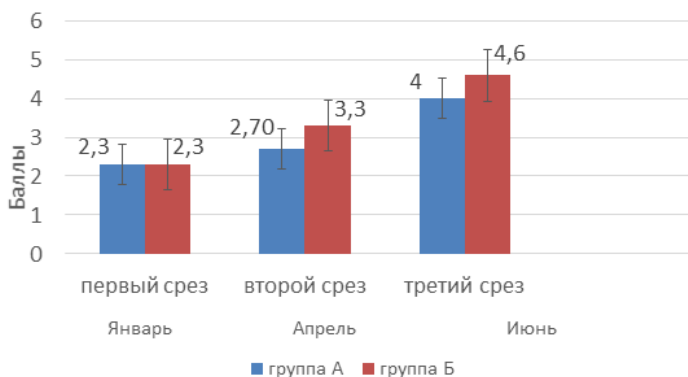


Рисунок 1 – Результаты ударов «Ап чаги» и «Доле чаги» тхэквондистов 8–10 лет на этапе начальной подготовки

Проанализировав результаты эксперимента (таблица 2), мы пришли к выводу, что комплекс ОФП 2 для подготовки организма к выполнению ударов «Ап чаги» и «Доле чаги» оказался эффективнее, чем комплекс ОФП 1.

Таблица 2 – Результаты исследования

Тесты	Группа	
	Группа А	Группа Б
	хср ±σ	хср ±σ
1 Тест удар «Ап чаги» и «Доле чаги» на один счет	2,3 ±0,76	2,3 ±0,76
	p0> 0,05	
2 Тест удар «Ап чаги» и «Доле чаги» на один счет	2,7 ±0,3	3,3 ±1,1
	p0> 0,05	
3 Тест удар «Ап чаги» и «Доле чаги» на один счет	4,0 ±0,44	4,6 ±0,51
	p0> 0,05	

Библиографический список

- 1 Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков [и др.] // Педагогические проблемы управления / под общ. ред. В. М. Дьячкова. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 245 с.
- 2 Карпов М. А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. А. Карпов. – Челябинск, 2021. – 43 с.

СФОРМИРОВАННОСТЬ НАВЫКОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ У СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА МАТЕМАТИКИ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СИСТЕМ КУРГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

О. Н. Ловыгина

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье описаны результаты выполнения тестов по волейболу «Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой», «Передача мяча в парах через сетку», «Подача мяча в заданную зону» студентами первого курса института математики и интеллектуальных систем КГУ.

Ключевые слова: волейбол, верхняя и нижняя передачи мяча, подача мяча, правила игры.

Волейбол – это одна из популярных спортивных игр, он входит в программу по физической культуре в общеобразовательных учреждениях, учреждениях профессионального и высшего образования. Осваивать навыки игры в волейбол школьники начинают с пятого класса. К моменту окончания школы основные технические приемы должны быть сформированы, школьники должны знать основные правила игры в волейбол.

Студентам, обучающимся на первом курсе в 2021 и 2022 году, было предложено выполнить три теста из школьной программы по физической культуре из раздела «Волейбол»: «Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой», «Передача мяча в парах через сетку», «Подача мяча в заданную зону».

В результате тестирования было выявлено, что в 2021 году из 58 первокурсников смогли выполнить все три теста на оценку «отлично» 17 человек, в 2022 году из 62 студентов лишь 12.

В тесте «Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой», согласно школьной программе, оценка отлично ставится за 25 правильно выполненных передач [1]. Данный тест в 2021 году на «отлично» выполнили 36 % студентов, на «хорошо» – 26 %, на «удовлетворительно» – 38 % первокурсников. В 2022 году результаты в этом тесте были соответственно: 34 %, 24 %, 42 %.

В тесте «Передача мяча в парах через сетку» оценка отлично ставится за 15 правильно выполненных передач [1]. В 2021 году на «отлично» тест выполнили 34 % студентов, на «хорошо» – 24 %, на «удовлетвори-

тельно» – 42 % первокурсников. В 2022 году результаты в этом тесте были соответственно: 23 %, 32 %, 45 %.

Такой технический прием, как подача мяча, по высоте обработки мяча может выполняться снизу или сверху. Выполнить верхнюю прямую подачу мяча по заданным зонам в 2021 году смогли только 17 студентов, а в 2022 году – только 12 первокурсников. Для всех остальных первокурсников попасть в заданные зоны было очень затруднительно. В 2021 году 10 человек, в 2022 году 17 вообще не умеют выполнять подачу мяча.

Опрос студентов о знании основных правил игры в волейбол, не вдаваясь в тонкости судейства, показал, что в 2021 году 62 %, а в 2022 году 65 % первокурсников знают основные правила игры.

Таким образом, проведенное исследование показывает, что первокурсники недостаточно владеют основными техническими приемами волейбола.

Библиографический список

1 Никулина Н. М. Критерии оценок по волейболу с 6–11-й класс / Н. М. Никулина // Открытый урок. Первое сентября : сайт фестиваля «Открытый урок». – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/578256> (дата обращения: 17.10.2021).

БЫСТРОТА КАК ОСНОВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО БАСКЕТБОЛИСТОВ

М. А. Антонов

Кетовская районная ДЮСШ имени В. Ф. Охохонина, с. Кетово

Аннотация. В статье рассматривается влияние развития быстроты на физические способности спортсменов-баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, быстрота, нивелировать, физические качества, реакция, скорость, перемещения.

В ходе тренировочного процесса игровых видов спорта, в том числе и в баскетболе, важным аспектом является уровень развития физических способностей атлетов. Для каждого тренера в перечень задач по подготовке спортсменов входит развитие психических и физических качеств своих воспитанников. У детей, занимающихся спортивной деятельностью, всегда есть ряд особенностей, которые тренеры в ходе своей трудовой деятельности способны раскрыть и преумножить. Также у спортсменов есть ряд отрицательных качеств, которые можно нивелировать либо компенсировать с помощью сильных качеств игроков.

Рассматривая физические качества юношей, занимающихся баскетболом, следует учесть тот факт, что набор в спортивную секцию происходит после предварительного тестирования, которое включает в себя ряд факторов, в том числе и антропометрические данные, психо-эмоциональную устойчивость, генетические особенности и физические способности будущего спортсмена.

Основными физическими качествами, определяющими общий уровень физической подготовки (ОУФП) баскетболиста, являются: сила, ловкость, гибкость, общая и скоростно-силовая выносливость, быстрота. Особо важным из перечисленных качеств является быстрота [2].

Таким образом, комплексным нивелированием всех недостатков в физических способностях баскетболистов является развитие основного качества – быстроты.

Быстрота делится на общую и специальную. Общая быстрота – способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота обуславливается подвижностью нервных процессов (возбуждение – торможение), биохимическими процессами в работающих мышцах (скорость расщепления и восстановления энергии), степенью владения техническими приемами,

силовой подготовленностью, подвижностью в суставах и эластичностью сухожилий и мышц [1; 4].

Для развития «общей» быстроты движений целесообразно использовать комплексный метод тренировки, который предусматривает применение подвижных и спортивных игр, эстафет, рывков и ускорений, гладкого бега, игровых упражнений. Наиболее эффективной для развития быстроты движений является разносторонняя физическая подготовка с акцентированием внимания на упражнениях скоростно-силового характера [1; 4].

В баскетболе специальная быстрота проявляется в трех основных формах:

- быстрота двигательной реакции;
- предельная быстрота отдельных движений;
- быстрота перемещений – максимально быстрое перемещение по площадке к мячу с последующим выполнением технико-тактических действий.

Под быстротой двигательной реакции понимают латентное время реагирования. Различают простые и сложные реакции [2].

Простые реакции – ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал.

Сложные реакции – почти все игровые действия баскетболиста относятся к типу сложных реакций. Сложные реакции – реакция на движущийся объект и реакция с выбором [1; 3; 4].

Реакция на движущийся объект (мяч) проявляется следующим образом: игрок должен увидеть мяч, оценить скорость и направление полета, выбрать план действий и начать осуществлять его. Быстрота реакции на движущийся объект занимает от 0,25 до 1,0 сек.

Реакция с выбором – выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера или игровой обстановки [2].

Быстрота перемещений – способность баскетболиста максимально быстро переместиться по площадке [1; 3]. Проявление быстроты перемещения зависит от скорости протекания нервных процессов, от силовой подготовки спортсмена [1]. Средствами развития быстроты перемещений и открываний могут быть рывки и ускорения, обманные движения, фрагменты игры, упражнения с мячами и сама игра. В баскетболе все разновидности этих скоростных качеств проявляются в различных сочетаниях [2].

Библиографический список

- 1 Волков В. Л. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи / В. Л. Волков. – Киев : Знание Украины, 2004. – 82 с.
- 2 Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 218 с.
- 3 Сыроватко З. В. Простые и сложные реакции в волейболе. Физические качества волейболистов / З. В. Сыроватко // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – № 8–3 (28). – С. 53–57.
- 4 Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 256 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Е. В. Карпенко

Псковский государственный университет, г. Псков

Аннотация. В многообразии средств физического воспитания особое место занимают подвижные игры в силу своей универсальности, высокой эмоциональности. В статье затрагивается тема использования подвижных игр в физическом воспитании студентов. Подвижные игры содействуют воспитанию таких важных психологических и личностных качеств, как чувство коллективизма, активность, инициатива, смелость, дисциплинированность и настойчивость в достижении поставленной цели, что непременно пригодится студентам в их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое воспитание, подвижные игры, игровой метод, учебный процесс.

В современном мире молодым специалистам необходимо уметь быстро принимать решения, оперировать и управлять информацией, активно и решительно действовать, осуществлять социальное взаимодействие, постоянно учиться и самосовершенствоваться. Чтобы соответствовать этим требованиям для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности, молодежи нужны крепкое здоровье и хорошая физическая подготовка, что является одним из важнейших критериев потенциала развития современного общества.

В высших учебных заведениях физическое воспитание студентов направлено на улучшение общего физического состояния организма, сохранение и укрепление здоровья студентов, воспитание подрастающего поколения, совершенствование тех сторон физического развития и физической подготовленности, которые необходимы для повышения их профессиональной квалификации. Решению этих задач активно содействуют подвижные игры, которые являются средством, формой и методом физического воспитания.

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека. С помощью игры люди учились выживать в окружающей среде, общаться с себе подобными, воспитывать в себе нужные для жизнедеятельности качества. Она использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. В современном мире игра – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлет-

воряет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Игра формирует мировоззрение человека, его отношение к коллективу. Как никакой другой вид деятельности игра способна воспитывать навыки коллективных действий. Она дисциплинирует людей, приучает их подчиняться правилам и уважать друг друга. Поэтому использование подвижных игр в системе физического воспитания является логичным и оправданным в рамках всестороннего развития подрастающего поколения.

Опыт работы со студентами и педагогические наблюдения убеждают нас в том, что одной из главных причин, вызывающих желание играть, является чувство радости, которое возникает в результате различных эмоциональных моментов, сопутствующих процессу игры. Это связано с тем, что во время игры участники получают возможность проявить и предельно раскрыть свои интеллектуальные и физические возможности. Возможность общения и удовлетворения некоторых социальных интересов также является важным стимулом, усиливающим желание играть.

При подборе подвижных игр необходимо исходить из следующего:

- каждая игра должна соответствовать физической подготовленности студентов;
- иметь образовательный характер;
- быть доступной всем занимающимся;
- вызывать интерес у студентов.

Использование игрового метода в учебных занятиях позволяет студентам большинство физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. При регулярном совершенствовании программного материала в соревновательно-игровой обстановке умения и навыки быстрее совершенствуются под влиянием эмоционального фона состязаний или игры, а различные тактические действия лучше осваиваются в упрощенных условиях, позволяющих сконцентрировать внимание на главном двигательном действии за счет вычленения ведущих элементов изучаемого умения или навыка [1].

Важнейшим условием успешного использования подвижных игр в учебном процессе является умелое их проведение. Необходимо правильно «подать» игру, создав тем самым соответствующее настроение и заинтересованность у студентов. Играя в грамотно и планомерно подобранные специализированные или вспомогательные подвижные игры, студенты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, совершенствуют функциональные возможности организма.

В своей работе со студентами мы используем игровую деятельность практически на всех занятиях, подбирая соревновательные упражнения и подвижные игры, отвечающие поставленным задачам занятия. Главное, чтобы эти игры и упражнения соответствовали задачам именно той части занятия, в которую они вводятся.

Владея методикой проведения подвижных игр, зная психологические и возрастные особенности людей, можно грамотно организовать эффективный процесс физического воспитания в вузе с целью подготовки молодежи к полноценной профессиональной деятельности.

Библиографический список

1 Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий : учеб.-метод. пособие / И. А. Гуревич. – Минск : Высшая школа, 2011. – 349 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПЛОВЦОВ

К. А. Двойных, Д. А. Корюкин***

*Курганское училище (колледж) олимпийского резерва, г. Курган**

*Курганский государственный университет, г. Курган***

Аннотация. В статье представлен анализ показателей физического развития пловцов в годичном макроцикле.

Ключевые слова: спортивное плавание, физическое развитие пловцов.

В процессе всесторонней подготовки спортсменов важнейшую роль играет физическая подготовка [1–4], мониторинг развития физических качеств имеет большое значение в системе построения и планирования учебно-тренировочного процесса как необходимое условие правильного решения спектра практических вопросов [1–3]. Физическое развитие пловца характеризуется уровнем функциональных возможностей систем организма и развитием основных физических качеств, изучению которых уделяется пристальное внимание отечественных и зарубежных ученых [2; 3].

В исследовании, в котором определялась динамика показателей индивидуальных характеристик (октябрь 2021 года – март 2022 года), принимали участие спортсмены-добровольцы 15–16 лет (отделение подготовки – «Плавание», ГБУ «СШОР № 1» г. Кургана). Анализируя полученные результаты, можно сказать, что у семи юношей-пловцов в развитии длины тела наблюдается положительный недостоверный прирост на 0,26 %, что отражает естественные процессы роста и развития молодых людей.

Индивидуальные показатели веса юношей-пловцов за период исследования положительно изменились и составили 0,1 % прибавки в весе.

Показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) молодых спортсменов-пловцов достоверно улучшились вследствие того, что физическая нагрузка вызывает подвижность и увеличение грудной клетки, повышая частоту и глубину дыхания, вызывая увеличенное потребление кислорода работающими мышцами и возрастание функции органов дыхания. Среднее значение ЖЕЛ у юношей-пловцов увеличилось на 2,56 % и составило $5092,86 \pm 227,7$ мл (изначально $5221,43 \pm 215,7$ мл) вследствие тренировочных занятий (рисунок 1).

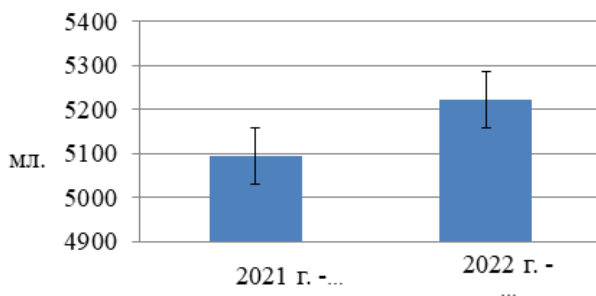


Рисунок 1 – Динамика показателей жизненной емкости легких у спортсменов-пловцов

В динамометрии силы рук наблюдается положительная динамика: увеличение силы мышц в правой руке на 2,2 % и силы мышц левой руки на 2,7 %. Средние значения силы мышц рук в октябре 2021 г. составляли $36,3 \pm 2,29$ кг на правой и $36,14 \pm 2,19$ кг на левой руке, а в марте 2022 г. – $36,14 \pm 2,19$ кг и $37,14 \pm 1,96$ кг на левой и правой руках соответственно (рисунок 2).

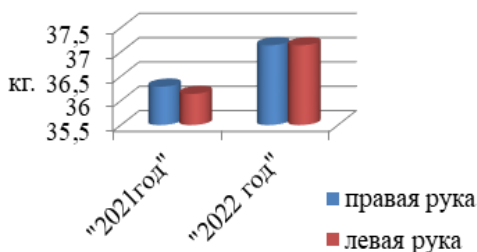


Рисунок 2 – Показатели кистевой динамометрии спортсменов-пловцов

При проплывании дистанции 200 метров комплексным стилем пловцы проявляют силовые качества, выносливость, владение техниками основных видов плавания, умение распределять дыхание, работоспособность и шаг (гребок). Время прохождения дистанции достоверно улучшилось на 4,18 %. Зафиксировано улучшение среднего результата $146,1 \pm 6,95$ сек., от изначального $152,46 \pm 8,89$ сек. Тренировочный процесс комплексного действия предполагает улучшение результатов, что и подтвердили наши измерения (рисунок 3).

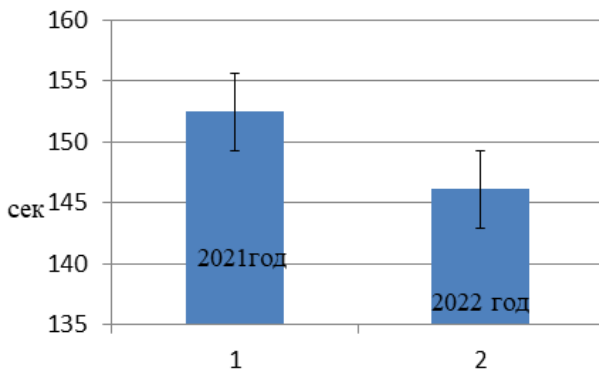


Рисунок 3 – Результаты пловцов при преодолении дистанции 200 метров комплексным стилем плавания

Таким образом, можно отметить положительное влияние занятий спортивным плаванием на физическое развитие юношей 15–16 лет. В свою очередь, физическое развитие способствует улучшению спортивного результата.

Библиографический список

- 1 Авдиенко В. Б. Токио-2021: Задержка или дополнительное время для подготовки? / В. Б. Авдиенко, В. В. Сальников // Спортивное плавание. – 2021. – № 2. – С. 3–10.
- 2 Нечунаев И. П. Плавание. Книга-тренер / И. П. Нечунаев. – Москва : Эксмо, 2012. – 272 с.
- 3 Сало Д. Совершенная подготовка для плавания / Д. Сало, С. Риуолд ; перевод с англ. И. Ю. Марченко. – Москва : Евро-Менеджмент, 2015. – 268 с.
- 4 Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. – С.189–203.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ ФУТБОЛЬНЫХ БОЛЕЛЬЩИКОВ МБУДО «ДЮСШ № 3»

Т. А. Худякова, С. В. Журавлева***

*Детско-юношеская спортивная школа № 3, г. Курган**

*Центр «Мостовик», г. Курган***

Аннотация. В статье рассмотрена работа по формированию культуры поведения футбольных болельщиков.

Ключевые слова: футбольные болельщики, футбольные матчи.

Футбол – самая популярная игра в мире, количество болельщиков и фанатов с каждым годом растет. Специалисты выделяют шесть основных типов футбольных болельщиков: телевизионные болельщики, «кузьмичи», «карланы», скарферы, ультраc, хулc [2].

В Кургане футбольные матчи не могут похвастаться массовым посещением. Количество зрителей на чемпионатах Приволжского федерального округа, Сибирского федерального округа, Уральского федерального округа по футболу среди мужчин в рамках межрегионального (зонального) этапа Всероссийских соревнований по футболу среди мужчин «III дивизион» составляет порядка 100 человек – по большей части их можно отнести к типу «кузьмичи». Для них походы на игры местной команды становятся хорошим завершением вечера.

Постоянной практикой является посещение календарных игр по футболу среди юношей первенств Приволжского, Сибирского и Уральского федеральных округов среди спортивных школ, проводимых на территории города Кургана, обучающимися отделения футбола МБУДО «ДЮСШ № 3», что позволяет тренерам формировать спортивную культуру личности и культуру поведения своих воспитанников на спортивных объектах.

На детских турнирах основными болельщиками являются родители обучающихся, родственники. Размеры поля для игроков 6–7 и 8–9 лет (длина – 30 м, ширина – 15 м без разметки штрафной площади и длина – 40 м, ширина 20 м, штрафная площадь в 6 м от ворот соответственно [1]) дают возможность этим категориям болельщиков заходить на территорию искусственного покрытия футбольного поля, и такие случаи имели место на практике. Задачей тренеров-преподавателей является ведение систематической работы по формированию культуры поведения болельщиков – родителей своих обучающихся, разъяснение правил поведения на спортивном объекте.

Приобретение опыта культурного поведения на спортивных объектах осуществляется в процессе регулярного посещения соревнований различного ранга – внутригрупповых (во время учебных (тренировочных) занятий одной группы или между группами одного тренера-преподавателя), учрежденческих (обычно это футбольные турниры одной возрастной категории детей, которые длятся более месяца и проходят в выходные дни, чтобы дать игровую практику занимающимся и привлечь как можно больше зрителей), городских, региональных, межрегиональных [3].

Культура поведения на футбольных матчах прививается годами и она необходима для соблюдения общественного порядка как болельщикам, так и организаторам соревнований.

Библиографический список

1 Циркуляр Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» / *Формат игр соревнований среди детских команд 6–12 лет* // РФС, 2020. – 5 с.

2 Дихорь В. А. *Основы психологии футбольных болельщиков* : учеб. пособие / В. А. Дихорь, А. М. Буркова, А. В. Гизуллина ; науч. ред. Н. Б. Серова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 76 с.

3 Шалавина А. С. *К проблеме повышения культуры поведения болельщиков* / А. С. Шалавина // *Архив электронных ресурсов СФУ : электронно-библиотечная система*. – URL: https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/12666/Shalavina_tezisy_7.doc.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата обращения: 22.09.2022).

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ

А. В. Шкляревский, А. В. Речкалов
Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В работе представлены результаты обучения плаванию способом кроль на груди в рамках занятий по служебно-прикладному плаванию. В динамике 5-летнего наблюдения выявлены достоверные улучшения результатов в плавании на 100 м вольным стилем и техники плавания кролем на груди.

Ключевые слова: служебно-прикладное плавание, плавание способом кроль на груди.

Прикладное плавание представляет собой важную часть обучения занимающихся различного возраста и физической подготовленности с целью безопасности нахождения человека в условиях водной среды, а также формирования готовности и умения оказания помощи пострадавшим и предупреждения несчастных случаев в экстренных ситуациях. Также занятия по служебно-прикладному плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости [1; 2].

Способы прикладного плавания отличаются от спортивного плавания тем, что они должны обеспечить возможность выполнения ряда дополнительных операций: транспортировки пострадавшего на воде или уставшего пловца, буксировки предметов, погружения под воду и извлечения из-под воды пострадавшего или различных предметов, преодоления водных преград в разных погодных условиях и др.

Несмотря на вышесказанное, обучение прикладным способам плавания должно проводиться на базе уже сформированных спортивных видов техники – кроля на груди и спине, брасса и др.

Целью настоящей работы стало формирование у военнослужащих навыков плавания стилем кроль на груди. В исследовании приняли участие 26 мужчин в возрасте от 17 до 21 года.

Методика проведения занятия по служебно-прикладному плаванию включала в себя вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть включала в себя комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше и в воде. В качестве подготовитель-

ных упражнений использовались имитация движений ногами, руками при плавании стилем кроль на груди, упражнения на координацию движений рук и дыхания, выработки правильного положения тела. В основной части занятия особое внимание уделялось отработке гребка, как основного элемента данного стиля включающего фазы: захвата, подтягивания, отталкивания, выхода из воды, движения над водой (пронос), входа в воду.

Результаты преодоления дистанции 100 м кролем на груди представлены на рисунке 1.

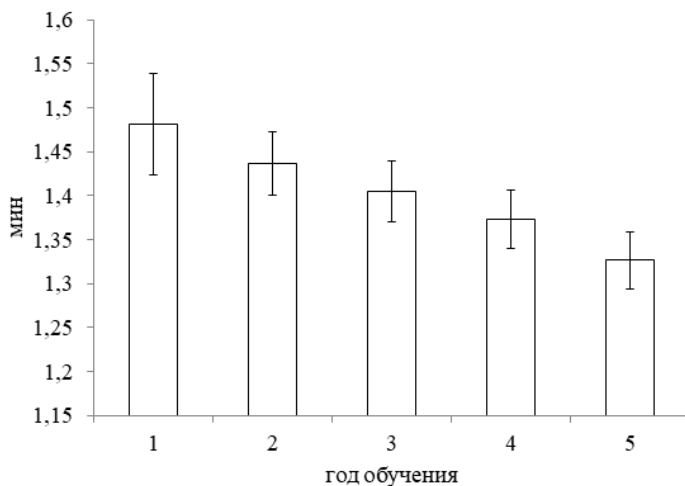


Рисунок 1 – Динамика результатов в плавании на 100 м у юношей в возрасте от 17 до 21 года ($n = 26$)

В динамике 5-летнего наблюдения выявлено достоверное улучшение плавания способом кроль на груди на дистанции 100 м. На первом году обучения время преодоления дистанции составило $1,48 \pm 0,028$ мин. Улучшение результата на втором году обучения было несущественным, прирост составил всего 3,1 % ($p > 0,05$). Начиная с третьего года обучения, наметился значительный прогресс в данном упражнении. Так, на 3-м году обучения улучшение результата по отношению к исходному показателю составило 5,2 % ($p < 0,05$), на 4-м году обучения – 7,4 % ($p < 0,05$) и на завершающем этапе – 11,5 % ($p < 0,05$). Количество юношей, сдавших упражнение на оценку «отлично» и «хорошо», в динамике наблюдений увеличилось с 23,1 до 65,4 %.

Проведенное исследование позволяет заключить, что обучение технике плавания способом кроль на груди является базовым упражнением для овладения различными способами служебно-прикладного плавания. Основными ошибками в овладении техникой данного упражнения являются: отсутствие согласованности движений рук и дыхания; недостаточно эффективная работа ногами и, как следствие, их «проволакивание»; отсутствие захвата воды кистью.

Библиографический список

- 1 Основы методики обучения студентов технике плавания кролем на груди : учеб.-метод. пособие / сост. Н. Е. Курочкина, Ю. В. Кудинова, А. Г. Демчук. – Самара : Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2016. – 44 с.*
- 2 Столярова Е. П. Прикладное плавание : учебно-методическое пособие / Е. П. Столярова, Г. Н. Нижник. – Елец, 2014. – 59с.*

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А. В. Климовец, Е. С. Конева

Курганское училище (колледж) олимпийского резерва, г. Курган

Аннотация. В статье рассматриваются средства для развития силовых способностей у занимающихся рукопашным боем на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: силовые способности, средства воспитания силовых способностей у занимающихся рукопашным боем.

Исследование литературной информации показывает, что соревновательная деятельность в рукопашном бое в значительной степени характеризуется комплексным развитием и проявлением силы, в связи с чем в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки, большое внимание уделяется силовой подготовке [1; 2].

Исследование проводилось на базе МБОУ ДО «Центр «Мостовик» города Кургана. В исследовании приняла участие группа детей, занимающихся рукопашным боем, в возрасте от 10 до 12 лет (10 человек) с одинаковым уровнем подготовки.

Целью исследования было выявить эффективность влияния различных комплексов упражнений на силовую подготовленность детей, занимающихся рукопашным боем.

В тренировочный процесс были внедрены 2 комплекса упражнений. Первый комплекс – комплекс для развития силы у занимающихся на этапе начальной подготовки с собственным весом, второй комплекс – комплекс для развития силы у занимающихся на этапе начальной подготовки с отягощением.

Занятия проводились 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 90 минут: 2 академических часа по 40 минут. Комплекс упражнений использовался в начале основной части занятия 2 раза в неделю.

Каждое упражнение выполняется с максимальным количеством раз в каждой серии (2 серии), отдых между упражнениями – 1 мин.

Сравнение идет с нормой, взятой из федерального стандарта по виду спорта рукопашный бой.

В тесте «Подтягивание на высокой перекладине» результат улучшился после первого комплекса на 11,3 %, после второго на 16,9 % (рисунок 1).

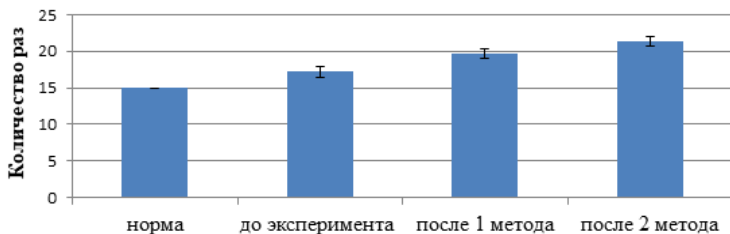


Рисунок 1 – Результаты теста «Подтягивание на высокой перекладине» спортсменов рукопашного боя 10–12 лет

В тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» результат улучшился после первого комплекса на 8,4 %, а после второго – на 9,7 % (рисунок 2).

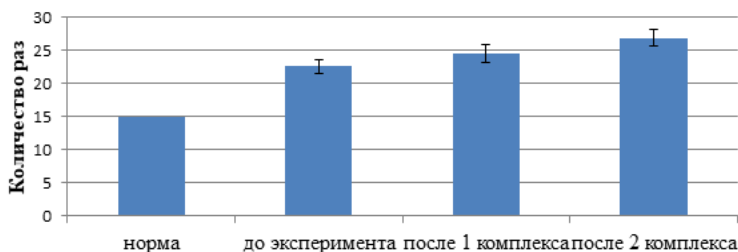


Рисунок 2 – Результаты теста «Поднимание туловища из положения лежа» спортсменов рукопашного боя 10–12 лет

Результаты теста «Динамометрия правой руки» улучшились после первого комплекса на 2,2 %, после второго – на 2,9 % (рисунок 3).

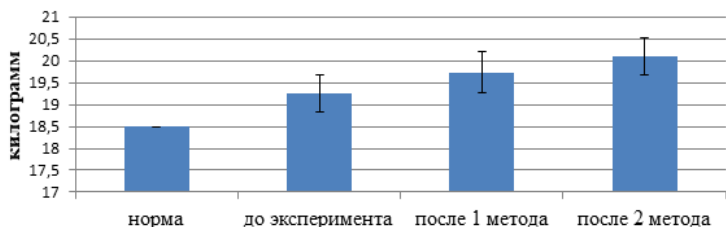


Рисунок 3 – Результаты теста «Динамометрия правой руки» спортсменов рукопашного боя 10–12 лет

Результаты теста «Динамометрия левой руки» улучшились после первого комплекса на 2 %, после второго – на 2,4 % (рисунок 4).

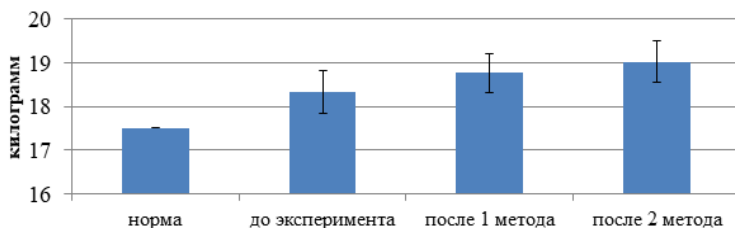


Рисунок 4 – Результаты теста «Динамометрия левой руки» спортсменов рукопашного боя 10–12 лет

Результаты проведенного нами исследования показали, что комплекс с отягощениями оказывает лучшее влияние на спортсменов, о чем свидетельствуют показатели контрольных упражнений.

Библиографический список

- 1 Бехер Д. В. Методические особенности развития силовых способностей детей младшего школьного возраста в единоборствах / Д. В. Бехер // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. – 67 с.
- 2 Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский // Физкультура и спорт. – 2016. – 118 с.

ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 18–20 ЛЕТ

Н. А. Чепура, А. В. Речкалов

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье приведены результаты влияния соревновательных нагрузок на функциональное состояние кардиореспираторной системы волейболисток 18–20 лет. В ходе исследовательского эксперимента было установлено, что соревновательные упражнения влияют на организм волейболисток 18–20 лет.

Ключевые слова: кардиореспираторная система, соревновательные нагрузки, индекс Скибинской, показатель качества реакции.

Оптимальное функциональное состояние волейболиста на протяжении всего соревновательного цикла является приоритетом как для тренеров, так и для самого спортсмена. Взрывной характер игры, резкий переход от атаки к обороне, вариативность нагрузок и короткие промежутки для восстановления – вот основные показатели, требующие от спортсмена значительных энергетических затрат. За одну игру спортсмен может потерять до нескольких килограммов массы тела. Основная цель любого профессионального тренера – так распределить нагрузку, чтобы фаза сохранения спортивной формы, то есть оптимальное функциональное состояние спортсмена, продлилась как можно дольше [1; 2].

Целью исследования явилось изучение воздействия соревновательных упражнений на функциональное состояние кардиореспираторной системы волейболисток 18–20 лет. В связи с этим были определены следующие задачи:

- 1) исследовать влияние соревновательных упражнений на сердечно-сосудистую систему волейболисток 18–20 лет;
- 2) исследовать влияние соревновательных упражнений на систему внешнего дыхания волейболисток 18–20 лет.

В исследовании приняли участие 10 волейболисток команды Курганского училища (колледжа) олимпийского резерва (г. Курган) в возрасте от 18 до 20 лет. Стаж занятий волейболом составил в среднем 8 лет, квалификация – 1 спортивный разряд.

Исследование проходило на Кубке ректора Шадринского государственного педагогического университета по волейболу. Измерения проводились дважды, в начале и в конце встречи.

Для исследования и оценки функционального состояния кардиоре-

спираторной системы было использованы методы спирометрии, пульсометрии, измерения артериального давления по Короткову. Полученные показатели использовались для расчета интегративных параметров функционального состояния сердечно-сосудистой системы: показателя качества реакции по Кушелевскому, среднего динамического давления по Хикэму, индекса Скибинской.

Математическая обработка полученных результатов проводилась при помощи параметрических методов математической статистики.

Результаты исследования свидетельствуют о существенных сдвигах в функциональном состоянии организма волейболисток 18–20 лет под влиянием соревновательной нагрузки (таблица 1).

Таблица 1 – Влияние соревновательной нагрузки на функциональное состояние кардиореспираторной системы волейболисток 18–20 лет ($n = 10$)

Показатели	До нагрузки	После нагрузки
1 Частота сердечных сокращений (уд/мин)	78 ±1,7	166 ±2,3***
2 Систолическое АД (мм рт. ст.)	119 ±2,3	134 ±2,0**
3 Диастолическое АД (мм рт. ст.)	74 ±1,7	79 ±2,2
4 Пульсовое давление (мм рт. ст.)	45 ±2,1	55 ±2,4*
5 Показатель качества реакции по Кушелевскому	0,7 ±0,06	0,5 ±0,05*
6 Среднее динамическое АД по Хикэму (мм рт. ст.)	89 ±3,4	97 ±2,9
7 Жизненная ёмкость легких (л)	3,5 ±0,2	3,8 ±0,2
8 Проба Штанге (с)	55 ±2,5	38 ±2,6*
9 Индекс Скибинской (усл. ед.)	25,8 ±2,6	8,7 ±0,9**

Примечание: * – различия достоверны по отношению к исходным показателям, $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$

Выявлено значительное увеличение показателей частоты сердечных сокращений (прирост 114 %, $p < 0,001$) и систолического артериального давления (на 13 %, $p < 0,01$). Положительным моментом, свидетельствующим об увеличении сердечного выброса под влиянием мышечного напряжения, стало повышение показателя пульсового давления (прирост 22 %, $p < 0,05$).

Снижение показателя качества реакции с 0,7 ±0,06 до 0,5 ±0,05 ($p < 0,05$) свидетельствует о существенном увеличении пульса в ответ на соревновательную нагрузку и снижении функциональных возможностей миокарда.

Функциональное состояние системы внешнего дыхания под влиянием соревновательной нагрузки характеризовалось значительным снижением времени задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) и индекса Скибинской, характеризующего функциональные возможности организма, устойчивость к гипоксии и волевые качества индивида.

Проведенные исследования позволяют заключить, что мышечная нагрузка оказывает существенное влияние на функциональное состояние кардиореспираторной системы волейболисток 18–20 лет, что сопровождается выраженным напряжением регуляторных механизмов в условиях соревновательной деятельности.

Библиографический список

1 Проходовский Р. Я. Структура физической подготовленности и развитие двигательных способностей юных волейболисток : автореф. дис.... канд. пед. наук / Р. Я. Проходовский. – Малаховка, 2004. – 25 с.

2 Шипулин Г. Я. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболисток / Г. Я. Шипулин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 43.

ШФСК «ОЛИМПИЕЦ» – НАША ГОРДОСТЬ

*С. А. Виноградова, А. С. Кузнецов, М. А. Нерекина
Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А. А. Шараборина,
г. Курган*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга учащихся на выполнение нормативов ВФСК «ГТО» и результаты участия в соревнованиях.

Ключевые слова: физическая культура, спортивно-массовая работа, здоровый образ жизни, стиль жизни, комплекс ВФСК «ГТО».

Название нашего клуба «Олимпиец» возникло неслучайно. С момента образования МБОУ «СОШ № 53» сотрудничала с Курганским училищем олимпийского резерва, обучая спортивные классы. Учащиеся-спортсмены добились высоких достижений на соревнованиях областного, регионального, российского и международного уровней. Мы гордимся своими выпускниками, которые прославили не только Курганскую область, но и Россию: Ириной Мистюкевич, Сергеем Кунтаревым, Альсимом Черноскуловым, Денисом Сухановым, Денисом Лаврентьевым и многими другими.

Цель деятельности клуба «Олимпиец»: пропаганда физической культуры и спорта, укрепление и сохранение здоровья всех участников образовательного процесса, формирование потребности здорового образа жизни у учащихся, создание в школе условий для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого выпускника.

Деятельность школьного физкультурно-спортивного клуба (ШФСК) на учебных и внеклассных мероприятиях осуществляется по направлениям:

- организация и проведение спортивных праздников, акций, конкурсов и массовых спортивных мероприятий, привлечение членов клуба к проведению малых форм физического воспитания (гимнастика до уроков, физкультминутки, подвижные перемены);

- выявление учащихся с высоким моторно-двигательным интеллектом для участия в спортивных соревнованиях по видам спорта, на Всероссийской олимпиаде школьников, на научно-практических конференциях, в проектной деятельности и для подготовки и сдачи норм комплекса ВФСК «ГТО»;

– пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ), формирование потребности ЗОЖ у обучающихся, профилактика употребления психоактивных веществ.

Учащиеся в составе сборной команды школы принимают активное участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях по разным видам спорта на городском, областном и региональном уровне: «Спартакиада школьников», «Президентские состязания “Спорт для всех!”», «Кросс нации», соревнования ШФЛ, ШВЛ, Фестиваль ГТО, областные и всероссийские акции «На зарядку с чемпионом», «Я выбираю спорт», «О спорт, ты – мир!», «Сделаем вместе!», «Мы за ЗОЖ!», «Марафон рисунков для олимпийцев» и др. В школе организовано 6 спортивных кружков и секций для учащихся 1–11 классов.

Учащиеся школы принимают активное участие в городских, областных и Всероссийских конкурсах по пропаганде здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом: «Я хочу жить здорово!», «Спасем жизнь вместе», «Выход!», «Выбери жизнь!» и др. Учащиеся школы неоднократно становились победителями и призёрами конкурсов в номинации «Здоровый образ жизни».

Активное участие члены клуба принимают в организации и проведении традиционных школьных соревнований: «Весёлые старты», «Новогодние забавы», соревнования по пионерболу, волейболу, футболу, гимнастическая полоса препятствий, баскетбольная эстафета, легкоатлетическая эстафета, спортивное многоборье, «Школа № 53 за ЗОЖ!», «Мы готовы к ГТО!», «Фестиваль футбола» и др.

Свои исследовательские работы учащиеся представляют на городской научно-практической конференции г. Кургана среди школьников на секции «Физическая культура», участвуют в проектной деятельности.

Непременным условием успешной работы ШФСК является заинтересованность и активность всех участников образовательного процесса: администрации школы, педагогического коллектива, учащихся и их родителей.

Наши достижения в 2021–2022 году:

- сборная команда школы стала призером городских соревнований «Президентские состязания», «Спорт для всех» среди 11 классов, по гимнастике среди учащихся 8 классов, по эстафете среди 4 классов, в личном первенстве – призеры городских соревнований по кроссу среди 7, 10 классов;

- учащийся 9 класса стал победителем акции «Правильное питание» международного движения «Сделаем вместе!»;

- учащийся 9 класса получил право на получение стипендии Главы города Кургана за высокие спортивные результаты
- учащиеся стали победителями и призерами Международного фестиваля-конкурса социальной рекламы «Выход!»;
- 42 школьника приняли участие в «Уроке безопасности» на сайте «Просвещение» по теме «Правильное питание»;
- учащийся 10 класса стал победителем заочного этапа Всероссийского конкурса «Мой вклад в величие России»;
- школьники стали призерами и лауреатами городского конкурса «Я хочу жить здорово!»;
- учащаяся 7 класса заняла 3 место в городском конкурсе рисунка «Я выполняю ГТО!»;
- учащийся 10 класса занял 3 место на городской научно-практической конференции.

Мы считаем, что деятельность ШФСК «Олимпиец» способствует формированию умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Благодаря деятельности клуба мы вовлекаем в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу учащихся, их родителей, педагогов, показывая красоту и важность физической культуры и спорта.

Библиографический список

1 *Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования : Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 / ФГОС : офиц. сайт. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-soo/> (дата обращения: 12.10.2022).*

2 *Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций (утв. Минпросвещением России 28.09.2021 № 06-1400) // КонсультантПлюс : справ.-правовая система. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_399746/ (дата обращения: 12.10.2022).*

3 *Примерная основная образовательная программа основного общего образования. – Москва : Просвещение, 2015.*

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

О. Н. Косолапов, Д. А. Корюкин, В. В. Кулаков
Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния закаливающих процедур на систему формирования здорового образа жизни школьников, начиная с детского возраста.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, закаливание, тренировка.

Проблема сохранения здоровья никогда не теряла актуальности. Рост числа часто болеющих детей в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной. В современных условиях пропаганда здорового образа жизни, на наш взгляд, приобретает особое значение. Здоровый образ жизни – это рациональное питание, занятия физическими упражнениями, отсутствие вредных привычек.

Важным средством физического воспитания является закаливание организма. Оно поддерживает высокий уровень здоровья человека, способствует без каких-либо отрицательных воздействий переносить жару, холод, значительные перепады температуры, сохраняя при этом хорошее самочувствие и высокую работоспособность.

Любое совершенствование – это длительная тренировка. Единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов человеческого организма, повышения его устойчивости к холоду является закаливание. Следовательно, закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своеобразной мобилизации. Закаливание является могучим средством, обеспечивающим нормальное протекание роста и развития ребенка, профилактическим мероприятием, предупреждающим возникновение заболеваний. При этом необходимо помнить, что закаливание предполагает не одну какую-либо закаливающую процедуру, а целый комплекс мероприятий, тесно связанных с общим режимом дня школьника.

Большое значение в формировании здорового образа жизни придается пропаганде гигиенической и физкультурной образованности ребенка. Пропаганда закаливания должна не только обогащать школьника знаниями, но и превращать их в привычку. Главным источником знаний о закаливании у школьников является семья и школа. Опыт показывает, что в семьях, где старшие соблюдают режим дня, занимаются физкуль-

турой, закаливанием, дети охотно следуют их примеру. У них вырабатываются прочные полезные привычки. Приобретенные в детстве, они станут надежным спутниками в течение всей жизни.

Существует несколько видов закаливающих процедур, основными из которых являются:

- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- водные процедуры.

Закаливание организма неразрывно связано с физическими упражнениями. Физические упражнения значительно расширяют функциональные возможности всех систем организма, повышают его работоспособность. Их оздоровительный и профилактический эффект связан с повышенной физической активностью, усилением функции опорно-двигательного аппарата, активизацией двигательного аппарата, обмена веществ.

Для контроля за результатами закаливания желательно ведение дневника самонаблюдения. В нем необходимо отражать объем закаливающих процедур, характеристику сна, общую работоспособность и самочувствие в течение дня. Анализ результатов самоконтроля позволяет своевременно вносить изменения в используемую систему закаливающих процедур.

Положительные результаты закаливания формируют у детей убежденность в необходимости системного закаливания и воспитывают потребность в этом.

Библиографический список

- 1 Амосов Н. М. *Раздумья о здоровье* / Н. М. Амосов. – 3-е изд., доп. и перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
- 2 Андреев Ю. А. *Три кита здоровья* / Ю. А. Андреев. – Екатеринбург : Сред.-Урал. кн. изд-во, 1993. – 330 с.
- 3 Баженов Ю. И. *Термогенез и мышечная деятельность при адаптации к холоду* / Ю. И. Баженов. – Ленинград : Наука, Ленинградское отд-ние, 1981. – 104 с.
- 4 *Закаливание детей с применением интенсивных методов : метод. рекомендации* // Ленингр. педиатр. мед. ин-т / сост. И. М. Воронцов, Л. А. Беленький. – Ленинград : Б. и., 1990. – 27 с.
- 5 Празников В. П. *Закаливание детей дошкольного возраста* / В. П. Празников. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ленинград : Медицина: Ленингр. отд-ние, 1988. – 221 с.
- 6 Сперанский Г. Н. *Закаливание ребенка раннего и дошкольного возраста* / Г. Н. Сперанский, Е. Д. Заблудовская. – Москва : Медицина, 1964. – 203 с.

МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ

С. С. Левенцов

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье рассматривается методика технической подготовки обучающихся младшего школьного возраста в секции по футболу.

Ключевые слова: методика, техническая подготовка, физическая подготовка, младший школьный возраст, секция по футболу.

Актуальность. Игра в футбол является массовой и наиболее популярной игрой среди детей, которой придается важное значение как средству воспитания подрастающего поколения. В процессе игры в футбол у детей воспитывается ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка и самообладание, дисциплинированность [2; 3]. Одновременно эта игра способствует развитию важных двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. Огромная тяга детей к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важный фактор воспитательного и педагогического воздействия [1].

Цель исследования: изучить особенности технической подготовки у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что организация технической подготовки детей младшего школьного возраста в футболе должна строиться с учетом различных методов проведения занятий, что способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения в футболе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тестирование), педагогический эксперимент, методы математической обработки.

Описание исследования. Исследование проходило на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ № 68» г. Челябинска. Возраст занимающихся в группах – 8–10 лет.

Результаты. Уровень физической подготовленности в футбольной секции показал прирост в быстроте на 7,4 %, в координации – на 2,8 %, в выносливости – на 12,7 %, в гибкости – на 6,7 %, в скоростно-силовых качествах – на 8,3 %, в силе – на 37,5 %.

Обсуждение результатов. Наши исследования показывают, что при планировании секции по футбольной подготовке и внесении изменений в продолжительность выполнения упражнений следует при уменьшении продолжительности упражнений увеличить нагрузку, а при увеличении продолжительности уменьшить ее.

Выводы. На основании полученных результатов можно сделать вывод, что разработанная методика обучения игре в футбол младших школьников актуальна. Занимающиеся прибавили во всех контрольных упражнениях, что говорит о правильно организованном процессе спортивной тренировки, а следовательно, эффективность экспериментальной программы доказана, гипотеза нашего исследования подтвердилась.

Библиографический список

- 1 Акрамов А. Р. *Отбор и подготовка юных футболистов* / А. Р. Акрамов. – Москва : ФКиС, 2002. – 103 с.
- 2 Годик М. А. *Физическая подготовка футболистов* / М. А. Годик. – Москва : Олимпия, 2006. – 221 с.
- 3 Курамышин Ю. Ф. *Теория и методика физической культуры* / Ю. Ф. Курамышин. – Москва : Советский спорт, 2004. – 464 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАССАЖА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

О. Н. Косолапов, Д. А. Корюкин

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы применения спортивного массажа при подготовке футболистов к игре в период максимальной физической нагрузки. Основное внимание направлено на применение процедуры с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Ключевые слова: спортивный массаж, футболисты, уровень спортивной формы.

В современных условиях подготовки спортсменов-футболистов применение спортивного массажа не только не утратило своего значения, но и приобрело самую широкую признательность в связи с популяризацией мини-футбола, пляжного футбола.

Положительный эффект от применения массажа неоспорим. Рассмотрим эту проблему с точки зрения применения спортивного массажа для спортсменов-футболистов в период подготовки игроков к футбольному матчу. Спортсмены хорошо знают благоприятное влияние массажа. Во время и правильно проведенный массаж помогает спортсменам быстрее восстановиться после физической нагрузки, сократить время восстановления после полученной травмы, почувствовать желание играть.

Спортивный массаж должен являться неотъемлемой частью тренировочного процесса и занимать определенное место в программе подготовки футболистов во всех циклах, включая и период посттравматической реабилитации.

Существует множество методов спортивного массажа, применяемых в спортивной практике. При выборе метода важное значение имеют индивидуальные особенности спортсмена, цикл подготовки, локализация, объем, реакция организма на процедуру, эффект.

Перед игрой применяется предварительный массаж. Он может быть разминочным, согревающим, тонизирующим или успокаивающим.

Важное значение имеет время проведения массажа: утреннее, дневное, вечернее, до тренировки или после. Одному спортсмену целесообразно проводить процедуру за один день до игры, другому – за два дня, третьему – после игры в бане. Определение периодичности проведения массажа возможно только на основании практического опыта,

при постоянной работе с командой. Необходимо экспериментировать с различными вариантами и совместно с игроком находить оптимальное решение по времени.

В этой связи очень важно получить достоверную информацию о состоянии здоровья спортсмена, уровне его спортивной формы.

Непосредственно перед матчем проводится разминка, а массажист делает массаж с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Процедура длится не более 1–3 минут. Массаж проводится в быстром темпе и включает встряхивание, растирание мышц, подвергающихся наибольшей нагрузке. Такая методика повышает тонус мышечной системы и сокращает время готовности к старту.

Практика свидетельствует о том, что увеличение продолжительности применяемой процедуры массажа длительностью 1–3 минуты не целесообразно.

На структуру массажа оказывает влияние возраст футболиста, спортивный стаж, уровня спортивной формы. Необходима координация между игроком и массажистом. Важное значение имеет информация о дополнительных физических нагрузках спортсмена в период подготовки к матчу.

Эффективность применения спортивного массажа в период подготовки игроков к футбольному матчу оценивается, прежде всего, по результатам игрового цикла. В этой связи для получения объективной информации и системного анализа, целесообразно проведение анкетного опроса спортсменов. В перечень вопросов можно включить информацию о самочувствии спортсмена перед игрой, готовность к игре, желание играть, чувство бодрости или утомление, эффект от массажа, предложения или замечания.

Библиографический список

- 1 Бирюков А. А. *Массаж : учеб. для ин-тов физ. культуры* / А. А. Бирюков. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 251 с.
- 2 Васичкин В. И. *Справочник по массажу* / В. И. Васичкин. – Санкт-Петербург : Медицина, 2000. – 192 с.
- 3 Васичкин В. И. *Большой справочник по массажу* / В. И. Васичкин. – Москва : АСТ, 2013. – 415 с.
- 4 Бирюков А. А. *Лечебный массаж : учебник для студ.* / А. А. Бирюков. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 368 с.
- 5 Дубровский В. И. *Спортивная медицина : учеб. для студ. высш. учеб. заведений* / В. И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002. – 512 с.
- 6 Дубровский В. И. *Спортивный массаж* / В. И. Дубровский. – Москва : Изд-во «Недра», 2000. – 215 с.

«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ» И «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ИГРЫ» КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И ПАТРИОТИЗМА

С. А. Лебинзан

Средняя общеобразовательная школа № 9, г. Курган

Аннотация. В статье рассматриваются возможности воспитания морально-волевых качеств и формирование у подростка чувства коллективизма и товарищества и взаимопомощи.

Ключевые слова: «Президентские состязания», «Президентские игры», соревнования, морально-волевые качества, патриотизм.

Из истории. Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» и Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры» реализуются Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 года № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников». Организаторы мероприятий – Минпросвещения России и Минспорт России. Цели соревнований – физкультурно-спортивное воспитание школьников, массовое привлечение их к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшее развитие детско-юношеского спорта.[1].

Всероссийские спортивные соревнования школьников ежегодно объединяют более 10 млн участников. С 2022 года соревнованиям «Президентские состязания» присвоен статус «Кубок Президента». Победители получают большой по величине кубок (около 1 метра), что соответствует статусу данных соревнований. Мы видели: очень красивый и представительный! Команды соревнуются в несколько этапов: сначала проходят отбор в школе, затем – на муниципальном и региональном уровнях. Победителей определяет всероссийский этап «Президентских игр» и «Президентских состязаний».

В чем отличие «Президентских спортивных игр» от «Президентских состязаний»? При близком ознакомлении с программами «Президентских спортивных игр» и «Президентских состязаний» вы можете спросить, есть ли вообще между ними различия? Да, есть!

Во-первых, в «Президентских играх» участвует команда, собранная из ребят одной школы, обучающихся на одной параллели, а обязательное условие «Президентских состязаний» – все участники должны быть представителями одного класса.

Во-вторых, в состязаниях есть разделение между городскими и сельскими школами, зачет идет отдельно у тех и других, а в играх все равны друг перед другом.

И, в-третьих, в «Президентских состязаниях» ребята соперничают в легкоатлетическом многоборье, легкоатлетической эстафете, кроссе (1 км), участвуют в творческом и теоретическом конкурсах, плюс дополнительные виды (баскетбол 3×3, пляжный волейбол, футбол, плавание, шахматы). То есть программа этих соревнований ориентирована на раскрытие не только спортивного, но и творческого потенциала ребенка.

На «Президентских играх» же в программу включены только олимпийские виды спорта, соревнуются в баскетболе 3×3, волейболе, настольном теннисе, легкой атлетике и в дополнительных видах (гандбол, пляжное регби, самбо, спортивный туризм, футбол (футзал)). Состав городской команды на «Президентские состязания» и «Президентские игры» – 6 мальчиков и 6 девочек, а в сельской школе на «Президентские состязания» – 3 мальчика и 3 девочки, плюс двое руководителей, один из которых – учитель физической культуры из их школы.

«Президентские игры» подчинены простому принципу – школьники со всей страны в течение учебного года выясняют, кто из них достоин поехать на Всероссийский финальный этап. «Президентские состязания» проводятся в четыре этапа: школьный (сентябрь–декабрь), муниципальный (январь–апрель), региональный (май–июнь) и Всероссийский (сентябрь). Каждому новому сезону предшествует торжественная церемония жеребьевки возрастов участников. Так, например, в этом году участниками «Президентских состязаний» стали семиклассники, а в «Президентских играх» выступили дети 2007–2008 года рождения.

Как наша команда МБОУ города Кургана «СОШ № 9» шла к этому результату. Наша школа давно стремилась попасть на Всероссийский этап соревнований. Первый раз мы 2020 году начали готовиться к участию в «Президентских играх», выиграли муниципальный этап, вышли на региональный, не получилось – команда заняла третье место. В 2021 году мы вновь участвовали в муниципальном этапе «Президентских игр», были вторыми – на региональный этап не вышли. Вот тогда мы решили – пришло время перейти к подготовке к «Президентским состязаниям». Отобрали класс-команду, ей оказалась команда 7 «Б» класса. Дети с первого дня, когда узнали о том, что есть возможность при выигрыше регионального этапа принять участие во всерос-

сийском, поехать в ВДЦ «Орленок» на соревнования, воспряли духом, мы с ними не только после уроков каждый день тренировались, но они в выходные дома самостоятельно проводили тренировки... Прошло время. Тренировки, запись песни с детьми в профессиональной студии звукозаписи, запись профессионального видеоклипа, настрой детей дали результаты! На региональном этапе мы первые в легкоатлетическом многоборье! Первые в конкурсе видеоклипов! Вторые в теоретическом конкурсе! И... четвертые в эстафете... Ждем результата... И итог... Мы первые по региону, мы выиграли одно очко у команды из Петуховского района, но мы выиграли! И это значит едем на Россию!

Подготовка к соревнованиям и поездке. Первое – шок детей. Мы выиграли! Второе – шок родителей. Это правда наши дети едут в «Орленок»? Все это прошло, начались будни. Первое – тренировки, второе – подготовка к творческому конкурсу (а это уже не регион – а Россия!), пришлось искать варианты, просить помощь у специалистов, а именно у наших соседей ДК имени Горького. Спасибо, специалисты нам не отказали, не только помогли сделать номер, но и обеспечили инвентарем (костюмы, флаги и доброе отношение). Дети с большим интересом готовились к творческому конкурсу, многое не получалось, но они настойчиво, помогая друг другу, подсказывали, поддерживали, старались сделать все лучше. Вот на этом этапе у детей стало проявляться чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи, они больше времени стали проводить вместе, сплотились и сдружились между собой! В свободное время встречались, готовились к теоретическому конкурсу, вместе искали ответы на вопросы, в общем, подготовка шла полным ходом! Родители купили короткую форму с логотипом нашей родной 9-й школы! И мы в пути...

Всероссийский этап «Президентских состязаний» 7–27 сентября 2022 г. ВДЦ «Орленок». С первых дней начались трудности: болезнь девочек, трудности с акклиматизацией, но наша команда с честью справилась со всем! Достоинно выступила во всех видах соревнования. Но главный успех – команда юношей в дополнительном виде баскетбол 3x3 заняла третье призовое место! Вот где проявились все морально-волевые качества, чувство патриотизма, желание вернуться домой с победой, доказать всем, что мы не зря готовились, и, главное, мы сделали это!

Вывод. Благодаря подготовке к соревнованиям на всероссийский этап «Президентские состязания» у детей 7 «Б» класса МБОУ города

Кургана «СОШ №9» укрепились не только физические качества детей, но и морально-волевые качества. Это подтверждается тем, что они продолжают дружить и помогать друг другу! Также данные мероприятия способствуют формированию у школьников образа успешного человека – ведущего здоровый образ жизни, образованного, честного, целеустремленного и любящего свою Родину.

Библиографический список

1 Положения о Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»(утверждена Министерством спорта РФ и Министерством образования и науки РФ 2022 г.).

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

*Д. А. Мирошниченко, М. В. Шимченко, В. Л. Семенов
Курганская государственная сельскохозяйственная академия
имени Т. С. Мальцева
(филиал Курганского государственного университета), г. Курган*

Аннотация. В статье рассматривается основная задача физического воспитания потребность студента в занятиях физической культурой и спортом. Физическая подготовленность является не просто желательным качеством будущего, а неотъемлемым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, физическое воспитание, дифференцированный подход.

Недооценка в обществе оздоровительной роли физической культуры и массового спорта показывает, что обучение студентов проходит в условиях, вызванных информационными перегрузками и гиподинамией [1].

Для совершенствования системы здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в вузах следует учитывать особенности физического здоровья студентов. Мониторинг физического здоровья студентов направлен на усовершенствование и индивидуализацию учебного процесса по физической культуре в образовательном учреждении. Это позволяет разработать критерии оценки уровня физической подготовленности обучающихся и использовать в работе преподавателя инновационные технологии физического воспитания [2].

Дифференцированный подход к проведению занятий со студентами разных медицинских групп здоровья значительно повышает эффективность физкультурно-оздоровительных мероприятий в высших учебных заведениях [3].

В вузе студенты учебных групп посещают занятия по физической культуре 2 раза в неделю, которые проводятся преимущественно с использованием упражнений общефизической подготовки, направленной на воспитание всех основных двигательных качеств.

Проверка и оценка усвоения студентами учебной программы по физическому воспитанию осуществляется по таким разделам, как теоретическая, методическая и практическая подготовки. Критериями

эффективности функционирования системы физического воспитания могут служить факторы повышения уровня здоровья, физической подготовленности, двигательной активности студентов, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В большинстве случаев студенты с ослабленным здоровьем, низкой физической подготовленностью изначально негативно относятся к занятиям физической культурой, занимаются без должного усердия, стремятся под разными предлогами пропускать занятия. Поэтому перед преподавателем стоит задача привить интерес к занятиям и повысить уровень физической подготовленности.

Таким образом, ведущими факторами, стимулирующими интерес студентов, являются улучшение качества и содержания занятий по физической культуре, педагогические усилия по сближению субъективных желаний занимающихся с объективными задачами физического воспитания. Сюда входят эффективность и целенаправленность занятий, физической нагрузка, самостоятельность, требовательность, индивидуальный подход, хорошая организация занятия, личность преподавателя, его заинтересованность в работе и отношении к занимающимся, динамичность, эмоциональность, новизна упражнений. Обеспеченность спортивным инвентарем, хорошее оборудование мест занятий, популярные лекции, физкультурно-массовые мероприятия играют для них большую роль в формировании интересов. Когда студенты видят и ценят достигнутые результаты, испытывают удовольствие от самой деятельности, переживают радость от познания нового, у них укрепляется вера в возможности физического совершенствования.

Исходя из проведенного мониторинга физического развития студентов в течение учебного года, можно сделать вывод, что при постоянном посещении занятий и физкультурно-массовых мероприятий у обучающихся повышается физическая подготовленность.

Библиографический список

- 1 *Мирошниченко Д. А. Роль физической культуры в профессиональном развитии личности / Д. А. Мирошниченко, Н. В. Мирошниченко, В. И. Иванов // Проблемы гуманизации и гуманитаризации образования в России : материалы I Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. – Курган : Изд-во Курганской ГСХА, 2018. – С. 26–29.*
- 2 *Попов В. Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В. Б. Попов. – Москва : ООО «Изд-во Астрель»; ООО «Изд-во АСТ», 2002. – 254 с.*
- 3 *Григорович Е. С. Физическая культура / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов. – 4-е изд. – Минск : Высшая школа, 2014. – 350 с.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

П. Н. Андросенко, А. В. Речкалов
Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье приведены результаты исследования скоростных и координационных способностей у юных теннисистов посредством применения игрового и соревновательного методов. Выявлены существенные различия в восприятии пространственных стимулов и воспроизведении заданного усилия у теннисистов без использования приёмов игрового и соревновательного методов и после их применения.

Ключевые слова: игровой и соревновательный метод, скоростные и двигательно-координационные способности.

Во время игры теннисист должен быстро оценивать обстановку, мгновенно реагировать, молниеносно менять направление перемещений. Только при наличии быстроты реакции спортсмен сможет в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать выгодные для себя моменты, взять инициативу и победить. Применение игрового и соревновательного методов помогает развить эту способность наиболее эффективно: позволяет добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы, развить быстроту мышления [1; 2].

Целью настоящего исследования была разработка комплекса упражнений для развития скоростных и координационных способностей школьников с применением игрового и соревновательного методов обучения и эффективности его использования в тренировочном процессе. В связи с этим были определены следующие задачи:

1 Апробировать комплекс игровых и соревновательных упражнений для развития скоростных и координационных способностей школьников.

2 Исследовать уровень развития скоростных и координационных способностей школьников до и после использования игровых и соревновательных упражнений.

3 Оценить эффективность использования игровых и соревновательных упражнений в обучении настольному теннису.

В исследовании принимали участие дети младшего школьного возраста, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе и обучающиеся на базе Детско-юношеской спортивной школы № 2 г. Кургана. В основном испытуемые в данной спортивной секции

занимались второй год. По результатам тестирования были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, по 10 человек в каждой.

Для исследования и оценки скоростных и координационных способностей у теннисистов были использованы следующие тесты:

- поочерёдное набивание теннисного мяча на правой и левой стороне ракетки;
- скорость перемещения от стола к стенке в стойке теннисиста за 1 минуту;
- попадание теннисного мяча в спортивную корзину в процессе эстафеты;
- удержание теннисного мяча ракеткой на столе во время передачи мяча друг другу;

Полученные результаты были обработаны с применением параметрических методов математической статистики.

Результаты исследования скоростных и координационных способностей у юных теннисистов посредством применения игрового и соревновательного методов представлены в таблице 1.

Проведенные исследования не выявили существенных различий по результатам контрольных упражнений в экспериментальной и контрольной группе. Однако в экспериментальной группе, на занятиях с которой был сделан акцент на игровые и соревновательные упражнения, тенденция к увеличению всех показателей была более выраженной.

Таблица 1 – Влияние игрового и соревновательного метода на развитие скоростных и двигательного-координационных способностей у юных теннисистов (n=20)

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	сентябрь	ноябрь	сентябрь	ноябрь
1 Поочерёдное набивание теннисного мяча на правой и левой стороне ракетки (кол-во раз)	49 ±5,5	53 ±7,5	49 ±5,5	55 ±6,5
2 Перемещение от стола к стенке в стойке теннисиста за 1 мин (кол-во раз)	27 ±7,5	32 ±7,5	28 ±7,5	35 ±7,5
3 Попадание теннисного мяча в корзину в эстафете (кол-во раз)	3,3 ±1,3	5,5 ±3,2	3,8 ±3,1	7,3 ±2,5
4 Удержание теннисного мяча на столе во время передачи мяча друг другу (кол-во отскоков)	15 ±5,2	18 ±5,5	15 ±5,0	20 ±5,1

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1 Показатели развития скоростных способностей у спортсменов экспериментальной группы и контрольной группы существенно не различались. Однако прирост результатов в контрольных упражнениях на быстроту в экспериментальной группе был более значимым, соответственно, $22,6 \pm 1,60$ % и $19,7 \pm 1,45$ % (набивания теннисного мяча ракеткой); $28,3 \pm 1,18$ % и $20 \pm 1,06$ % (быстрота перемещения).

2 Уровень развития двигательных-координационных способностей школьников в экспериментальной группе также характеризовался более высокими темпами прироста: $92 \pm 8,1$ % и $66 \pm 6,0$ % (попадания мячом в корзину); $12 \pm 1,5$ % и $8 \pm 1,4$ % (передачи с партнером).

3 Результаты проведенных исследований показывают достаточно высокий уровень эффективности предложенного комплекса игровых и соревновательных упражнений в обучении настольному теннису.

Библиографический список

1 Зайцева Л. С. Основы тенниса / Л. С. Зайцева. – Москва : Книга по Требованию, 2013. – 150 с.

2 Тренировка юных спортсменов / под общ. ред. В. П. Филина. – Москва : ФиС, 2001. – 87 с.

СУЩНОСТЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ЕЕ ФОРМИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И. В. Шиндина

Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 24, г. Саранск

Аннотация. В статье рассматриваются наиболее эффективные формы и методы работы с младшими школьниками на уроках физической культуры, которые будут способствовать повышению уровня здоровья.

Ключевые слова: культура здоровья, формирование, физическое воспитание, младшие школьники.

В настоящее время педагоги, медики, ученые обеспокоены ухудшением здоровья школьников, которое каждые 10 лет прогрессирует. Так, за период обучения в школе количество детей, имеющих отклонения в физическом и психическом развитии, увеличивается в 3–4 раза.

Главной жизненной ценностью человека является здоровье – залог его благополучия и долголетия. На физическое развитие и состояние здоровья человека оказывает влияние много факторов: биологические, гигиенические, социальные, экономические, характер труда и отдыха. Известно много факторов риска, негативно влияющих на здоровье населения нашей страны, из которых основными являются: гиподинамия, неправильное питание, экологическая обстановка, психологические стрессы, употребление алкоголя и наркотиков, курение, использование фармакологических средств, техногенные факторы и др. [2].

Однако психология человека такова, что он начинает жалеть об утраченном здоровье только тогда, когда почувствует недуг, боль в организме или болезнь уложит его на больничную койку.

Здоровье подрастающего поколения составляет одну из основ благосостояния общества, поэтому нужно, чтобы дети с самого раннего детства знали свой организм и могли его сохранять на хорошем уровне.

По многочисленным данным здоровье может быть управляемо: за счет экологии окружающей среды – на 20 %, доброкачественного сбалансированного питания – на 30 %, формирования с ранних лет здорового образа жизни – на 30 % и медицины – на 20 %. Лишь генетически обусловленные нарушения здоровья остаются неуправляемыми. Отсюда следует, что важно приучать ребёнка заботиться о своём здоровье, начиная с раннего возраста [3].

Современная организация учебного процесса в школах ведёт к увеличению психических и статических нагрузок на организм детей, значительно сокращает объём их двигательной активности. Сегодня при исследовании вопросов организации здорового образа жизни на первый план выдвигается проблема здоровья населения нашей страны [2]. Взаимодействие семейного и общественного воспитания – сложная и многогранная проблема.

Как показывает практика, в семьях, где организации здорового образа жизни придают особое значение, дети растут физически крепкими, здоровыми, закалёнными. В таких семьях дети болеют в 8–10 раз меньше, почти совсем не болеют простудными заболеваниями, имеют гораздо более крепкую нервную систему [1].

Сегодня в школе в результате неудовлетворительного состояния здоровья каждый десятый ученик освобожден от уроков физической культуры или определен для занятий в специальную медицинскую группу [2].

Одним из важных факторов ухудшения состояния здоровья младших школьников можно считать недостаточную двигательную активность вследствие повышенной учебной нагрузки. На адаптации детей младшего школьного возраста к изменившимся условиям обучения отрицательно сказывается интенсификация учебного процесса. Поэтому это отражается на заболеваемости школьников на протяжении всего учебного года [3].

Одной из главных задач школы является сосредоточение усилий на процессе формирования культуры здоровья учащихся, сохранение и укрепление здоровья человека.

Наше исследование было посвящено актуальной проблеме – формированию культуры здоровья младших школьников. Зарубежные и отечественные ученые изучают ее в тех или иных аспектах на протяжении последних лет.

Культура здоровья – это сознательная система действий и отношений, в значительной мере определяющая качество индивидуального и общественного здоровья, а также ведения здорового образа жизни. По формированию культуры здоровья у младших школьников ведется целенаправленная работа, которая включает в себя следующие ведущие компоненты: деятельностный, ценностный, когнитивный. Формирование культуры здоровья в школе осуществляется как в урочной, так и во внеурочной деятельности. Проведение занятий у учащихся во внеурочное время предоставляет возможность вариативности форм и методов

развития компонентов культуры здоровья, возможность проявлять самостоятельность, повышать уровень культуры поведения в целом. Приобщаясь к творческой, поисковой деятельности младшие школьники повышают уровень качества обучения.

В процессе педагогического эксперимента были получены данные, в которых содержалась информация об уровнях сформированности культуры здоровья. Как показали результаты учащихся контрольной и экспериментальной групп, средний уровень сформированности культуры здоровья имеют большинство учащихся. Также выявилось, что в контрольной группе больше учащихся с достаточным уровнем сформированности культуры здоровья, в сравнении с экспериментальной.

На контрольном этапе были выявлены результаты уровня сформированности культуры здоровья. В экспериментальной группе дети с высоким уровнем сформированности культуры здоровья составляли 22,6 %, в контрольной группе – 10,6 %. Дети с высоким уровнем культуры здоровья хорошо ориентировались в названиях органов и систем человека, с большей заинтересованностью принимали участие в занятиях.

Библиографический список

- 1 Гладышева О. С. Современный методический комплекс «Уроки здоровья и ОБЖ» для младших школьников / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова // Нижегородское образование. – 2016. – № 3. – С. 29–35.
- 2 Гончарова И. М. Педагогические условия формирования у младших школьников здорового образа жизни / И. М. Гончарова // Вестник магистратуры. – 2018. – № 4-1 (79). – С. 25–26.
- 3 Елецкая К. А. К вопросу о решении проблемы ухудшения физического здоровья младших школьников / К. А. Елецкая // Развитие образования. – 2019. – № 2 (4). – С. 19–22.
- 4 Зайцев Г. К. Воспитание и здоровье. Валеология по Брехману : учебное пособие / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Псковский государственный университет. – Псков : ПГУ, 2016. – 235 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М. Ю. Непрозванных

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье представлен результат агитационной работы по профессиональной ориентации старших школьников на физкультурные направления подготовки.

Ключевые слова: профессия, профессиональная ориентация, физическая культура, спорт, школьники.

Выбор профессии – это очень важный шаг в жизни человека, сложный и ответственный. Очень часто люди выбирают себе профессию под влиянием внешних обстоятельств, учитываются мнение близких, внешняя атрибутика профессии, престижность и ее экономическая выгодность. Но в основном эти обстоятельства никак не связаны с индивидуальными особенностями и склонностями человека [3].

Молодые люди после окончания 11 класса а иногда и раньше, принимают решение о выборе профессии. Это решение в дальнейшем повлияет на всю их жизнь. И не всегда подростки делают правильный выбор. Об этом свидетельствует большое число людей, которые идут получать второе образование после того, как однажды сделали ошибочный выбор [2].

Поэтому весьма важно, прежде чем выбирать свою будущую профессию, пройти профессиональную ориентацию [1].

Цель исследования – изучить особенности профессиональной ориентации школьников в сфере физкультуры и спорта.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1 Раскрыть понятие профессиональной ориентации и ее проблему в сфере физической культуры и спорта.

2 Изучить роль спорта в профессиональной ориентации.

3 Проанализировать профессиональную ориентацию школьников в сфере физкультуры и спорта.

В исследовании принимали участие 16 обучающихся 10 класса Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кетовская средняя общеобразовательная школа имени контр-адмирала В. Ф. Иванова». Возраст обучающихся на момент исследования – 16–17 лет. Среди испытуемых присутствовало 9 юношей и 7 девушек.

Для изучения степени интереса обучающихся к профессии учителя

ля физической культуры была проведена вводная диагностика в форме опроса. В процессе опроса изучались вопросы направленности личности, профессиональные интересы школьников. В начале исследования было выявлено, что все испытуемые хорошо относятся к профессии учителя физической культуры. Среди опрошенных было выявлено, что хотели бы в будущем получить профессию учителя физической культуры 2 обучающихся.

С целью формирования интереса к профессии учителя физической культуры была проведена агитационная работа, в ходе которой раскрыты следующие вопросы:

- специфика профессии,
- качества, которыми должен обладать учитель физической культуры,
- знания и умения, которыми должен обладать учитель физической культуры,
- требования, предъявляемые профессией,
- обязанности учителя физической культуры,
- востребованность профессии на рынке труда,
- в каких учебных заведениях можно получить данную профессию.

Для оценки эффективности агитационной работы была проведена итоговая диагностика в форме опроса. Было выявлено, что 13 обучающихся узнали новое о профессии учителя физической культуры. 3 обучающихся, узнав новую информацию, рассмотрели бы физкультурные направления подготовки для обучения.

Подводя итоги диагностики, можно сделать вывод, что испытуемые имели недостаточно знаний о профессии учителя физической культуры. Таким образом, агитационная работа была эффективной.

Библиографический список

1 Собчик Л. «Все работы хороши. Выберу ль на вкус?» или психодиагностика на службе кадровика / Л. Собчик, Т. Волкова // *Управление персоналом*. – 2001. – № 1. – С. 39.

2 *Сущность и содержание профессиональной ориентации старшеклассников*. – URL: https://studwood.net/1339990/pedagogika/suschnost_soderzhanie_professionalnoy_orientatsii_starshklassnikov (дата обращения: 28.04.2022)

3 *Сущность, цель и задачи профориентации школьников*. – URL: http://15-school.ru/dokumenty/centr-proforientacionnoj-raboty/Organizacionno-pedagogicheskie_osnovy_proforientacii_shkolnikov.pdf (дата обращения: 28.04.2022).

СЕКЦИЯ 3 ТЕХНОЛОГИИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ БИОРИТМОВ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ СПОРТСМЕНОВ

К. Н. Карелина, Н. А. Моисеева

Курганское училище (колледж) олимпийского резерва, г. Курган

Аннотация. В статье рассматривается влияние биоритмов на спортивный результат спортсменов в циклических видах спорта.

Ключевые слова: биоритмы, роль влияния биоритмов на результат спортсменов.

Исследование литературной информации показывает, что в современном спорте многие компоненты, из которых складывается тренировочный процесс, достигли своего предела. Практически уже почти нельзя увеличивать часы тренировки, дни, пройденные километры, поднятый вес и т. п. В связи с этим возникла необходимость поиска резервов роста спортивных достижений за счет качественного улучшения тренировочного процесса. Одним из них является использование закономерностей взаимодействия человека и среды, скрытых возможностей организма спортсмена.

Исследование проводилось в 2021–2022 годах. В нем принимало участие 10 спортсменов-легкоатлетов и 10 спортсменов-пловцов в возрасте 16–18 лет г. Кургана.

Все спортсмены занимались по дополнительной предпрофессиональной программе, составленной на основе федеральных государственных требований.

Исследование проводилось на основе результатов спортсменов по протоколам соревнований и сверки их с индивидуальным графиком биоритмов в период с 2021 по 2022 год, выявлены характерные закономерности спортивных результатов в соответствии с биологическими ритмами.

Динамика показателей результатов легкоатлетов на различных уровнях масштаба соревнований

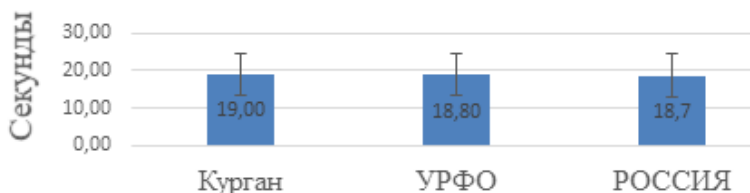


Рисунок 1 – Средние показатели результатов легкоатлетов на областных межрегиональных и всероссийских соревнованиях

Произведя расчеты биоритмов спортсменов-легкоатлетов, мы обнаружили, что свои лучшие результаты спортсмены показали в то время, на которое приходится начало физического цикла, чему характерно повышение работоспособности.

БИОРИТМЫ НА МОМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

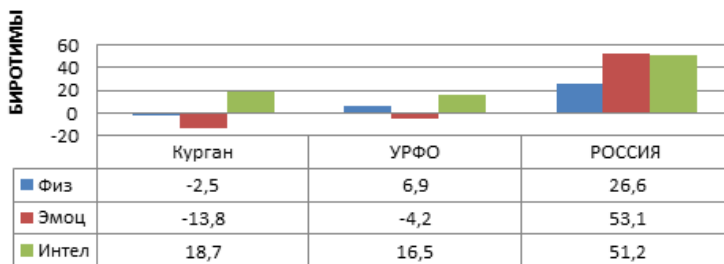


Рисунок 2 – Средние показатели биологических ритмов легкоатлетов на момент областных, межрегиональных и всероссийских соревнований

Наибольшее количество худших результатов приходится на период областных соревнований так же, как и результаты биоритмов (рисунки 1–4). Более высокие результаты, личные рекорды спортсменов и выполнение разрядов показаны во время подъема биологических ритмов, которые приходятся на период всероссийских соревнований.

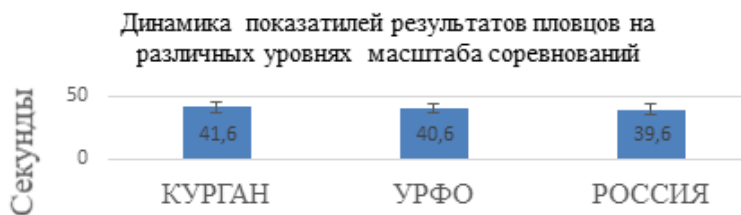


Рисунок 3 – Средние показатели результатов пловцов на областных межрегиональных и Всероссийских соревнованиях

Были произведены расчеты биоритмов спортсменов-пловцов, мы обнаружили, что также свои лучшие результаты спортсмены показали в то время, на которое приходится начало физического цикла, чему характерно повышение работоспособности.



Рисунок 4 – Средние показатели биологических ритмов пловцов на момент областных, межрегиональных и всероссийских соревнований

Показатели проведенного нами исследования дают основание сделать следующие выводы. На примере двух групп спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства убедительной оказалась методика расчета трех биоритмов, однако делать категорические выводы не стоит. Вместе с тем следует отметить, что проблема биоритмологии на сегодняшний день является актуальной для дальнейшего исследования в спортивной деятельности.

Библиографический список

- 1 Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – С. 100–200.
- 2 Гончаров А. А. Роль биоритмов в тренировочном процессе / А. А. Гончаров // Молодой ученый. – 2015. – № 15 (95). – С. 635–637.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ИШЕМИЧЕСКИМ ИНСУЛЬТОМ

А. В. Ткачева

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В работе рассматриваются особенности физической реабилитации пациентов, перенесших ишемический инсульт. В процессе исследования пациентов после ишемического инсульта было установлено, что применение лечебной физической культуры способствовало успешной реабилитации пациентов.

Ключевые слова: ишемический инсульт, физическая реабилитация.

Проблема инфаркта головного мозга приобретает все большую значимость в связи с высоким уровнем летальности, значительной инвалидизацией и социальной дезадаптацией перенесших его пациентов. В большинстве развитых стран нарушения мозгового кровообращения занимают первое место среди причин стойкой утраты трудоспособности: 90 % больных имеют ограниченную трудоспособность в связи с сохраняющимися нарушениями двигательных функций, 10 % из них становятся тяжелыми инвалидами и нуждаются в посторонней помощи [1; 4].

По данным ВОЗ, в прошедшем десятилетии от нарушений мозгового кровообращения умерло более 5 млн человек, а из 15 млн выживших более 80 % остались инвалидами. В России каждые 1,5 минуты констатируется инсульт, ежегодно регистрируются около 450 тыс. случаев этого заболевания.

Наиболее часто встречающейся формой инсульта (80 % всех острых нарушений мозгового кровообращения) является инфаркт мозга, или ишемический инсульт [2].

У 80–90 % в больных инфарктом мозга в остром периоде наблюдается гемипарез, примерно в 40–50 % случаях отмечаются сенсорные расстройства. Лишь 20 % больных возвращаются к труду, 60 % остаются инвалидами, 20 % нуждаются в постороннем уходе [3].

В связи с тяжестью заболевания и столь значительным процентом инвалидизации актуальными являются разработка и использование новых, современных методов лечения и реабилитации пациентов, перенесших инфаркт мозга. Одним из таких методов является комплекс лечебной гимнастики с включением упражнений для развития статической и динамической координации при инфаркте мозга [3].

Есть основание полагать, что включение комплекса лечебной гимнастики с упражнениями для развития статической и динамической координации при инфаркте мозга в раннем восстановительном периоде в процесс реабилитации пациентов позволит максимально эффективно использовать физическую нагрузку в процессе восстановления физического и социального статуса пациента [5].

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения «Курганская областная клиническая больница» г. Кургана, неврологическое отделение. В исследовании приняли участие 15 пациентов в возрасте от 65 до 70 лет с диагнозом ишемический инсульт. Все испытуемые прошли курс физической реабилитации на базе больницы.

Таблица 1 – Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы пациентов 65–70 лет после ишемического инсульта в процессе реабилитации (n = 15)

Показатели	В начале исследования	В конце исследования
Частота сердечных сокращений (уд/мин)	102,5 ±8,3	68,7 ±3,7 **
Проба Ромберга (с)	6,5 ±1,5	8,2 ±1,9 *
Тест «Ходьба 5 м» (с)	38,2 ±3,2	32,1 ±1,8*
Минутный объем крови (л/мин)	4,1 ±1,2	4,5 ±1,4 *
Проба Маргине-Кушелевского (баллы)	2,7 ±0,9	3,9 ±1,2 **
Систолическое артериальное давление (мм.рт.ст.)	165,6 ±8,9	135,7 ±7,1 *
Диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.)	113,7 ±8,4	85,2 ±6,6 *
Шкала Цунга (баллы)	45,2 ±4,2	50,3 ±5,5 *

Примечание. * – различия достоверны по отношению к подготовительному периоду, $p < 0,05$; ** – $p < 0,02$.

Выводы:

1 Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у пациентов после ишемического инсульта значительно улучшилось, о чем свидетельствует снижение показателей частоты сердечных сокращений на 41 %, систолического и диастолического артериального давления (соответственно, на 32 % и 35 %), а также достоверное увеличение минутного объема кровообращения (на 9 %).

2 Прохождение курса физической реабилитации пациентами, перенесшими ишемический инсульт, оказало положительное влияние на физическую работоспособность и психологический статус пациентов, о чем свидетельствует показатель физической работоспособности в

пробе Мартине – Кушелевского – увеличился на 30 %, а уровень тревожности по шкале Цунга существенно снизился.

3 Комплексная физическая реабилитация пациентов, перенесших ишемический инсульт, оказала положительное влияние на функциональное состояние системы кровообращения и локомоторную функцию. Двигательные способности пациентов, перенесших ишемический инсульт, в динамике наблюдений характеризовались значительным улучшением. Выявлено достоверное улучшение вестибулярной устойчивости (проба Ромберга) и локомоторной функции (тест «Ходьба 5 м»).

Библиографический список

1 Аносов Н. Н. *Инфаркт мозга* / Н. Н. Аносов, Б. С. Виленский. – Москва : Медицина, 2019. – 328 с.

2 Борисенко В. В. *Восстановление нарушенных двигательных функций у больных разных возрастов при очагах инфаркта в полушариях мозга* / В. В. Борисенко // *Журнал невропатологии и психиатрии*. – 2018. – № 6. – С. 138–143.

3 Верещагин Н. В. *Инсульт. Принципы диагностики, лечения и профилактики* / Н. В. Верещагин, М. А. Пирадов, З. А. Сулина. – Москва, 2021. – 287 с.

4 Виберс Д. О. *Инсульт. Клиническое руководство* / Д. О. Виберс, В. Л. Фейгин, Р. Д. Браун. – Санкт-Петербург, 2019. – 607 с.

5 Гусев, Е. И. *Лечение острого мозгового инсульта: Диагностические и терапевтические алгоритмы* / Е. И. Гусев, В. И. Скворцова, Н. С. Чекнева. – Москва : Медицина, 2021. – 164 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е. И. Крылова, А. В. Речкалов

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье приведены результаты исследования состояния осанки у детей 5–7 лет в динамике 3-месячного наблюдения. Выявлена высокая эффективности занятий лечебной физической культурой для коррекции деформаций позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскости в дошкольном возрасте.

Ключевые слова: корригирующая гимнастика, латерофлексия, плечевого индекса.

К числу наиболее распространенных деформаций опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте относятся дефекты осанки и плоскостопие. В качестве основной причины неблагоприятных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата большинство авторов рассматривают ослабление мышечного корсета в результате недостатка физической активности [1; 2].

Целью настоящего исследования явилась оценка эффективности занятий лечебной физической культурой в профилактике и коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста. В связи с этим были определены следующие задачи:

- исследовать состояние осанки у детей дошкольного возраста во фронтальной и сагиттальной плоскости;
- разработать и апробировать комплекс лечебной гимнастики для коррекции деформаций позвоночника у детей дошкольного возраста;
- оценить эффективность предложенного комплекса в профилактике и коррекции деформаций позвоночника у детей дошкольного возраста.

В исследовании приняли участие дети, являющиеся воспитанниками Введенского филиала ГБУ «Центр помощи детям № 1», в количестве 10 человек. Средний возраст детей составил $6 \pm 0,9$ года. Все обследованные имели дефекты осанки в сагиттальной и фронтальной плоскости.

Для исследования состояния опорно-двигательного аппарата применялись методы латерофлексии, определения плечевого индекса, а также оценки состояния позвоночника во фронтальной плоскости по В. Н. Мошкову (ромб Машкова).

Занятия лечебной физической культурой проводились 2 раза в неде-

лю по 40 минут. Комплекс корригирующей гимнастики включал упражнения на формирование навыка правильной осанки, симметричные и асимметричные физические упражнения, которые выполнялись преимущественно в разгрузочных исходных положениях (лежа на спине, на животе, в упоре стоя на коленях).

Математическая обработка полученных результатов проводилась при помощи методов описательной статистики.

Функциональное состояние позвоночника в сагиттальной плоскости оценивалось при помощи плечевого индекса. В динамике наблюдений у детей дошкольного возраста выявлено достоверное увеличение показателей ширины плеч и плечевого индекса (таблица 1).

Таблица 1 – Влияние занятий лечебной физической культурой на функциональное состояние позвоночника у детей 5–7 лет (n=10)

Показатели	Сентябрь	Декабрь
Сагиттальная плоскость		
1 Ширина плеч, см	26,4 ±0,52	30 ±0,53
2 Длина плечевой дуги, см	35,6 ±0,69	35,5 ±0,64
3 Плечевого индекс, %		
Фронтальная плоскость		
1 Наклон влево, см	9,9 ±1,44	11,9 ±0,63
2 Наклон вправо, см	11,3 ±1,71	11,3±0,45
3 Асимметрия в грудном отделе, см	2,0 ±0,13	0,6 ±0,07
4 Асимметрия в поясничном отделе, см	1,8 ±0,26	0,6 ±0,13

Под влиянием занятий корригирующей гимнастикой показатели ширины плеч и плечевого индекса увеличились, соответственно, на 13,6 и 14,8 % ($p < 0,05$). Выявленные изменения свидетельствуют о существенном улучшении состояния позвоночника в грудном отделе и обусловлены включением в комплекс лечебной гимнастики упражнений на формирование навыка правильной осанки (статические положения у стены, перед зеркалом, ходьба с мешочками на голове).

Во фронтальной плоскости также были выявлены положительные сдвиги, однако не такие выраженные, как в сагиттальной (таблица 1). Выявлена тенденция к увеличению подвижности позвоночника в поясничном отделе во фронтальной плоскости.

Существенно снизилась асимметрия в грудном и поясничном отделах позвоночника, регистрируемая по методу Машкова, соответственно, на 70 и 67 % ($p < 0,05$).

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1 Показатели состояния осанки у детей дошкольного возраста во фронтальной и сагиттальной плоскости в динамике 3-месячного наблюдения существенно улучшились. Выявлено достоверное увеличение показателей ширины плеч, плечевого индекса и снижение асимметрии в грудном и поясничном отделах позвоночника.

2 Предложенный комплекс лечебной физической культуры, включающий симметричные и асимметричные корригирующие упражнения, а также упражнения на формирование навыка правильной осанки оказали положительное влияние на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Библиографический список

1 Вайнер Э. Н. *Лечебная физическая культура (для бакалавров)* / Э. Н. Вайнер. – Москва : КноРус, 2017. – 480 с.

2 Попов С. Н. *Лечебная физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования* / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева. – Москва : ИЦ Академия, 2019. – 416 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ В КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А. В. Боровинская

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В работе рассмотрены особенности применения прыжков на батуте, их эффективность в коррекции физической подготовленности у детей с ограниченными возможностями здоровья. В процессе исследования детей с ограниченными возможностями здоровья 7–8 лет, занимающихся прыжками на батуте, было установлено, что они оказывают эффективное влияние на коррекцию физической подготовленности.

Ключевые слова: батут, физическая подготовленность, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в создании специальных условий обучения и воспитания. Для повышения мотивации к развитию двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья необходимо, помимо классических занятий по адаптивной физической культуре, подбирать эффективные методы и технологии для поддержания здоровья детей. Также необходимо использовать в своем опыте инновационные технологии [5]. Одним из путей для решения этих задач является внедрение в специальных коррекционных учреждениях технологий детского фитнеса, куда входит батут. У большинства детей с ограниченными возможностями здоровья снижена или отсутствует прыжковая деятельность. Для более успешного решения этой проблемы целесообразно включать в программу физического воспитания занятия на батуте [1].

Батут (итал. battuta – удар) – это спортивный снаряд, представляющий из себя конструкцию из металлической рамы и упругой сетки, натянутой с помощью пружин. Занятия на батуте позволяют разнообразить физкультурное занятие. Прыжки на батуте – это весело и интересно. Батут – уникальный снаряд, потому что он дарит неподдельную радость всем, кто на нем занимается [4]. Прыжки на батуте вызывают повышенный интерес у детей с ментальными нарушениями. Занятие на этом снаряде развивает координацию и дыхательную систему, позволяет укрепить мышечный корсет и улучшает работу вестибулярного

аппарата [2]. Уникальность тренировки на батуте в том, что она воздействует не только на физическое развитие. Участие в занятиях на этом тренажёре улучшает познавательную деятельность ребенка с ограниченными возможностями здоровья, развивает речь, оказывает положительное влияние на его социальную жизнь, эмоциональное состояние и, как следствие, психологическое развитие и становление характера [3].

В исследовании приняли участие младшие школьники с ограниченными возможностями здоровья 7–8 лет, учащиеся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Шороховская Средняя общеобразовательная школа», в количестве 12 человек. В ходе исследования была проведена оценка физической подготовленности младших школьников. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика результатов физической подготовленности детей 7–8 лет ($n = 12$)

Контрольное упражнение	В начале исследования	В конце исследования
1 Челночный бег 3x10 м (с)	9,5 ±1,8	8,6 ±1,6*
2 Прыжок в высоту с места (см)	24,2 ±1,6	28,5 ±1,8*
3 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	104,5 ±8,6	113,4 ±7,1**
4 Бег на 30 м (с)	9,6 ±2,2	8,7 ±1,9*
5 Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	3,2 ±1,8	5,6 ±1,3*
Интегральный показатель физической подготовленности (ИФПД)	2,8 ±1,2	3,4 ±0,9*

Примечание: * – различия достоверны по отношению к подготовительному периоду, $p < 0,05$; ** – $p < 0,02$.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1 Хорошая физическая подготовка необходима всем детям с ОВЗ для достижения максимально возможных результатов. Одним из универсальных средств такой подготовки являются прыжки на батуте, которые способствуют развитию таких основных спортивных способностей, как координация, сила и выносливость.

2 По результатам исследования была выявлена эффективность применения прыжков на батуте в коррекции физической подготовленности у детей с ограниченными возможностями здоровья, так как в процессе

исследовании динамики физической подготовленности детей младшего школьного возраста была видна положительная динамика. Показатель в беге на 30 м улучшился на 6 %, показатель в прыжке в длину с места увеличился на 8,5 %, показатель в прыжке в высоту с места увеличился на 7,5 %, интегральный показатель физической подготовленности младших школьников с ОВЗ увеличился на 28 %. За полгода произошли изменения в состоянии физического развития младших школьников с ОВЗ благодаря использования на занятиях прыжков на батуте.

Библиографический список

- 1 Кузьмина С. В. Танцы на мячах. Парциальная программа / С. В. Кузьмина, Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2016. – 15 с.
- 2 Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3–5 лет / Е. В. Сулим. – Москва : ТЦ Сфера, 2021. – 160 с.
- 3 Филиппова Е. С. Особенности занятий на батуте для детей с ментальными нарушениями / Е. С. Филиппова // Молодой ученый. – 2020. – № 43 (333). – С. 134–137.
- 4 Фирилева Ж. Е. Прикладная и оздоровительная гимнастика / Ж. Е. Фирилева. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2021. – 454 с.
- 5 Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2019. – 464 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПАЦИЕНТОВ С БОЛЕЗНЬЮ БЕХТЕРЕВА В ПРОЦЕССЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

А. В. Смородина, О. Л. Речкалова***

**Курганская областная клиническая больница, г. Курган*

***Курганский государственный университет, г. Курган*

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы изменения функционального потенциала пациентов с болезнью Бехтерева в процессе комплексной реабилитации. При исследовании кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата и субъективного состояния пациентов с болезнью Бехтерева было установлено, что применение комплексной реабилитации способствовало восстановлению функционального потенциала пациентов.

Ключевые слова: функциональный потенциал, болезнь Бехтерева, показатели кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата и субъективного состояния пациентов.

Одним из самых коварных и потенциально тяжелых заболеваний является анкилозирующий спондилоартрит (АС) – болезнь Бехтерева. Хроническое системное воспаление межпозвоночных суставов приводит к их сращению (анкилозу), прогрессирующему нарушению функций позвоночника и инвалидности [3]. Возникая преимущественно в молодом возрасте, АС ложится тяжелым социальным и эмоциональным бременем на больного. Точная постановка диагноза на ранних сроках позволяет существенно улучшить жизненный прогноз [5].

Процесс комплексной реабилитации пациентов с болезнью Бехтерева без глубоких знаний о кардиореспираторной системе, опорно-двигательном аппарате и субъективном состоянии пациентов снижает реальные возможности более эффективного восстановления функционального потенциала и сохранности его здоровья [1].

Исследования проводились на базе Государственного бюджетного учреждения «Курганская областная клиническая больница», отделение ЛФК, в течение 6 месяцев с июля по декабрь 2022 года с помощью медицинских работников и инструктора по лечебной физической культуре. Исследование проводилось в группе пациентов, состоящей из 15 мужчин в возрасте от 25 до 30 лет, обратившихся в отделение с болезнью Бехтерева. Суть исследования: было проведено первоначальное

тестирование, затем применена реабилитационная программа, направленная на восстановление функционального потенциала пациентов с болезнью Бехтерева.

Исследование позволило выявить существенные различия в показателях кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата и субъективного состояния пациентов с болезнью Бехтерева в процессе комплексной реабилитации (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели функционального потенциала пациентов с болезнью Бехтерева в процессе комплексной реабилитации (n= 15)

Показатели	В начале исследования	В конце исследования
Систолическое артериальное давление, мм рт.ст.	141,6 ±6,6	127,4 ±5,9**
Диастолическое артериальное давление, мм рт.ст.	94,8 ±6,1	84,7 ±5,4*
Частота сердечных сокращений, уд./мин	83,8 ±5,3	72,5 ±5,1*
ЖЕЛ, мл	3258,5 ±14,9	4246,9 ±20,6
Проба Штанге, с	28,5 ±3,3	47,5 ±3,4*
Проба Генчи, с	21,8 ±2,6	36,5 ±2,4*
Наклон туловища вперед в исходном положении сидя, см	-18 ±2,9	-11 ±2,5*
Наклон туловища вперед в исходном положении стоя, см	-35,1 ±2,2	-30,5 ±1,9
САН, баллы	4,3 ±1,4	5,8 ±1,2*

Примечание: * – различия достоверны по отношению к подготовительному периоду, $p < 0,05$; ** – $p < 0,02$.

Выявленные изменения свидетельствуют о повышении функционального потенциала пациентов [2; 4].

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1 Функциональное состояние кардиореспираторной системы пациентов с болезнью Бехтерева в процессе комплексной реабилитации существенно улучшилось, о чем свидетельствовало изменение показателей систолического и диастолического артериального давления (прирост, соответственно, 11 % и 12 %), существенное увеличение показателя жизненной емкости легких (прирост 30,5 %), а также увеличение показателей пробы Штанге и Генчи (прирост, соответственно, 17 % и 27 %).

2 Программа комплексной реабилитации оказала положительное влияние на опорно-двигательный аппарат пациентов с болезнью Бехтерева, о чем свидетельствует улучшение показателей гибкости (наклон туловища вперед в исходном положении сидя на 36 %, наклон туловища вперед в исходном положении стоя на 15 %).

3 По результатам исследования субъективного состояния у пациентов с болезнью Бехтерева после комплексной реабилитации мы наблюдаем значительные улучшения, в среднем на 20 % за весь период исследования. По результатам методики САН улучшение средних значений по группе составило: самочувствие – 20 %, активность – 29 %, настроение – 11 %.

Библиографический список

1 Макаров В. В. Роль лечебной физкультуры в течении анкилозирующего спондилоартрита (болезнь Бехтерева) / В. В. Макаров, А. Б. Цыренов, Н. В. Ветчинова, О. А. Лизандер // Исследования молодых ученых : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2019 г.). – Казань : Молодой ученый, 2019. – С. 52–56.

2 Медицинская реабилитация : практическое пособие / под ред. В. М. Боголюбова. – Москва: ИПК «Звезда», 2018. – Т.2. – 648 с.

3 Улащик В. С. Общая физиотерапия : учебник для вузов / В. С. Улащик, И. В. Лукомский. – Москва : Книжный дом, 2018. – 512 с.

4 Физическая реабилитация : учебник для академий и институтов физической культуры / под общ. ред. С. Н. Попова. – Ростов-на-Дону : Изд-во «Феникс», 2015. – 608 с.

5 Эрдес Ш. Ф. Современные принципы медикаментозной терапии анкилозирующего спондилита / Ш. Ф. Эрдес, Т. В. Дубинина, С. А. Лапина [и др.] // практическая медицина. – 2015. – Т. 2. – № 4. – С. 175–180.

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА С ЦЕЛЬЮ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ БРОНХИТ

У. С. Мешикова

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В работе рассматриваются особенности применения лечебной физической культуры и массажа с целью реабилитации пациентов, перенесших бронхит. В процессе исследования было установлено, что применение лечебной физической культуры и массажа способствовало успешной реабилитации.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, массаж, бронхит, реабилитация.

Бронхит относится к числу наиболее частых заболеваний в силу распространенности среди трудоспособного населения. Вопросы лечения и реабилитации пациентов имеют важное медико-социальное значение [1]. Приоритетными направлениями в реабилитации больных бронхитом считается использование лечебной физической культуры и массажа [5]. Для пациентов с бронхитом на всех стадиях течения процесса высокой эффективностью обладают физические тренирующие программы, повышающие толерантность к физической нагрузке и уменьшающие одышку и усталость.

Основной задачей реабилитации после бронхита является полноценное восстановление дренажной функции бронхов, а также развитие компенсаторных возможностей, направленных на противостояние бактериям и вирусам. Полноценное восстановление после воспаления бронхов существенно снижает риски рецидивирующего течения бронхита или его хронизации. Охранительный режим после заболевания, воздействие физических и природных факторов, соблюдение правил профилактики позволяют нормализовать функции дыхательных путей. Если родители долго не могут вылечить ребенка самостоятельно, им следует обратиться к врачу [4].

Бронхит, как воспаление трахеобронхиального дерева, сопровождается обильным образованием слизи, отеком. Тахикардия, слабость после болезни – реакции на сниженное поступление кислорода. При воспалении ухудшается дренаж бронхов, движение лимфы, правильный механизм дыхания. Осложнения возникают, если инфекция вновь проникает в дыхательные пути на фоне ослабленного иммунитета. Важно

знать, как восстановиться после бронхита взрослому [2].

Лечебная гимнастика – средство при бронхитах, которое помогает восстановиться быстро. Используются упражнения на все тело и дыхательные. Разрешена ходьба на беговой дорожке (дома) или прогулки на свежем воздухе, можно использовать велотренажер или гребной тренажер. Вместо тренажеров подойдет ленточный эспандер, с помощью которого выполняются тяговые движения сначала на вдохе – для раскрытия грудной клетки, на выдохе – для содействия дыхательной мускулатуре выдоха [3].

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения «Курганская поликлиника № 1» на основе изучения физического развития, функционального состояния 20 пациентов в возрасте от 21 до 30 лет (мужчины), которые перенесли острый бронхит. Для полной реабилитации пациентам был назначен курс ЛФК и массажа. Целью было изучение эффективности применения ЛФК и массажа как средств реабилитации при бронхите у пациентов. Результаты исследования пациентов, перенесших бронхит, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Физиометрические показатели пациентов, перенесших бронхит, в процессе реабилитации (n = 12)

Показатели	В начале исследования	В конце исследования
ЖЕЛ, мл	3510 ±36,7	4050 ±24,3
Частота дыхания, дых./мин	21 ±2,5	16,5 ±2,1
ЧСС уд./мин	75,5 ±3,2	67,4 ±4,8

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1 У пациентов, перенесших бронхит, прошедших курс реабилитации с применением лечебной физической культуры и массажа, состояние существенно улучшилось, о чем свидетельствует улучшение показателя ЖЕЛ на 15,5 %, показателя частоты дыхания – на 27 %, показателя ЧСС – на 12 %.

2 Отмечено, что у пациентов, перенесших бронхит, после курса реабилитации дыхательный объем легких заметно увеличился, частота дыхания снизилась, пульс замедлился и пришел в рамки возрастных норм.

3 Анализ полученных данных свидетельствует о том, что применение лечебной физической культуры и массажа способствует выздоров-

лению, реабилитация пациентов положительно влияет на физиометрические показатели пациентов.

Библиографический список

1 *Болезни органов дыхания, клиника и лечение / под ред. Т. И. Кокосова. – Санкт-Петербург : Лань, 2019. – 462 с.*

2 *Быковская Т. Ю. Основы реабилитации / Т. Ю. Быковская [и др.] ; под ред. Б. В. Кабарухина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 430 с.*

3 *Быковская Т. Ю. Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж : учеб. пособие / Т. Ю. Быковская, А. Б. Кабарухин, Л. А. Семенов [и др.] ; под общ. ред. Б. В. Кабарухина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 557 с.*

4 *Мингазова Л. Р. Эффективность реабилитационных комплексов при хроническом бронхите / Л. Р. Мингазова, Н. И. Селезнева, Р. Н. Кильдибекова // Медицина: вызовы сегодняшнего дня : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, июнь 2012 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2012. – С. 61–62.*

5 *Оленская Т. Л. Реабилитация в пульмонологии : учебно-методическое пособие / Т. Л. Оленская, А. Г. Николаева, Л. В. Соболева. – Витебск : ВГМУ, 2021. – 142 с.*

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА

О. С. Ковтун

Курганская областная клиническая больница, г. Курган

Аннотация. В работе рассматриваются особенности применения лечебной физической культуры как инструмента реабилитации пациентов после ишемического инсульта. В процессе исследования пациентов после ишемического инсульта было установлено, что применение лечебной физической культуры способствовало успешной реабилитации пациентов.

Ключевые слова: реабилитация, ишемический инсульт, двигательная активность, средства лечебной физической физкультуры.

В статье рассмотрены особенности применения лечебной физической культуры в процессе реабилитации пациентов с ишемическим инсультом. Без применения лечебной физической культуры под присмотром опытного инструктора по ЛФК пациенту будет достаточно тяжело восстановить утраченные навыки, вернуться к активной жизнедеятельности, если только частично. Все пациенты, прошедшие курс ЛФК, реабилитационные мероприятия по рекомендациям инструктора, вернуться к активной жизни [3].

Одной из основных причин тяжелой и длительной инвалидизации населения в современном обществе являются инсульты [1; 4]. Реабилитация пациентов, перенесших ишемический инсульт, должна начинаться с первых суток поступления. Результат непосредственно зависит от времени заболевания и поступления пациента в отделение. Чем больше времени пройдет от момента заболевания, тем дольше идет восстановление. А это зависит от понимания и осознанного поведения человека. Так как многие люди не понимают, что с ними произошло, это и является проблемой на сегодняшний день [2].

Сейчас для распространения сведений по данному заболеванию времени не уделяется и не ведется распространение материала, где описывались бы его первые симптомы. В связи с этим данная проблема является актуальной. В практике реабилитации больных с ишемическим инсультом важным аспектом является правильный подход инструктора по ЛФК [5].

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения «Курганская областная клиническая больница» г. Кургана, неврологическое отделение для пациентов с острыми нарушениями мозгового кровообращения. В исследовании приняли участие 12 пациентов в возрасте от 70 до 80 лет с диагнозом ишемический инсульт. Все испытуемые занимались лечебной физической культурой на базе больницы в течение периода реабилитации.

Таблица 1 – Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы пациентов 70–80 лет после ишемического инсульта в процессе реабилитации (n = 12)

Показатели	В начале исследования	В конце исследования
Частота сердечных сокращений (уд./мин)	67,6 ±13,8	62,2 ±3,4
Систолическое артериальное давление (мм рт.ст.)	140,1 ±21,9	125,5 ±2,9 *
Диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.)	85,5 ±10,9	80,5 ±1,6 *
Частота дыхательных движений (вдохов в мин)	24,5 ±1,4	17,9 ±1,1 **
Индекс Бартела (баллы)	28,7 ±6,5	63,7 ±5,5 **
Оценка силы мышц по шкале MRC (баллы)	1,5 ±0,5	4,3 ±0,6 **
Индекс ходьбы Хаузера (баллы)	8,2 ±1,2	2,4 ±0,8 **
Индекс мобильности Ривермид (баллы)	1,7 ±0,7	7,5 ±1,2 **

Примечание: * – различия достоверны по отношению к подготовительному периоду, $p < 0,05$; ** – $p < 0,02$.

Выводы

1 Применение лечебной физической культуры в реабилитации пациентов после ишемического инсульта способствует улучшению адаптивных возможностей организма, совершенствует функции физиологических систем, регулирующих кровообращение, нормализует координацию деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при физических нагрузках, а значит, и в покое.

2 По результатам проведенного исследования состояния пациентов после ишемического инсульта в процессе реабилитации с помощью лечебной физической культуры существенно улучшились, показатель ЧСС улучшился на 9 %, САД снизилось на 12 %, диастолическое артериальное давление снизилось на 11 %, показатель ЧД улучшился на 37 %, Индекс Бартела – на 52 %, показатель силы мышц по шкале

MRC – на 67 %, показатель Индекса ходьбы Хаузера – на 42 %, показатель Индекса мобильности Ривермид улучшился на 41 %.

3 Реабилитация пациентов после ишемического инсульта, основанная на комплексе лечебной физической культуры, оказала положительное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, так как физические упражнения активизируют обмен веществ, повышают активность противосвёртывающей системы крови, снижают гипоксию. Восполняя недостаток двигательной активности человека, физические упражнения предупреждают и устраняют проявления основных факторов риска, способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Библиографический список

- 1 Добровольский В. К. *Адаптивная физкультура в реабилитации постинсультных больных* / В. К. Добровольский [и др.]. – Ленинград : Медицина, 2012. – 144 с.
- 2 *Жизнь после инсульта : руководство* / под ред. В. И. Скворцовой ; РГМУ, НИИ Инсульта РГМУ, НАБИ, ОРБИ. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 208 с.
- 3 *Основы ранней реабилитации больных с острым нарушением мозгового кровообращения : учебно-методическое пособие по неврологии для студентов медицинских вузов* / под. ред. В. И. Скворцовой. – Москва : Литтерра, 2012. – 104 с.
- 4 Прокопенко С. В. *Алгоритм реабилитации больных, перенесших инсульт : учебно-методическое пособие* / С. В. Прокопенко, Э. М. Аракчаа [и др.]. – Красноярск, 2014. – 40 с.
- 5 Широков Е. А. *Первичная профилактика ишемического инсульта: антитромботическая терапия* / Е. А. Широков // *Лечащий врач*. – 2015. – № 5. – С. 25–28.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА КАК ИНСТРУМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Ю. Р. Кетова, О. Л. Речкалова

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В работе рассматриваются особенности применения функциональной диагностики как инструмента реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. В процессе исследования сердечно-сосудистой системы пациентов было установлено, что применение функциональной диагностики способствовало успешной физической реабилитации пациентов.

Ключевые слова: функциональная диагностика, сердечно-сосудистые заболевания, физическая реабилитация.

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются основной причиной инвалидности и смертности людей в большинстве стран мира. Для многих из них характерно хроническое течение с постепенно прогрессирующим ухудшением состояния больного. Одна из причин повышения частоты встречаемости заболеваний сердечно-сосудистой системы – снижение двигательной активности человека [2].

Хроническая сердечная недостаточность – это синдром, развивающийся в результате нарушения способности сердца к наполнению и/или опорожнению, протекающий в условиях нарушения баланса вазоконстрикторных и вазодилатирующих нейрогормональных систем; сопровождающийся неадекватной перфузией органов и тканей организма и проявляющийся комплексом симптомов: одышкой, слабостью, сердцебиением, повышенной утомляемостью и задержкой жидкости в организме [5].

При наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы функциональная диагностика как инструмент физической реабилитации оказывает лечебный эффект. Дозированные, постепенно возрастающие физические нагрузки повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы [1]. Оптимальные физические нагрузки – важное средство реабилитации. При хронических заболеваниях, после достижения устойчивого улучшения без возможности дальнейшего совершенствования функций сердечно-сосудистой системы, физические упражнения применяются как метод поддерживающей терапии [4].

Понятие «функциональная диагностика» объединяет различные методы исследования и оценки функций органов и систем организма, которые могут проводиться как в покое, так и при нагрузке [5].

Исследования проводились на базе Государственного бюджетного учреждения «Курганская больница скорой медицинской помощи» в течение 6 месяцев с помощью медицинского работника и инструктора по лечебной физической культуре на основе функциональной диагностики в группе пациентов, состоящей из 15 мужчин в возрасте от 65 до 70 лет, обратившихся с хронической сердечной недостаточностью, первоначально за неотложной скорой медицинской помощью, затем проходивших лечение в больнице с назначением курса ЛФК. Результаты исследования пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели функциональной диагностики пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями в процессе физической реабилитации (n = 15)

Показатели	В начале исследования	В середине исследования	В конце исследования
Пульсометрия (ЧСС, уд./мин)	114 ±7,9	86 ±6,4	77 ±5,1
Частота дыхательных движений (вдох. в мин)	23 ±2,7	19 ±2,4	17 ±2,1
Систолическое артериальное давление (мм рт.ст.)	155 ±9,3	138 ±8,3	126 ±9,7
Диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.)	96 ±5,3	88 ±5,1	80 ±5,4
Сатурация кислорода в крови (%)	89 ±23,3	95 ±23	99 ±0,6

Выводы

1 По результатам проведенного исследования с помощью функциональной диагностики состояние пациентов с хронической сердечной недостаточностью в процессе комплексной реабилитации существенно улучшилось, о чем свидетельствуют улучшение показателя ЧСС пациентов на 48 % и уменьшение показателя частоты дыхания на 35 %, систолическое артериальное давление снизилось на 23 %, диастолическое артериальное давление снизилось на 20 %, сатурация кислорода в крови улучшилась на 11 %.

2 Физическая реабилитация пациентов, основанная на функциональной диагностике, оказала положительное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у мужчин 65–70 лет с хронической сердечной недостаточностью.

Библиографический список

- 1 Дубовой Р. М. Методы функциональной диагностики в реабилитации : учебно-методическое пособие для студентов старших курсов медицинского университета / Р. М. Дубовой, Г. П. Никулина. – Ставрополь : Изд-во Ставропольской государственной медицинской академии, 2019. – 680 с.
- 2 Лупанов В. П. Функциональные нагрузочные пробы в диагностике ишемической болезни сердца, оценке риска осложнений и прогноза : монография / В. П. Лупанов, Э. Ю. Нуралиев, И. В. Сергиенко. – Москва, 2016. – 65 с.
- 3 Сорокина Е. И. Физические методы лечения в кардиологии / Е. И. Сорокина. – Москва : Медицина, 2021. – 383 с.
- 4 Функциональные нагрузочные пробы в кардиологии / И. В. Сергиенко, М. В. Ежов, А. А. Аншелес [и др.]. – Москва : Норма, 2021. – 34 с.
- 5 Чазов Е. И. Руководство по кардиологии : в 4 т. / Е. И. Чазов. – Москва, 2014. – 562 с.

СЕКЦИЯ 4 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А. С. Кузнецов

*Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А. А. Шарборина,
г. Курган*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проведения уроков адаптивной физической культуры с учащимися с ОВЗ.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, учащиеся с ОВЗ, коррекционная работа.

Эффективность физических упражнений для коррекции нарушений моторики и недостатков физического развития подчеркивается в работах многих ученых. Коррекционная работа, осуществляемая адаптивной физической культурой и представляющая собой систему различных мероприятий, направленных на исправление недостатков в развитии человека, является основой социальной реабилитации, и поэтому между понятиями физической и социальной реабилитации существует диалектическая взаимосвязь. Здесь опорными становятся принципы, разработанные Л. С. Выгодским (опора на сохранные возможности, зоны ближайшего развития).

Диагностика и учет исходных двигательных возможностей человека, характера двигательных нарушений позволяет разрабатывать научно-методические основы обучения физической культуре и спорту, физического воспитания, коррекционной педагогики. Актуальность этого положения обусловлена важной ролью двигательного анализатора в развитии высшей нервной деятельности и психических функций человека. Так, известно, что нарушения в тонкой моторике (дифференцированном движении пальцев рук, координации движений рук и ног при ходьбе, кинестетических нарушений) определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект – нарушением аналитико-синтетической деятельности коры больших полушарий головного мозга, в основе которого лежит органическая патология корковых зон двигательного-кинестетического анализатора. Этим обусловлена первич-

ность двигательных нарушений в структуре заторможенного умственного развития человека. Устранение двигательных нарушений или их совершенствование способствует развитию аналитико-синтетической функции коры головного мозга, интеллекта человека [1; 2].

Поэтому на уроках физической культуры мы включаем упражнения на координацию. Во время разминки обучающиеся выполняют разноименные вращения руками (одна рука – вперед, другая – назад); одновременно кистью правой руки в воздухе нарисовать круг, а левой – квадрат. Несмотря на то, что упражнение сложнокоординационное, и на то, что часто дети сбиваются (их движения напоминают дирижера), эмоциональный фон учеников улучшается.

Во время основной части урока обучающиеся с особенностями развития не могут долго концентрироваться на выполнении одного упражнения, поэтому необходима частая смена заданий.

Для более эффективного развития учеников мы включаем упражнения для мозжечковой стимуляции. Например, стоя на балансировочной доске, ребенок ловит и отбрасывает от себя мяч или делает ведение баскетбольного мяча.

В заключительной части урока для восстановления организма дети выполняют упражнения на фитболах под медленное музыкальное сопровождение.

Таким образом, посредством адаптивной физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и управлению своим психофизическим состоянием.

Библиографический список

- 1 Апанасенко Г. Л. *Медицинская валеология* / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 248 с.
- 2 Дмитриев А. А. *Адаптивная физическая культура в специальном образовании* / А. А. Дмитриев. – Москва : Академия; 2002. – 176 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА (60–65 ЛЕТ) С ДИАГНОЗОМ «АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ»

Н. Н. Свинтицкая

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В работе рассматриваются особенности применения адаптивной физической культуры для людей пожилого возраста (60–65 лет) с диагнозом «артериальная гипертензия». К основному способу реабилитации пациентов с артериальной гипертензией относятся физические упражнения, которые реализуются в виде адаптивной физической культуры. В процессе исследования пациентов с артериальной гипертензией было установлено, что применение адаптивной физической культуры способствовало успешной реабилитации.

Ключевые слова: реабилитация, адаптивная физическая культура, артериальная гипертензия.

Артериальная гипертензия – это заболевание, характеризующееся повышением артериального давления выше 140/90 мм рт. ст., не связанное с поражением других органов и систем. Артериальной гипертензией страдают 20–30 % взрослого населения. С возрастом распространенность артериальной гипертензии увеличивается и достигает 50–65 % у лиц старше 65 лет. Среди всех форм артериальной гипертензии на долю мягкой и умеренной приходится около 70–80 %, в остальных случаях наблюдают выраженную артериальную гипертензию [4].

Значимость проблемы эффективности комплексной реабилитации пациентов с артериальной гипертензией связана с большой ее распространенностью, низкой осведомленностью населения о наличии у них этого заболевания и недостаточной эффективностью лечения [5]. В структуре смертности основные осложнения артериальной гипертензии – мозговые инсульты и ишемическая болезнь сердца – составляют, соответственно, 64,5 и 26,6 % среди всех сердечно-сосудистых заболеваний [1].

Артериальная гипертензия считается одной из масштабных проблем современности. Несмотря на многочисленные исследования, посвященные изучению артериальной гипертензии, появление новых высокоэффективных препаратов и методов лечения, распространенность этой патологии остается высокой. Прогноз заболевания, учитывая роль артериальной гипертензии в формировании сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности, выглядит еще менее оптимистичным [3].

Физические нагрузки положительно влияют на углеводный (снижается содержание сахара в крови), жировой (уменьшается содержание холестерина и триглицеридов в крови и повышается концентрация антиатерогенных липопротеидов, препятствующих развитию атеросклероза) и гормональный обмен [2].

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Тюменской области «Госпиталь для ветеранов войн». В исследовании принимали участие пациенты пожилого возраста (60-65 лет) с диагнозом «артериальная гипертензия» (1 и 2 степени). Для реабилитации пациентам был назначен курс адаптивной физической культуры. Целью исследования было изучение эффективности применения комплекса адаптивной физической культуры как средств реабилитации пациентов пожилого возраста (60-65 лет) с артериальной гипертензией. Результаты исследования пациентов пожилого возраста (60–65 лет) с диагнозом артериальная гипертензия представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика биохимических показателей пациентов пожилого возраста (60–65 лет) с диагнозом артериальная гипертензия (n = 28)

Показатели	В начале	В конце
Общий холестерин (ОХ) (ммоль/л)	7,2 ±1,3	6,5 ±1,2*
Липиды низкой плотности (ЛПНП) (Ммоль/л)	5,7 ±1,2	5,1 ± 1,1*
Липиды высокой плотности (ЛПВП) (Ммоль/л)	1,1 ±0,9	1,3 ± 0,6*
Триглицериды (ТГ) (мг/дл)	2,1 ±0,7	1,5 ±0,2*
Коэффициент атерогенности (КА) (усл.ед.)	5,5 ±1,2	5,1±0,9
Гомоцистеин (ГЦ) (мкмоль/л)	23,3 ±1,5	17,6 ±1,4*
Фибриноген (Ф) (г/л)	4,2 ±1,1	3,1 ±0,8*

Вывод

1 Таким образом, мы видим, что наиболее клинически значимые положительные изменения происходили спустя 6 месяцев регулярных занятий адаптивной физической культурой. Большинство пациентов также отметили повышение физической работоспособности в этот период. Исследования показали, что уровень маркера эндотелиальной дисфункции – гомоцистеина – достоверно снизился спустя 6 месяцев после начала регулярных занятий адаптивной физической культурой.

2 За период проведенного исследования была выявлена положительная динамика лабораторных показателей (биохимических показателей эндотелиальной дисфункции, а также улучшение показателей липидно-

го обмена) при подключении физических нагрузок к стандартной медикаментозной терапии пациентов пожилого возраста с артериальной гипертензией.

3 Исследование показало, что включение в лечение артериальной гипертензии физических нагрузок приводит к нормализации липидного обмена, положительной динамике показателей гомоцистеина и удовлетворительной адаптации организма на фоне занятий адаптивной физической культурой. Данная закономерность будет способствовать повышению эффективности лечения артериальной гипертензии у пожилых пациентов.

Библиографический список

1 Ананьева О. В. Гипертония. Лучшие методы лечения / О. В. Ананьева. – Москва : Вектор, 2016. – 128 с.

2 Биверз Д. Дж. Артериальное давление. Все, что нужно знать / Д. Дж. Биверз. – Москва : АСТ, Астрель, 2015. – 444 с.

3 Гайнутдинов И. К. Почему у вас повышается артериальное давление? / И. К. Гайнутдинов, Э. Д. Рубан. – Москва : Феникс, 2013. – 192 с.

4 Ганиева Н. Т. Роль лечебной физкультуры в процессе реабилитации больных с гипертонической болезнью I-II стадии в сочетании с вегетососудистой дистонией и цервикальгией / Н. Т. Ганиева, М. Ш. Ибрагимова // Молодой ученый. – 2017. – № 13 (147). – С. 149–151.

5 Зотин В. В. Лечебная и адаптивная физическая культура / В. В. Зотин, А. И. Иванова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Томск, 2016. – С. 151–154.

КОНТРОЛЬ ЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

*А. К. Варламова, О. Л. Речкалова, А. В. Речкалов
Курганский государственный университет, г. Курган*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности контроля за функциональными показателями спортсменов-легкоатлетов с интеллектуальными нарушениями. Представлена динамика шестимесячных наблюдений с наличием статистически значимых различий.

Ключевые слова: функциональные показатели, частота сердечных сокращений, проба Штанге, проба Генчи.

Учебно-тренировочный процесс в любом виде спорта всегда должен сопровождаться врачебно-педагогическим контролем, а в сфере адаптивной физической культуры он приобретает особую актуальность [1; 2]. Цель работы – исследование динамики функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у лиц с интеллектуальными нарушениями в ходе тренировочных занятий по легкой атлетике. База исследования: Введенский филиал Государственного бюджетного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей №1». Исследование проводилось в группе детей с диагнозом умственная отсталость легкой степени.

При анализе проб Штанге и Генчи отмечены достоверные изменения результатов спортсменов в течение 6 месяцев наблюдений ($p < 0,05$). Прирост результата по пробе Штанге у лиц с нарушениями интеллекта составлял 14,4 с, а по пробе Генчи – 10,1 с, что в процентном выражении соответствовало 42 % и 74,8 %. Указанные изменения показателей функционального состояния системы внешнего дыхания позволяют заключить, что устойчивость организма к смешанной гиперкапнии и гипоксии у испытуемых была низкой, а значит, они характеризуются и низкими адаптационными возможностями организма.

Пульсометрия проводилась в несколько этапов, что позволило в графической форме отразить физиологическую кривую тренировочного занятия, что важно для контроля за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы. На начальном этапе исследования показатели ЧСС у спортсменов с интеллектуальными нарушениями

перед тренировкой соответствовали $73,8 \pm 3$ уд./мин. После разминки наблюдалось существенное повышение ЧСС до $161,3 \pm 3,4$ уд./мин, а после высокоинтенсивной нагрузки составляло 193 ± 4 уд./мин. Благодаря отдыху после нагрузки показатель ЧСС снижался до $108 \pm 3,6$ уд./мин. Таким образом, повышение ЧСС в ходе тренировочного занятия на начальном этапе исследования составило 161,5 %. Восстановление после отдыха привело к снижению показателей ЧСС, но они превышали исходные на 46 %.

Спустя месяц были проведены повторные измерения. Так, перед тренировкой показатели ЧСС у спортсменов-легкоатлетов были $70,3 \pm 3,1$ уд./мин; после проведения разминочного бега возросли до $140 \pm 5,5$ уд./мин; после основной нагрузки – до $181,9 \pm 4,9$ уд./мин; после отдыха – снизились до $106,4 \pm 3,6$ уд./мин. Итого повышение ЧСС в ходе тренировочного занятия на промежуточном этапе исследования составило 157 %. Показатели ЧСС при четвертом измерении в ходе одного тренировочного занятия были на 50,5 % выше показателей до тренировки.

Схожая динамика была отмечена через 6 месяцев исследования. При первом измерении ЧСС результаты спортсменов были на уровне $65,9 \pm 2,4$ уд./мин, после разминки составили $134,1 \pm 4,3$ уд./мин; после бегового отрезка – $176,4 \pm 2,5$ уд./мин, а после 10-минутного отдыха $101,1 \pm 3,7$ уд./мин. Итого повышение ЧСС у лиц с нарушением интеллекта, занимающихся легкой атлетикой, в ходе тренировочного занятия на конечном этапе исследования составило 167 %. После отдыха показатели ЧСС у спортсменов были выше исходных на 53,4 %. Полученные данные позволяют заключить, что динамика показателей ЧСС в ходе одного тренировочного занятия была наиболее благоприятной на промежуточном этапе исследования.

При анализе ЧСС до тренировки в ходе исследования у спортсменов с умственной отсталостью наблюдалась тенденция к уменьшению показателей пульса. Процент изменений от начального этапа к промежуточному составлял 4,8 %, а от начального к конечному – 10,8 %. Представленная динамика рассматривается как благоприятная. Анализ показателей ЧСС после разминки также свидетельствует о снижении ЧСС, причем указанные изменения являлись достоверными, как на промежуточном этапе исследования, так и на конечном ($p < 0,05$), и составляли, соответственно, 13,3 % и 16,9 %. Анализ ЧСС после бегового отрезка показал, что от начального этапа исследования к промежуточному наблюдалась тенденция к снижению данного показателя без до-

стоверных изменений, в то время как от начального этапа к конечному выявлены достоверные изменения ЧСС спортсменов ($p < 0,05$). Наименее выраженная динамика была отмечена при анализе ЧСС после 10-минутного отдыха.

На основании полученных в ходе исследования результатов можно заключить, что в организме умственно отсталых детей, занимающихся легкой атлетикой, наблюдались положительные адаптационные сдвиги в функциональных показателях сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Библиографический список

1 Курдыбайло С. В. *Врачебный контроль в адаптивной физической культуре* / С. В. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 184 с.

2 Дьяконов И. В. *Врачебный контроль при занятиях спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья* / И. В. Дьяконов, В. В. Журавлева // *Вестник ПГГПУ, Серия № 1. Психологические и педагогические науки*, 2019. – С. 56–62.

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ С ПОМОЩЬЮ ГИМНАСТИКИ КАТАРИНЫ ШРОТ

А. В. Семенов

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье рассматривается, как влияет гимнастика, разработанная Катарфиной Шрот, на коррекцию осанки; раскрывается метод проведения гимнастики; какова цель гимнастики; упражнения; исследования; положительный исход в конце занятий.

Ключевые слова: физическая культура, метод Шрот, осанка, гимнастика, здоровье.

В современном мире всё больше встречается людей с нарушением опорно-двигательного аппарата, около 80 %. Нарушения могут быть врождёнными, но чаще всего приобретёнными, которые развиваются в течение жизни. Нарушение осанки служит предпосылкой для возникновения определенного количества функциональных и морфологических расстройств здоровья у детей в школьном возрасте и оказывает неблагоприятное влияние на течение многих заболеваний у взрослых и детей.

По проведенному исследованию мы выявили, что количество детей с нарушением осанки быстро увеличивается. Причины самые разные: в основном малоподвижный образ жизни, много времени проводят с гаджетами, за компьютером, длительное неправильное положение, дефицит витаминов, неправильный режим, при различных заболеваниях. Нормальной является осанка с симметричным расположением частей тела относительно позвоночника. Позвоночник и мышцы вокруг формируют правильную осанку, поэтому надо следить за своим телом [1]. Разработано много разных программ, которые используют для коррекции осанки. В нашем случае мы рассмотрим гимнастику Катарфины Шрот. Она была разработана Катарфиной Шрот и в дальнейшем доработана ее дочерью Кристиной.

Гимнастика Катарфины Шрот – это комплекс специализированных упражнений на основе дыхания, которые устраняют грудную вмятину и расправляют позвоночник при давлении воздухом. Правильное дыхание тормозит процесс искривления и восстанавливает правильное положение позвоночника. Данная дыхательная гимнастика основана на упражнениях, которые учитывают особенности искривления позвоночника пациента. Гимнастика позволяет остановить прогрессирующее

искривление, уменьшить угол деформации позвоночника, исправить внешний дефект и мышечный дисбаланс. Метод Катарини Шрот включает в себя дыхательные, силовые, восстановительные упражнения, в их основе лежит управляемое асимметричное дыхание. Дыхательная гимнастика доступна детям и взрослым и скорректирована в зависимости от дефекта.

Цель упражнений гимнастики Катарини Шрот – исправить осанку, нормализовать естественное дыхание, остановить или замедлить процесс искривления, не допустить операций.

Этот метод позволяет исправить искривлённые изгибы позвоночника в трёх плоскостях: фронтальной, горизонтальной, сагиттальной.

Упражнения включают три важных компонента: мышечная симметрия; вращательное угловое дыхание; поддержание осанки. Занятия по этой гимнастике проводятся индивидуально, подбирается поза и комплекс упражнений. Каждый пациент сначала ложится на живот. Сначала делается массаж западающей зоны. Цель этого массажа в том, чтобы пациент запомнил эту зону. Затем делается вдох западающей зоной, пациент пытается при вдохе поднять руку инструктора, положенную на зону.

После сделанного вдоха делается выдох через полусжатые губы, выдыхается длинно, а если нажать на выпирающую зону, выдох будет более полным. При выполнении таких упражнений пациент запоминает, как делать вдохи и выдохи нужными зонами [2]. Повторять такие упражнения необходимо 25–30 раз в день. Основной целью является достижение коррекции тела и поддержание положения тела симметрично в повседневной жизни.

Для оценки применения гимнастики было проведено исследование. Оно проводилось с детьми школьного возраста у которых выявлено нарушение осанки. Дети разделены на группы: контрольная, экспериментальная. Состояние опорно-двигательного аппарата детей до исследования почти не отличалось. Возраст 10–13 лет, в группах были мальчики и девочки.

Чтобы оценить динамику состояния опорно-двигательного аппарата детей, использовались данные заболеваний, проведение тестов (по Г. А. Горяной), оценка искривления позвоночника (В. Д. Чаклина), математическое вычисление результатов исследования (t-Стьюдента). Анализ исследования показал, что больше всего нарушений у детей в осанке – это сколиоз и плоскостопие, у девочек нарушений больше, чем у мальчиков.

Полученные результаты показывают, что необходимо проводить

лечебные занятия, а специально подобранные комплексы упражнений вместе с дыхательной гимнастикой способствуют улучшению дыхания и исправления проблем опорно-двигательного аппарата. После применения гимнастики Катарини Шрот произошли изменения в лучшую сторону по исправлению сколиоза.

Таким образом, методика Катарини Шрот является также эффективной для коррекции осанки, помогает обойтись без операций. Упражнения можно совмещать с ношением корсета Шено. На практике подтверждены улучшения состояния здоровья пациентов, исправление осанки, снижение болевых ощущений, нормализация дыхания. Для получения стойкого результата необходимо выполнять гимнастику Катарини Шрот регулярно, даже если нарушение осанки перестало прогрессировать.

Библиографический список

- 1 Левков В. Ю. Осознанная коррекция сколиоза и нарушений осанки. На основе нем. методики Катарини Шрот / В. Ю. Левков, Л. Б. Андропова, М. В. Панюков. – Москва : Изд-во «Спорт», 2020. – 144 с.*
- 2 Пикуленко В. Система «Здоровый позвоночник» / В. Пикуленко. – Москва : Астрель, 2017. – 192 с.*

СЕКЦИЯ 5 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Н. Л. Егорова, Н. В. Егорова

Курганский государственный университет, г. Курган

Аннотация. В статье рассматривается краткая история возникновения и внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО в России и г. Кургане. Представлен рейтинг Курганской области по итогам реализации нового комплекса ГТО среди регионов РФ на 2022 год.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физкультурно-спортивный комплекс ГТО, Курганская область, рейтинг.

Этапы становления общественной жизни в каждой стране имеют свое историческое происхождение, без которого трудно рационально решать задачи, стоящие перед общественностью на современном этапе. В Российской Федерации функционируют спортивные школы и игровые площадки, но общее состояние здоровья нации, как физического, так и морального, вызывает тревогу. Дети, подростки и люди постарше все чаще предпочитают малоподвижный образ жизни занятиям физической культурой и спортом. Телефон, компьютер и телевизор заменяют движение, а иногда и коммуникацию, поэтому роль физической культуры и спорта в жизни современных людей возрастает. Физическая культура и спорт являются инструментом реализации стратегий социального развития страны. Они помогают формировать здоровое и гармоничное общество, улучшать качество жизни людей, увеличивать продолжительность жизни и снижать смертность населения страны.

Одной из задач национальной политики является привлечение подавляющего большинства граждан России к регулярным занятиям физической культурой путем внедрения уникального комплекса для поддержания здоровья нации, цель которого – приобщить к физической культуре и спорту все категории граждан. Таким универсальным комплексом является комплекс «Готов к труду и обороне», существовавший в Советском Союзе и в настоящее время возрожденный.

История комплекса ГТО началась после победы Великого Октября, когда Советский Союз укреплялся, набирал политическую силу, а народный энтузиазм, его стремление к революционно новому буквально пронизывали каждую сферу жизни: культуру, науку, спортивную работу. В Советском Союзе многие услуги в области физической культуры процветали, поскольку массовые виды спорта безоговорочно признавались ответственными за хорошую физическую подготовку граждан.

Физкультурное движение ГТО в СССР было основано 11 марта 1931 года. Этот комплекс стал основой для обеспечения услуг в области физической культуры и спортивных развлечений в России, укрепляя стремление молодежи к спорту. ГТО – это программа обучения населения физической культуре в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основанная на государственной системе патриотического воспитания населения и действовавшая в СССР с 1931 по 1991 год. С развитием государственной системы физического воспитания и физическим совершенствованием подрастающего поколения нормы и требования к комплексу периодически менялись. Комплекс ГТО, представленный в 1931 году, включал только одну ступень, состоящую из двадцати одного упражнения для трех возрастных групп. Пятнадцать из них носили практический характер. Они включали бег, прыжки, метание гранаты, подтягивание, плавание, умение грести, верховая езда и др. Теоретические испытания подразумевали знание основ физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений, оказание первой медпомощи. Через год в комплексе «Готов к труду и обороне» появилась вторая ступень. Было включено двадцать пять испытаний для мужчин: три теоретических требования и двадцать два практических по различным видам физических упражнений. Для женщин общее количество испытаний составляло двадцать одно. Комплекс испытаний по физической подготовке для детей ввели в 1934 году [1].

Высокая идеологическая и политическая направленность комплекса ГТО, всеобщая доступность физических упражнений, включенных в его нормативы, очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи.

Весной 1931 года в Уральской области (ныне территория Пермского края, Свердловской, Курганской, Тюменской, Челябинской областей, а также некоторых районов Удмуртии и Омской области) насчитывалось всего 40 тысяч физкультурников, из которых только 20 % были старше 21 года. Статистика того времени считала физкультурниками людей,

которые были членами физкультурных кружков, действовавших под руководством советов по физической культуре при местных органах советской власти. Согласно выборочным данным, в октябре 1931 года в физкультурных кружках Уральской области 19,6 % занимающихся физической культурой были моложе 17 лет, 60,8 % – от 18 до 22 лет, и только 3,7 % были старше 30 лет [2].

Впервые в городе Кургане 6 сентября 1932 года был проведен общегородской спортивный праздник по сдаче норматива комплекса ГТО. В конкурсе приняли участие несколько сотен человек, многие из горожан получили значки отличия в конце праздника.

После распада Советского Союза в 1991 году программа была забыта. Но история комплекса ГТО на этом не закончилась. Он пережил второе рождение в 2013 году, когда руководство страны и руководители регионов выступили с инициативой возродить комплекс ГТО в России в современном формате. Согласно указу Президента В. В. Путина от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», с сентября 2014 года в Российской Федерации введен физкультурно-спортивный комплекс ГТО как программно-правовая основа подготовки граждан по всей России, охватывающая все возрастные группы.

Сейчас в нашей стране комплекс ГТО сдается по 11 возрастным ступеням по 14 видам спорта. Курганская область вошла в ТОП-10 рейтинга регионов России по итогам реализации комплекса ГТО из 85 регионов РФ.

По итогам на 2 квартала 2022 года на сайте ВФСК ГТО в Курганской области зарегистрировано 127697 человек, что составляет 16,7 % от общего населения области. По итогам участия в возобновленном мероприятии по завершении 2021 года в его выполнении приняли участие 74825 человек и получили 52518 знаков отличия. Из них 15774 – золотых, 17588 – серебряных и 19156 – бронзовых. За первые два квартала 2022 года количество участников увеличилось до 79738 человек, а знаки отличия в 1 квартале 2022 года получил еще 961 участник, а во втором – еще 1318 участников. Таким образом, доля населения, выполнившего нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на знаки отличия, от общей численности населения, принявшего участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в Курганской области, составляет 68,72 % [3].

Всего в нашей области 26 центров тестирования – по одному в каждом районе. Новые нормативы ГТО вступят в силу с 1 января 2023 года и будут содержать 18 возрастных ступеней.

Библиографический список

- 1 Карчага, Е. С. Развитие комплекса ГТО. История и современность / Е. С. Карчага // Молодой ученый. – 2018. – № 10 (196). – С. 154-157. – URL: <https://moluch.ru/archive/196/48634/> (дата обращения: 07.10.2022).
- 2 Очерки становления комплексов ГТО и БГТО на Урале: история и современность : монография / М. В. Попов [и др.] ; ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет» ; отв. ред. М. В. Попов, И. Ю. Ваганова. – Екатеринбург, 2015. – 118 с.
- 3 Сайт Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». – URL: <https://gto.ru/document> (дата обращения: 07.10.2022).

РЕАЛИЗАЦИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ШКОЛЕ

Н. А. Коротких

Средняя общеобразовательная школа № 56, г. Курган

Аннотация. В статье рассматриваются основные направления и технологии по реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Ключевые слова: физическая активность, мотивация.

Основой благополучия любого государства было и остается здоровое, интеллектуально развитое общество. В связи с этими приоритетами государственной политики Российской Федерации являются сохранение и укрепление здоровья детей, воспитание подрастающего поколения в традициях здорового образа жизни, привитие детям с раннего возраста навыков физической культуры, стремления к сохранению здоровья [1; 2].

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения.

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)», Постановления Администрации города Кургана от 18.10.2019 № 6624 «О реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “ГТО”», Распоряжения Губернатора Курганской области от 4 июня 2018 года № 155-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в Курганской области ВФСК “ГТО” среди всех категорий населения в течение 2018–2019 учебного года» нами была организована работа по реализации ВФСК «ГТО» в школе. Основная задача учителя физической культуры состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также мотивировать их к увеличению двигательной активности.

Подготовку к испытаниям Комплекса осуществляли в рамках освоения содержания учебных программ по предмету «Физическая культура», а также в процессе внеурочной деятельности, внеклассных мероприятий спортивной направленности, самостоятельных занятий физическими упражнениями, участия в соревнованиях по видам спорта, проектной деятельности.

Для создания единой системы физкультурно-массовой работы, для самоорганизации обучающихся в школе, реализации физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» нами был создан школьный физкультурно-спортивный клуб «Будущее поколение», руководителем которого являюсь, разработана и внедрена программа по реализации ВФСК «ГТО» «Все за спорт!».

Деятельность программы направлена на повышение приобщения обучающихся, учителей, родителей к физкультурно-спортивным мероприятиям, сдаче норм ГТО, оздоровление социальной среды. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия реализуются по четырем направлениям:

- информационно-рекламное;
- просветительское;
- физкультурно-массовая работа;
- самоуправление (работа Школы общественного инструктора).

Программа направлена на работу:

– по массовой физкультуре – помощь в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;

– по спортивным мероприятиям – организация работы спортивных секций и комплектование сборных команд для участия во внутришкольных соревнованиях, учёт разрядников, обладателей знаков отличия ГТО и рекордов школы;

– по подготовке физкультурного актива – помощь учителю физической культуры в подготовке инструкторов, судей, физоргов для организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в школе и по месту жительства;

– по пропаганде – стенная печать, сайт клуба, уголок ШСК, спортивные вечера и праздники, лекторий ФК; активисты тревожной группы оказывают помощь в информировании об опасностях вредных привычек, о профилактике заболеваний, гигиене и ЗОЖ;

– по хозяйственным вопросам – помощь в благоустройстве учебно-спортивной базы, сохранности инвентаря и оборудования;

– по награждению – поощрение не только лучших спортсменов, но и спортивного актива школы. По результатам спортивного года лучшим спортсменам вручаются дипломы, сувениры.

Главный способ, с помощью которого осуществляются проектируемые преобразования, – создание условий, побуждающих учеников к активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для подготовки и сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

В своей работе по реализации ВФСК «ГТО» используем ключевые методики, технологии: *личностно-ориентированные технологии, технологию уровневой дифференциации, здоровьесберегающие технологии, метод проектов, метод стимулирования и поощрения.*

Обучающиеся являются постоянными участниками проводимых Центром тестирования фестивалей, спартакиад и конкурсов ВФСК «ГТО», где показывают хорошие результаты.

Библиографический список

- 1 *О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 3–4.*
- 2 *О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» : Постановление Правительства Российской Федерации от 16 августа 2014 г., № 821 // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 9. – С. 10–30.*
- 3 *Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г., № 1101р // Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – № 10. – С. 14–32.*
- 4 *Садыкова С. В. Роль и значение ГТО в формировании мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников / С. В. Садыкова, А. А. Кузьмин // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 6. – С.12–16.*

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Андросенко Полина Николаевна – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Антонов Михаил Александрович – тренер-преподаватель, Кетовская районная ДЮСШ имени В. Ф. Охохонина, Курганская область, с. Кетово, РФ

Бадьин Павел Игоревич – студент 4 курса, ГБПОУ «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва», г. Курган, РФ

Боровинская Александра Владимировна – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Варламова Алена Константиновна – магистрант института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Виноградова Светлана Анатольевна – учитель физической культуры, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А. А. Шарборина», г. Курган, РФ

Геворгян Анна Сергеевна – учитель физической культуры, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Гимназия № 31», г. Курган, РФ

Двойных Кирилл Андреевич – студент 4 курса, ГБПОУ «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва», г. Курган, РФ

Егорова Надежда Викторовна – старший тренер-преподаватель, аспирант 3 курса, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Егорова Наталья Леонидовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры дефектологии института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Журавлева Светлана Владимировна – инструктор-методист, муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр «Мостовик», г. Курган, РФ

Карелина Карина Николаевна – студент 4 курса, ГБПОУ «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва», г. Курган, РФ

Карпенко Елена Викторовна – старший преподаватель, Псковский государственный университет, г. Псков, РФ

Кетова Юлия Рафаиловна – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Климовец Александр Викторович – студент 4 курса, ГБПОУ «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва», г. Курган, РФ

Ковтун Ольга Сергеевна – главная медицинская сестра ГБУ «Курганская областная клиническая больница», г. Курган, РФ

Конева Елена Сергеевна – преподаватель, ГБПОУ «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва», г. Курган, РФ

Коротких Надежда Анатольевна – учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 56», г. Курган, РФ

Корюкин Дмитрий Анатольевич – заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт», кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Косолапов Олег Николаевич – кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Крылова Елизавета Ивановна – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Кулаков Антон Сергеевич – учитель физической культуры, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А. А. Шараборина», г. Курган, РФ

Кулаков Владимир Владимирович – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Лебинзан Светлана Аркадьевна – учитель физической культуры, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9», г. Курган, РФ

Левенцов Сергей Сергеевич – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Ловыгина Оксана Николаевна – кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Меницкова Ульяна Сергеевна – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Моисеева Наталья Александровна – преподаватель, ГБПОУ «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва», г. Курган, РФ

Мирошниченко Дмитрий Александрович – старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин, Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т. С. Мальцева – филиал ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет», г. Курган, РФ

Непрозванных Максим Юрьевич – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Нерекина Мария Александровна – учитель физической культуры, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А. А. Шараборина», г. Курган, РФ

Речкалов Александр Викторович – доктор биологических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Речкалова Ольга Леонидовна – кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Романов Виталий Петрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, РФ

Свинтицкая Надежда Николаевна – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Семенов Александр Владимирович – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Семенов Владимир Леонидович – старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин, Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т. С. Мальцева – филиал ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет», г. Курган, РФ

Смородина Алена Викторовна – старшая медицинская сестра, ГБУ «Курганская областная клиническая больница», консультативная поликлиника, г. Курган, РФ

Сосновских Александр Юрьевич – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Струнин Игорь Александрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

логии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Ткачева Анна Вячеславовна – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Федорова Алла Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

Худякова Татьяна Александровна – заместитель директора по спортивной работе, муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3», г. Курган, РФ

Ченура Наталья Александровна – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Чащина Ирина Владимировна – студент института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Шимченко Максим Валерьевич – старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин, Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т. С. Мальцева – филиал ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет», г. Курган, РФ

Шиндина Ирина Васильевна – учитель физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 24», г. Саранск, РФ

Шкляревский Алексей Викторович – магистрант института педагогики, психологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган, РФ

Якимова Елена Алексеевна – кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, РФ

Научное издание

**ЗАУРАЛЬЕ СПОРТИВНОЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
И ПРАКТИКИ**

Материалы XI национальной научно-практической конференции

Курган, 22 декабря 2022 года

Редакторы: Н. М. Быкова, В. С. Никифорова

Библиотечно-издательский центр КГУ
640020, г. Курган, ул. Советская, 63/4
Курганский государственный университет