

СЕКЦИЯ 4

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СПОРТ
КАК ЭЛЕМЕНТЫ РАЗВИТИЯ
СОВРЕМЕННОГО
СОЦИАЛЬНОГО
ОБЩЕСТВА»**

СОДЕРЖАНИЕ

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ Боброва Г.В., канд.пед. наук, Подкопаева О.В.	630
ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ Витун Е.В., канд.пед.наук, доцент, Витун В.Г., канд.пед.наук, доцент	635
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ПЕДАГОГОВ – ФАКТОР МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Витун Е.В., канд.пед.наук, доцент, Нерезова М.В.	640
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА В ПРОФИЛАКТИКЕ МЫШЕЧНОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ И СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА У ОБУЧАЮЩИХСЯ Глазина Т.А., канд.пед.наук, доцент, Курунов А.А.	644
ОСНОВЫ ОТБОРА С УЧЕТОМ ПРОЯВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ИГРОКА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ (на этапе формирования сборной команды ОГУ по волейболу) Горбань И.Г., Удовиченко Е.В.	648
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ Гребенникова В.А., Гилазиева С.Р., канд.пед.наук, доцент	654
ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КАК ФЕНОМЕН ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Холодова Г.Б., канд. пед. наук, Грищенко О.М., Анплева Т.А.,	660
ИННОВАЦИОННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ Двойнева А.А.	663
ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВАМ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Зиамбетов В.Ю., канд.пед.наук, доцент, Малютина М.В., канд.пед.наук, доцент, Фунтиков Н.Н.	667
ОСНОВЫ САМБО НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СО СТУДЕНТАМИ Зиамбетов В.Ю., канд.пед.наук, доцент, Нурматова Т.В., Павлов С.П.	670
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИРЕВИКОВ Курунов А.А., Мантров Д.Н., Горшенина И.В.	673
ИССЛЕДОВАНИЯ ПЕРСПЕКТИВ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ» НА ОСНОВЕ ОЖИДАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ Макарчев В.А., руководитель центра физической подготовки, Лисовский В. Н.	678

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА – КАК ЧАСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ Семенова И.В., канд.пед.наук	682
ТЕХНОЛОГИЯ КОНСТРУКТИВИСТСКОГО ОБУЧЕНИЯ В ПОВЫШЕНИИ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Удовиченко Е.В., Горбань И.Г.....	686
ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ Штаймец А.В.	692

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Боброва Г.В., канд.пед. наук, Подкопаева О.В.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

В настоящее время остро стоит проблема здорового питания. Питание человека является основой нормального функционирования не только пищеварительной, но и других систем человеческого организма: опорно-двигательной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мочеполовой, эндокринной, иммунной. Особо следует подчеркнуть, что рациональное питание является одним из важнейших факторов психологического благополучия.

Проблема ожирения в современном обществе с каждым годом становится всё более актуальной. Масштабные исследования, проведенные в 2010 году, показали, что в России ожирением страдает около 28 % населения. [1]. Более свежие данные приведены учеными Савиной А.А. и Фейгиновой С.И., подводя итог многолетних статистических показателей, они подчеркивают, что за последние 10 лет распространенность ожирения выросла в три раза, и сейчас в среднем встречается в 1500 случаев из 100 тысяч человек. По данным прогноза ученых до 2030 г. ожидаемая распространенность ожирения среди всех возрастных групп может дать практически 2-кратный рост [2].

Существует множество факторов, приводящих к избыточной массе тела. К примеру, высокая разница между количеством поглощаемой и расходуемой организмом энергии. Такая диспропорция неминуема при сидячем, малоподвижном образе жизни и общем упадке силы сокращения мышц, в том числе сердечных. Во многом именно прогрессивные технологии и автоматизация являются главными причинами набора лишнего веса. В современном мире человек все чаще освобождается от физического труда, проводит всё больше времени за компьютером. При этом снижается кровоснабжение тканей, от чего происходит естественная закупорка сосудов и снижение метаболизма.

Стрессы, недосыпание, психологические нарушения, приводящие к перееданию – все это также приводит к полноте.

Контроль калорийности потребляемой пищи, физические нагрузки, ежедневные прогулки, поведенческая терапия могут значительно снизить риск появления ожирения, а также помогут в борьбе с ним.

Среди людей молодого возраста существует и проблема дефицита массы тела. Дефицит массы тела может быть вызван различными причинами: генетическими, метаболическими. Недостаточный вес может быть связан с

рационом питания (недостатком питательных веществ, поступающих в организм с пищей) и стрессами, чрезмерными физическими нагрузками.

Следует предполагать, что формирование культуры питания в зависимости от уровня двигательной активности среди девушек и юношей студенческого возраста будет способствовать решению проблем ожирения и дефицита массы тела.

Исследование позволило рассмотреть проблему избыточной и недостающей массы тела среди молодежи: как людей с ожирением, так и людей с дефицитом массы, в контексте нормализации питания, включения физических факторов и сопутствующих методов воздействия на организм испытуемых.

Цель исследования: разработка и реализация плана питания и режима двигательной активности студентов с избыточной и недостаточной массой тела, в соответствии с их индивидуальными особенностями.

В рамках проведенного исследования решались следующие задачи: определить показатели индекса массы тела испытуемых, провести опрос по качеству питания и уровню двигательной активности, определить уровень физической подготовленности. На втором этапе исследования девушкам-студенткам были предложены рекомендации по рациональному питанию и разработан методически обоснованный план двигательной активности в распорядке дня.

В процессе исследования были выделены основные аспекты опытно-экспериментальной работы. Испытуемым разработаны следующие рекомендации:

- сбалансированное питание (употребление разнообразных пищевых продуктов, включая овощи, фрукты, полезные белки и нежирные молочные продукты;
- контроль потребляемых калорий, в соответствии с индивидуально подобранной нормой, ограничение потребления высококалорийных и обработанных продуктов, а также снижение потребления сахара и соли;
- регулярные физические упражнения, активность 150 минут в неделю, включая аэробные упражнения, силовые тренировки и растяжку;
- ограничение сидячего образа жизни, сокращение времени перед монитором компьютера, экрана телевизора, с телефоном;
- регулярный сон 7-8 часов в день (для снижения аппетита и ухудшения обмена веществ);
- управление стрессом, во избежание употребления пищи как средства утешения. Подбор здоровых способов управления стрессом, таких как медитация, йога или занятия хобби.

Для решения поставленной в исследовании задачи формирования культуры питания в контексте физического здоровья была сформирована выборка из сорока испытуемых – девушек-студенток второго курса Оренбургского государственного университета.

На первом этапе исследования были собраны данные респондентов, выполнен расчёт индекса массы тела (для отслеживания дальнейших изменений).

Результаты представлены в таблице 1 – Индивидуальные параметры испытуемых. Индекс массы тела рассчитан по формуле:

Индекс массы тела = вес (кг) / рост² (м). Например, Индекс массы тела респондента №1 равен 45(кг) / 1,75²(м) =14,7.

Таблица 1 – Индивидуальные параметры испытуемых

№	Вес	Рост	Индекс массы тела	№	Вес	Рост	Индекс массы тела
1	45	175	14,7	21	43	156	17,7
2	52	163	19,6	22	71	167	25,5
3	66	170	22,8	23	54	150	24
4	62	174	20,5	2	68	169	23,9
5	70	164	26	25	70	164	26
6	106	179	33,08	26	106	189	29,7
7	80	183	23,9	27	80	183	23,9
8	54	164	20	28	54	164	20
9	53	167	19	29	53	167	19
10	58	160	22,7	30	58	160	22,7
11	60	174	19,8	31	60	174	19,8
12	48	160	18,8	32	48	160	18,8
13	43	156	17,7	33	43	156	17,7
14	55	179	17,2	34	55	179	17,2
15	71	167	25,5	35	71	167	25,5
16	64	160	26,8	36	64	164	23,8
17	47	181	14,3	37	47	181	14,3
18	79	190	21,9	38	79	190	21,9
19	67	158	26,8	39	67	158	26,8
20	54	150	24	40	54	150	24

В качестве основного метода исследования состояния испытуемых был выбран Гарвардский степ-тест, направленный на выявление уровня физической подготовленности.

По результатам теста двенадцать испытуемых показали средний уровень выносливости, десять – ниже среднего, шесть – хороший, лишь двое из испытуемых продемонстрировали отличную выносливость, восемь человек показали очень слабый уровень физической подготовленности.

Еще одним методом эмпирического исследования был выбран опрос для анализа уровня физической активности и качества питания. Испытуемым было предложено ответить на 10 вопросов, 3 из которых направлены на выявление закономерностей относительно качества питания респондентов, 7 вопросов для анализа уровня физической активности.

В результате опроса было выявлено, что питание испытуемых крайне сложно назвать здоровым. Результат более половины респондентов – 27 человек, оценивается как 4 балла, только 5 человек показали высокие баллы по составлению графика питания в течение дня – 14-16 баллов из 22 возможных, еще восемь человек набрали 9-12 баллов.

Физическая активность респондентов имеет показатели средние и ниже среднего: восемь респондентов – 11 баллов из 22 возможных, восемь – 13 баллов, шесть набрали по 12 баллов, по четыре человека набрали – 10, 9 и 14 баллов, остальные – 4, 7 и 16 баллов.

На втором этапе исследования проводился эксперимент, суть которого заключается в следующем: на протяжении двух месяцев 40 человек из группы должны были активно заниматься спортом, употреблять в пищу только продукты правильного питания, рационально распределенные на 3 приёма, а также 2 полезных перекуса (с учётом индивидуально подобранного количества калорий). Участники группы, согласно поставленной задаче, два раза в неделю занимались плаванием, раз в неделю посещали спортивный зал, включили в распорядок дня прогулки на свежем воздухе.

По окончании эксперимента мы собрали данные о весе испытуемых и провели анализ изменений. Было выявлено, что в большинстве случаев индекс массы тела стал более приближен к норме. Например, вес респондента №1, изначально составлявший 45 кг, стал равен 47 кг, что при росте 175 см, привело к повышению индекса массы тела с 14,7 до 15,3. Вес респондента №6, изначально составлявший 106 кг, изменился на 101 кг, что при росте в 179 см, привело к снижению индекса массы тела с 33.08 до 31.52.

Данные изменения параметров респондентов представлены в Таблице 2, где вес (1) – масса тела испытуемых в начале исследования, вес (2) – масса тела испытуемых в конце исследования. Выявлено, что в результате исследования меньше всего изменился вес испытуемых № 10, №20, индекс массы тела которых был и остался в рамках нормы.

Таблица 2 – Сводная таблица параметров испытуемых

№	Вес	Вес (кг), (2)	Рост	Индекс массы тела	Индекс массы тела (2)	№	Вес	Вес (кг), (2)	Рост	Индекс массы тела	Индекс массы тела (2)
1	45	47	175	14,7	15,3	21	43	41	156	17,7	19,3
2	52	53	163	19,6	20	22	71	64	167	15,5	20
3	66	66	170	22,8	22,8	23	54	66	150	24	22,8
4	62	63	174	20,5	20,4	2	68	63	169	23,9	20,4
5	70	67	164	26	24,9	25	70	65	164	27	24,9
6	106	101	179	33.08	31.52	26	106	103	189	29,7	28,9
7	80	77	183	23,9	22,9	27	80	77	183	23,9	22,9
8	54	55	164	20	20,4	28	54	55	164	20	20,4
9	53	54	167	19	19,3	29	53	54	167	19	19,3
10	58	58	160	22,7	22,7	30	59	55	160	20,7	22,6
11	60	61	174	19,8	20,1	31	60	61	174	19,8	20,1

12	48	50	160	18,8	19,5	32	48	50	160	18,8	19,5
13	43	46	156	17,7	18,9	33	43	46	156	17,7	18,9
14	55	56	179	17,2	17,4	34	55	56	179	17,2	17,4
15	71	68	167	25,5	24,3	35	71	68	167	25,5	24,3
16	64	62	160	26,8	23	36	64	62	164	23,8	23
17	47	52	181	14,3	15,8	37	47	52	181	14,3	15,8
18	79	76	190	21,9	21	38	79	76	190	21,9	21
19	67	65	158	26,8	26	39	67	65	158	26,8	26
20	54	54	150	24	24	40	54	54	150	24	24

В результате опытно-экспериментальной работы установлено, что при соблюдении рекомендованных мероприятий по двигательной активности, составлению графика питания, индекс массы тела испытуемых стал более приближен к норме по сравнению с изначальными параметрами веса испытуемых. В конечной беседе испытуемые поделились изменениями в лучшую сторону О своём самочувствии, выносливости. 27 из 40 участвовавших сообщили, что привыкли к такому питанию, физическим нагрузкам и намерены продолжать следовать предложенным рекомендациям.

Список литературы

1. Робертс Б. Социологическое исследование факторов, влияющих на ожирение на микро- и мезоуровне, в странах бывшего СССР (многоуровневый анализ)/ Б. Робертс, М. МакКи, А. Гаспаришвили, К. Чоу, Е. Горякин, Д. Ротман, Х. Хэрпфер, К. Уотсон // Социология медицины. – 2012. – № 2. – С. 57-62.
- 2 Савина А.А. Распространенность ожирения среди населения Российской Федерации: период до пандемии COVID-19. / А.А. Савина, С.И. Фейгинова// Социальные аспекты здоровья населения. – 2022. – 68(5). – С. 33

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Витун Е.В., канд.пед.наук, доцент,

Витун В.Г., канд.пед.наук, доцент

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

Согласно Указу Президента Российской Федерации № 204 от 07.05.2018 необходимо обеспечить глобальную конкурентоспособность российского образования, тем самым способствуя вхождению Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования.

В соответствии с данным Указом образовательный процесс в Российской Федерации осуществляется на основе Государственной программы РФ «Развитие образования на 2018-2025 гг.». В рамках данной программы основополагающим условием становления динамичной, творческой и конкурентоспособной личности является формирование функциональной грамотности обучающихся.

Функциональная грамотность определяется учеными-исследователями, как способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания, умения и навыки для решения огромного количества жизненных задач в различных сферах деятельности, а также в области решения социальных задач [5]. Иными словами функциональная грамотность – это умение применять в жизни знания и навыки, полученные в процессе образования.

Для педагогов считается важным, прежде всего, научить обучающихся умению применять полученные знания, искать новую информацию и на ее основе осуществлять различные виды деятельности. Педагогам необходимо начинать формирование функциональной грамотности обучающихся как можно раньше, начиная с начальной школы, и продолжать ее формирование на протяжении всех лет обучения.

В высшем учебном заведении обязательной дисциплиной для всех направлений подготовки специалистов является дисциплина «Физическая культура». Данная дисциплина является самостоятельной учебной дисциплиной, обеспечивающей наравне с другими успешное решение задач формирования общей и профессиональной культуры современного высококвалифицированного специалиста[3]. Таким образом, приобщая студенческую молодежь к активным занятиям физическими упражнениями и спортом, физическая культура не только формирует специальные знания о здоровье, здоровом образе жизни и роли физических упражнений в режиме труда и отдыха, но и может служить настоящей школой жизни, познания, общения, взаимопонимания и самовыражения обучающихся.

На основе вышеизложенного целью нашей работы является рассмотрение возможности использования физической культуры для формирования функциональной грамотности обучающихся.

В соответствии с поставленной целью нами были решены следующие задачи:

- изучить специальную литературу по проблеме исследования;
- определить понятие «функциональная грамотность» и возможность ее развития на занятиях по физической культуре;
- провести исследование обучающихся первого курса ОГУ и его анализ;
- разработать рекомендации для повышения эффективности формирования функциональной грамотности обучающихся в процессе учебных занятий по физической культуре.

В процессе изучения специальной литературы нами были определены задачи, решение которых происходит в процессе образовательной деятельности преподавателя физической культуры. К таким задачам можно отнести:

- формирование системы знаний о физической культуре и о необходимости формирования жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств обучающихся и повышение уровня их физической подготовленности;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности;
- формирование у обучающихся потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- воспитание моральных-волевых и личностных качеств;
- развитие опыта межличностного общения.

Кроме того, было определено, что функциональная грамотность представляет собой понятие, подразумевающее наличие у обучающегося способности свободно использовать навыки чтения и письма в целях получения информации из текста, в целях передачи такой информации в реальном общении, а также для дальнейшего обучения и получения новой информации при изучении естественных и других наук.

Выделяют следующие виды функциональной грамотности:

- читательская грамотность;
- математическая грамотность;
- естественно-научная грамотность;
- финансовая грамотность;
- глобальные компетенции;
- креативное мышление.

Международными исследованиями PISA (Programme for International Student Assessment), которые были направлены на оценку качества образования в различных странах при помощи диагностики уровня функциональной грамотности выпускников школ были выделены три составляющие функциональной грамотности.

Первая – это грамотность в чтении предусматривающая способность обучающихся понимать и оценивать прочитанный текст для того чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни;

Вторая – это грамотность в математике, проявляющаяся в способности обучающихся формулировать и использовать математику в личностном, профессиональном, научном контекстах. Эта способность помогает понять роль математики в мире, высказывать хорошо обоснованные суждения и принимать конструктивные решения.

Грамотность в области естествознания, третья составляющая способности человека, которая позволяет осваивать и использовать естественнонаучные знания для распознавания и постановки вопросов, для освоения новых знаний, для объяснения естественнонаучных явлений и формулирования основанных на научных доказательствах. Также она способствует проявлению активной гражданской позиции при рассмотрении проблем, связанных с естествознанием.

Дополнительными составляющими выступают финансовая грамотность, способствующая принятию обоснованных решений в сферах, имеющих отношение к управлению финансами, для реализации жизненных целей и планов на текущий момент и будущие периоды. А также креативное мышление, проявляющееся в способности продуктивно участвовать в процессе выработки, оценки и совершенствования новаторских, оригинальных, нестандартных идей, направленных на получение действенных, результативных и оптимальных решений.

На наш взгляд, физическая культура обладает достаточным арсеналом средств в процессе использования которых возможно развитие перечисленных видов функциональной грамотности у обучающихся.

Нами было проведено исследование по оценке у обучающихся первого курса ИЭЭС и ИМЭП по оценке уровня сформированности орфографических навыков и произвольного внимания.

Обучающимся (N= 48) было предложено прочитать один раз несколько написанных на доске слов (*причина, одиннадцать, четыреста, реформа, румяный, январский, телеграмма, трибуна, приключение, прийти, препятствие, перила*). Затем ответить на предложенные вопросы. Например:

*Какое первое и последнее слово? Сколько слов начинается с буквы Р? Между какими словами находится слово **румяный** ? Какое слово является глаголом неопределённой формы? Сколько всего слов? (Вопросы можно придумать другие).*

Анализ полученных результатов показал нам, что только 6,25% обучающихся правильно ответили на все вопросы. Остальные же сделали хотя бы по одной ошибке.

Таким образом, можно констатировать, что у большинства обучающихся не сформированы орфографические навыки, произвольное внимание и

наблюдательность и можно предположить, что они имеют низкий уровень сформированности функциональной грамотности.

Следующим шагом нашего исследования была разработка рекомендаций по формированию различных видов функциональной грамотности у обучающихся на занятиях по физической культуре.

Для этого в каждое занятие необходимо включать различные задания, выполнение которых способствует развитию функциональной грамотности.

Для развития читательской грамотности можно использовать различные тексты (не из учебного материала) и предлагать обучающимся поиск информации из различных источников, например, для составления комплекса мероприятий по ведению здорового образа жизни, разработки индивидуальных комплексов упражнений и др. Рекомендуется систематически включать в число самостоятельных заданий для обучающихся подготовку сообщений о знаменитых спортсменах, истории развития отдельных видов спорта.

Развитие креативного мышления в процессе занятий по физической культуре предполагает задания, содержащие выдвижение решений, их совершенствование и уточнение, а также отбор креативных идей и оценку их сильных и слабых сторон. Например,: «предложите возможные варианты ...», «оцените ...», «как изменится..., если...», «разработайте ...» и т. д.

Для освоения математической грамотности рекомендуется использовать в процессе занятий различные тесты, которые при помощи несложных подсчетов позволят оценить как свое физическое развитие, так и уровень развития функциональных возможностей.

Подводя итоги нашего исследования, можем отметить, что функциональная грамотность – это неоценимая способность человека, которая позволяет ему быть успешным во всех жизненных сферах и в профессиональной деятельности. Физическая культура имеет достаточно средств для формирования всех видов функциональной грамотности.

Наше исследование не претендует на исчерпывающее решение поставленной проблемы. Мы предполагаем дальнейшую разработку средств и методик развития различных видов функциональной грамотности и продолжить работу в выбранном направлении.

Список литературы

1. Акушева, Н. Г. Развитие функциональной грамотности чтения / Н. Г. Акушева, М. Б. Лойк, Л. А. Скороделова // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития : сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, 2020. – С. 49-51.

2. Блинов, Д. М. Развитие функциональной грамотности у обучающихся на уроке информатики при построении компьютерных моделей с помощью табличных процессоров / Д. М. Блинов // Информатика в школе, 2022. – № 4. – С. 81-85.

3. Витун, Е. В. Основы методики подбора средств физической культуры в профессионально-прикладной подготовке студентов [Электронный ресурс] /

Витун Е. В., Витун В. Г. // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф. (с междунар. участием), 23-25 янв. 2019 г., Оренбург / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбургский гос. ун-т". – Оренбург: ОГУ, 2019. – С. 4545-4549

4. Дьякова, Е. А. Развитие грамотности чтения как компонента функциональной грамотности в школе / Е. А. Дьякова ; под общей редакцией Н. С. Болотновой // Русская речевая культура и текст : материалы XI Международной научной конференции, 2020. – С. 250-255.

5. Козлова, М. И. Повышение функциональной грамотности как необходимость современного образования / М. И. Козлова // Сборник статей II Международного учебно-исследовательского конкурса.- Петрозаводск, 2020. – С. 116-125.

6. Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» с изменениями и дополнениями // Собрание законодательств Российской Федерации от 14 мая 2018 г. N 20 ст. 2817.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ПЕДАГОГОВ – ФАКТОР МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Витун Е.В., канд.пед.наук, доцент,
Нерезова М.В.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Государственный образовательный стандарт определяет здоровье обучающихся одним из важнейших результатов образования, в связи с чем, сохранение и укрепление здоровья должно стать приоритетным направлением деятельности каждого учреждения образования [4].

Согласно данному стандарту на всех этапах образовательного процесса должны присутствовать здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ), применение которых будет обеспечивать комфортные и безопасные условия обучения детей и подростков. Использование ЗОТ на занятиях по всем учебным дисциплинам необходимо в связи с постоянно ухудшающимся состоянием здоровья подрастающего поколения, снижение уровня которого у обучающихся по различным причинам отмечается в последнее двадцатилетие. Кроме того, серьезный вред здоровью всего населения планеты был нанесен новой коронавирусной инфекцией.

Тем не менее, можно констатировать следующий факт: обучающиеся в силу своей молодости не уделяют достаточного внимания своему здоровью и не стремятся вести здоровый образ жизни. Поэтому, учитывая собственный опыт работы и опираясь на многочисленные исследования, считаем, что прежде чем приступить к внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс педагогам следует начать с себя, с ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) и использования мероприятий по сохранению и укреплению своего здоровья. Тогда они смогут собственным примером повысить мотивацию обучающихся не только к адекватному восприятию здоровьесберегающих образовательных технологий, но и к ведению ЗОЖ.

Вышеизложенное позволило сформулировать цель нашего исследования, которой является изучение процесса здоровьесбережения педагогов, как фактора, способного повысить мотивацию обучающихся к ведению ЗОЖ. В соответствии с поставленной целью задачами нашего исследования являются:

- проанализировать теоретические источники по изучаемой проблеме;
- провести исследование;
- разработать практические рекомендации, соблюдение которых будет способствовать сохранению и укреплению здоровья педагогов.

На основе анализа литературы по проблеме исследования, нами были определены причины, которые определяются учеными-исследователями как причины, отрицательно сказывающиеся на здоровье обучающихся. К ним можно отнести: несоответствие постоянно возрастающей учебной нагрузки

возрастным и функциональным возможностям обучающихся, длительное использование различных гаджетов, малоподвижный образ жизни, стресс от сдачи зачетов и экзаменов и другие.

В то же время напряженная работа, хроническая усталость, неумение активно отдыхать и рационально планировать режим дня, постоянное нервное напряжение – все это ухудшает здоровье педагогов. Здоровье педагогов – очень важный аспект, потому что только здоровый адекватный человек, который сознательно умеет руководить своими действиями и поступками имеет право обучать других. Здоровый педагог постоянно стремится к профессиональному росту, развитию и самореализации – его деятельность становится более эффективной, а он сам – конкурентоспособным на рынке труда.

Роль педагога заключается в организации образовательного процесса с использованием здоровьесберегающих педагогических технологий, способствующего формированию у обучающихся ценностного отношения к здоровью. Таким образом, педагог сначала должен реализовать деятельность по сбережению собственного здоровья, а затем организовать совместную деятельность с обучающимися, на основе которой обеспечивается их приобщение к культуре здоровья и ведению здорового образа жизни.

Далее в аспекте нашего исследования нами было проведено анкетирование педагогов и тестирование уровня их здоровья. Всего в исследовании приняли участие 52 преподавателя высшей школы.

Анкетирование включало в себя вопросы, касающиеся использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и использования мероприятий для укрепления собственного здоровья.

Анализ результатов показал нам, что 34% преподавателей не задумываются о том, используют ли они здоровьесберегающие технологии в процессе занятий или нет. 46 % опрошенных подтвердили, что стараются заботиться о здоровье обучающихся при помощи соблюдения гигиенических норм проведения занятий, соответствия учебной нагрузки возможностям занимающихся и др.

И лишь 20% респондентов подтвердили использование во время учебных занятий таких мероприятий, как гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, несложные упражнения, позволяющие снять напряжение и которые можно выполнить в аудитории. Кроме того, данные преподаватели проводят беседы с обучающимися о факторах здорового образа жизни и пользе его ведения.

Что касается тестирования уровня здоровья преподавателей, то у респондентов был определен Индекс массы тела (являющийся на сегодняшний день важным показателем определения соотношения массы тела и роста) и одномоментная проба, позволяющая определить функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

Анализ тестирования свидетельствует о том, что у половины респондентов имеется избыточная масса тела, то есть ИМТ выше нормы. В настоящее время данный индекс принимается во внимание всеми врачами, так как повышенная масса тела может привести к росту сердечно-сосудистых и

онкологических заболеваний. Отличный результат оценки одномоментной пробы показали 23% тестируемых, а плохой – 49%.

Подведя итоги анализа результатов исследования, мы делаем вывод о том, что большинство преподавателей не используют в учебном процессе здоровьесберегающие факторы и сами не отличаются хорошими показателями состояния здоровья и не применяют в повседневной жизни никаких методов оздоровления.

В связи с чем, считаем необходимым разработать и предложить следующие рекомендации для преподавателей, которые нужно включить в свой жизненный распорядок:

- регулярное прохождение медицинских осмотров и соблюдение врачебных назначений;
- соблюдение оптимального двигательного режима (утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, посещение фитнес-залов, бассейна и др.)
- разработку сбалансированного питания в соответствии с состоянием своего здоровья;
- применение водных и закаливающих процедур;
- снижение времени использования компьютера и других гаджетов;
- стремление только к положительным эмоциям;
- обучение приемам психорегулирующей тренировки;
- активный отдых.

В заключение нашей работы хотим отметить, что эффективность успешного использования здоровьесберегающих педагогических технологий в учебном процессе и повышение мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни во многом зависит от уровня компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения. Способность педагогов использовать мероприятия по сохранению и укреплению здоровья, самим соблюдать здоровый образ жизни и быть примером будет наилучшей мотивацией для обучающихся.

Список литературы

1. Витун, Е.В. Здоровьесберегающие образовательные технологии в процессе физического воспитания обучающихся: учебное пособие / Г.В. Боброва, Е.В. Витун, В.Г. Витун, В.С. Симоненков. – Оренбург: ОГУ, 2022. – 131 с.
2. Гладкова, М.Н. Исследование и развитие здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования / М.Н. Гладкова, О.И. Ваганова, П.И. Кутелова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – Том 8. – № 1(26). – С. 206-208
3. Митина, Л.М. Профессиональное здоровье педагога / Л.М. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова – 2-е изд., доп. – М.: Издательство «Юрайт», 2023. – 379 с.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт для общего образования [Электронный ресурс]. 2020. Дата публикации: 10 сентября 2020 года. URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgos2020i.pdf>.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА В ПРОФИЛАКТИКЕ МЫШЕЧНОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ И СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА У ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Глазина Т.А., канд.пед.наук, доцент, Курунов А.А.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Совершенствование процесса физкультурно-оздоровительной деятельности у обучающихся требует новых подходов в повышении эффективности практических занятий по физической культуре и спорту. Это связано, прежде всего, с запросами современной студенческой молодежи, направленными на желание быть здоровыми, физически активными и подготовленными [4, 6].

В последнее время, одной из проблем у обучающихся становятся жалобы на «необъяснимые» болевые ощущения в мышцах, в суставах и сухожилиях. Подобные реакции организма на физические нагрузки являются сугубо индивидуальными. Поэтому, актуальным становится вопрос к преподавателю о подборе таких современных средств физической подготовки, которые бы были направлены на снижение или ликвидацию болевого синдрома в мышцах и суставах. Возможно, что болевые ощущения после практических занятий физической культурой и спортом могут являться причиной пропусков практических занятий и формирования негативного отношения к физической активности в целом.

По мнению ученых штата Мичиган, изучающих различные методики воздействия на тело: Энтони Чила, Джона Пекхама и Кэрола Манхеймряда эффективным средством расслабления после активных физических нагрузок является миофасциальный релиз (МФР). Техника МФР направлена на восстановление здорового функционирования мышечной системы, связочно-суставного аппарата путем их расслабления.

Целью настоящей работы является разработка рекомендаций по применению методики миофасциального релиза в профилактике мышечного перенапряжения и спортивного травматизма у обучающихся.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи:

1. Охарактеризовать особенности методики миофасциального релиза и проанализировать возможности ее применения на практических занятиях по физической культуре и спорту.

2. На основе современной научной литературы рекомендовать комплекс мероприятий с использованием средств миофасциального релиза, направленный на восстановление организма обучающихся.

Миофасциальный релиз (МФР) является одной из современных форм воздействия на фасцию (соединительно-тканную оболочку мышцы) с целью ее

расслабления. С помощью сочетания движений и их в определенной последовательности с использованием специальных устройств позволяет снять излишнее мышечное перенапряжение, тем самым обеспечивать профилактику спортивного травматизма [2, 8].

Воздействие на фасциальную оболочку может быть оказано с помощью специальных массажных мячей и роллеров. Положительный результат достигается за счет точечного давления и пассивного растягивания перенапряженной мышцы.

В настоящее время миофасциальный релиз активно применяется на оздоровительных занятиях по физической культуре и в спортивной подготовке секционеров. Он позволяет скорректировать мышечную дисфункцию, восстанавливает недостаточную циркуляцию крови в местах воздействий, улучшает объем и качество движений, уменьшает болевой синдром [1, 6, 7].

В современных оздоровительных программах используется специальный, упрощенный вариант миофасциального релиза, самостоятельный миофасциальный релиз, который выполняется обучающимися без помощи педагога.

В общем плане методы воздействия на мышечно-связочный аппарат могут быть сведены к следующим способам (рисунок 1).

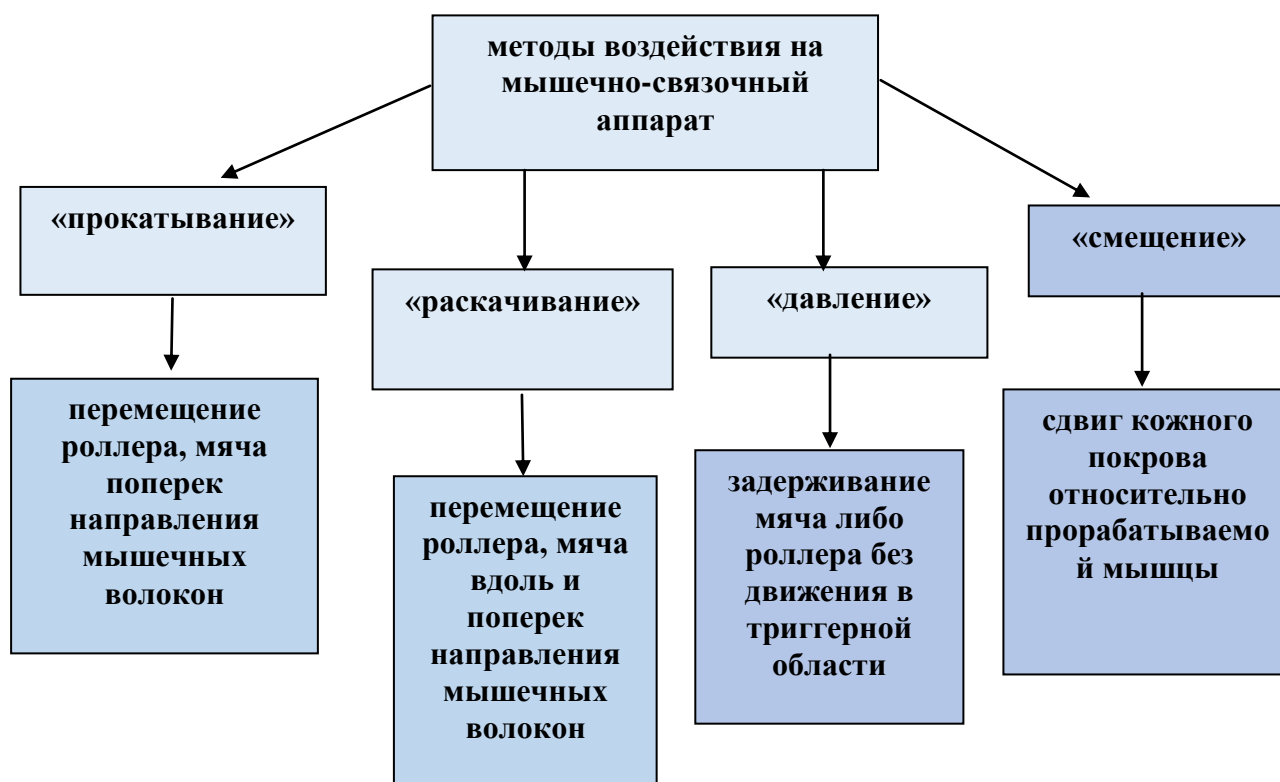


Рисунок 1 – Способы воздействия на мышечно-связочный аппарат

Для достижения большего эффекта во время занятия необходимо чередовать методы, используя, как собственный вес, так и помощь партнера [5].

В результате применения методики «Миофасциальный релиз» у обучающихся происходит:

- коррекция разбалансированных мышц, которые вызывают проблемы с опорно-двигательным аппаратом, с удержанием той или иной позы,
- использование методики на проблемных областях помогает телу вернуться к своему естественному положению,
- регулярные занятия с применением данной методики позволяют избавиться от сцепления рубцовой ткани с мышечными волокнами, что улучшает амплитуду движений, гибкость и уменьшает болевой синдром,
- улучшается функциональная деятельность сердечно-сосудистой системы: благодаря повышению эластичности стенок кровеносных сосудов в местах воздействия [3].

В результате регулярного использования методики МФР возникает снижение болезненности определенного участка связочно-суставного аппарата, происходит расслабление напряженной мышцы. Для достижения быстрого эффекта необходимо каждую отдельную мышцу разминать или «прокатывать» не менее 30 секунд, а в том случае, если мышца достаточно сильно напряжена, то 1-2 минуты. Давление, которое создается цилиндром при взаимодействии с напряженными мышцами, должно вызывать реакцию разрушения триггерных точек и расслаблять «прокатываемые» мышцы, способствуя улучшения их растяжимости.

Воздействие начинается с ближней к центру туловища части конечности, далее постепенно переходят к удаленной от туловища частям конечности в соответствии с изменениями внутримышечного напряжения. В ходе занятия уделяется внимание, в первую очередь, проработке сверхактивных мышц: широчайшая мышца спины, четырехглавая мышца бедра, большая и средняя ягодичные мышцы, икроножная, камбаловидная мышцы. Глубокое, ровное, медленное и регулярное дыхание во время воздействия будет способствовать расслаблению и быстрому восстановлению организма обучающихся.

Преподаватель, традиционно, предлагаемую методику осваивает в первую очередь на себе, прежде чем предлагать обучающимся, и в данном случае – проводит изучение собственного тела с анатомо-физиологической позиции, учитывая тактильные и болевые ощущения, концентрирует внимание на поиске участков тела, в которых проявляется болезненность. Большое внимание уделяется пониманию дифференциации боли (слабой, умеренной и сильной), так как можно научиться регулировать болевое ощущение за счет изменения давления тела на ролл.

Комплекс мероприятий с использованием средств миофасциального релиза, выполняемых обучающимися с использованием мячей и роллеров, должен занимать активное место на практических занятиях по физической культуре. Особенности применения средств МФР в подготовке обучающихся предполагают возможности активизации и расслабления мышц и связок, что позволяет использовать его средства как в разминке, для подготовки организма к предстоящей нагрузке, так и в заключительной части для восстановления

мышц, суставов и связок. При использовании комплекса упражнений МФР среди секционеров необходимо уделять внимание проработке наиболее уязвимых зон для снижения вероятности перенапряжения и травматизации.

В заключение важно отметить, что, при регулярном использовании данной методики, возможно вернуть приятные ощущения мышцам и восстановить их функциональные возможности. С недавнего времени, преподаватели стали активно использовать этот метод на своих практических занятиях, благодаря простоте использования и четко выраженному положительному эффекту.

Список литературы

1. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки. / М.И. Кабышева.; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. – Оренбург: ОГУ. – 2017. – 124с.

2. Григорьева, Е.В. Особенности методики «миофасциальный релиз» в современных фитнес технологиях // В.В. Горелик.; Наука и образование: новое время. – 2017. – № 3 (20). – С .1–5.

3. Коробова, А.В. Миофасциальный релиз как средство активного восстановления и подготовки к высокоинтенсивным нагрузкам в физкультуре и спорте // Л.Г. Чернышева.; В сборнике: Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы. – 2019. – С. 44–49.

4. Майерс Томас, В. Анатомические поезда: миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины. СПб: Изд-во «Меридиан-С». – 2012. – 320с.

5. Макеева, В.С. Регулирование специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в баскетболе 3×3 / В. С. Макеева, А. В. Алексахин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5, № 4. – С. 85–90.

6. Матвеева, Е.А. Методы миофасциального релиза // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XVI Международной научной конференции. Белгород, 2020. С. 46-49.

7. Рукавишников, В.С. Применение технологии миофасциального релиза в процессе силовой тренировки // Постулат. – 2018. – № 12-1(38). – С. 26.

8. Широкова, Е.А. Использование средств миофасциального релиза в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Е.А. Широкова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – Выпуск 3. – 2018. – С. 93-98.

ОСНОВЫ ОТБОРА С УЧЕТОМ ПРОЯВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ИГРОКА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ (НА ЭТАПЕ ФОРМИРОВАНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ОГУ ПО ВОЛЕЙБОЛУ)

Горбань И.Г., Удовиченко Е.В.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

Волейбол – это командный вид спорта. Он пользуется популярностью среди студенческой молодежи, удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности, входит в учебную рабочую программу физического воспитания всех образовательных заведений и внеучебную работу, которая включает: спортивные, физкультурно-массовые мероприятия и занятия в спортивной секции [3].

Формированием сборных команд университета занимается кафедра физического воспитания, ответственность возлагается на тренеров по видам специализации, которыми университет всегда гордился и заслуженно оценивал их труд и значимость в развитии студенческого спорта.

Следует отметить, что процесс формирования команд постоянно обновляется с учетом завершения обучения студентов в вузе и нового поступления. Ежегодно проводится отбор студентов-спортсменов для участия в городских, региональных и федеральных спортивных мероприятиях.

Спортивный отбор является комплексным мероприятием и, как правило, основывается на методах педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, что позволяет определить степень предрасположенности человека к тому или иному виду спорта в совокупности качеств личности, которые соответствуют объективным условиям и требованиям определенной деятельности и обеспечивающие успешное ее выполнение. Система спортивного отбора нацелена не только на то, что умеет делать занимающийся, сколько на прогнозирование успеха спортсмена в дальнейшем [9].

Ежегодно Оренбургский государственный университет на конкурсной основе принимает на обучение большое количество молодых людей, которые в дальнейшем участвуют в различных мероприятиях, где могут проявить свои индивидуальные способности.

Учитывая личные качества студента, проявившего свои способности в соревновательной среде (игровой обстановке), предполагается продолжение спортивной деятельности в сборной команде Оренбургского государственного университета (ОГУ).

Таким образом, данная тема является актуальной при формировании сборных команд ОГУ и проходит несколько этапов.

Цель работы – определить методы и критерии отбора с учетом индивидуальных способностей студентов.

Задачи:

- 1) изучить современные литературные источники и опыт ведущих специалистов по системам отбора перспективных студентов-спортсменов;
- 2) определить индивидуальные способности студентов-первокурсников для дальнейшего участия в физкультурно-спортивной деятельности университета по волейболу;
- 3) определить амплуа игроков с учетом индивидуальных умений и навыков;
- 4) осуществить планирование учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей.

Технико-тактические навыки и умения игроков включают командные, групповые и индивидуальные действия, что отражается на конкретных решениях ведения игры в волейбол: при подаче; организации атаки; блокировании; приёме и передачах мяча. Быстрые касания мяча в процессе выполнения технических элементов требуют от игроков целенаправленности движений и точности их выполнения, создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, воли, взаимопомощи и других качеств личности. [4, 8].

В начале каждого учебного года в Оренбургском государственном университете проводятся традиционные соревнования с целью привлечения студентов, поступивших для обучения на различные специальности (факультеты) к спортивной деятельности. Каждый факультет формирует команды по видам спорта. По волейболу определяется состав игроков с учетом заявленных умений и навыков.

Соревновательный процесс – это подведение спортсмена или команды игроков к необходимому уровню проявления технических, тактических, физических и психологических способностей, которые вырабатываются в процессе спортивной деятельности, зависят от особенностей вида спорта [3, 9].

По многолетнему опыту известно, что в традиционных вузовских соревнованиях между факультетами среди первокурсников участие принимают студенты с различным уровнем спортивной подготовки.

В спартакиаде «Первокурсник – 2023 года» по волейболу участвовали 13 факультетов, около 200 студентов. На протяжении нескольких дней состязаний определялся победитель, а также проводился отбор перспективных игроков по показателям индивидуальных способностей. В процессе игры более ярко выделялись игроки, имеющие базовую основу спортивной специализации.

Так, на первом этапе отбора были определены наиболее перспективные, из них – 7 (семь) юношей и 9 (девять) девушек для дальнейшей спортивной деятельности в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Соревнования по волейболу среди первокурсников имеют целевую направленность – эффективно и быстро определить индивидуальные способности студентов для дальнейшего участия в физкультурно-спортивной

деятельности университета по волейболу. Таким образом, ежегодно сборная команда ОГУ обновляется (пополняется) перспективными игроками, и для тренера главная цель – это создание единой команды, где:

- дружеские взаимоотношения между игроками;
- здоровая конкуренция;
- безупречная дисциплина;
- стабильность и надежность;
- доверительные отношения между игроком и тренером;
- понимание важности тренировочного процесса;
- соблюдается режим здорового образа жизни [4].

Тренировочный этап требует качественного подхода к подготовке квалифицированного игрока и в целом команды, что включает:

- обучение и совершенствование технико-тактических приемов игры;
- обучение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных игровых действий;
- физическую подготовку, направленную на повышение уровня двигательных умений и навыков;
- психологическую подготовку, как устойчивого показателя уровня мобильности и интеллекта, проявляемого в соревновательный период.

В современном волейболе усилились различия в структуре и содержании соревновательной деятельности волейболистов разного амплуа. К подготовке волейболистов предъявляют большие требования, связанные с функциональными особенностями игроков на площадке и соответственно к качествам и уровню их совершенства. Тем самым, определены и функциональные задачи игроков на площадке [5, 6, 7].

Игрок атаки второго темпа (доигровщик). Основные функции – обеспечивает игру в защите, прием подачи и нападение с различных передач.

Основные зоны в нападении и защите на передней линии – зоны 4; на задней линии – зона 6. Организация блока в зоне 4.

Основные качества:

- концентрация внимания на протяжении всей игры при розыгрыше каждого мяча;
- владение технико-тактическими приемами игры в защите и нападении.

Игрок атаки второго темпа (диагональный). Основные функции – обеспечивает игру в нападении с различных передач, не участвует в приеме подачи.

Основные зоны в нападении и защите на передней линии – зона 2; на задней линии – зона 1. Организация блока в зоне 2.

Основные качества:

- владение технико-тактическими приемами игры в защите и нападении;
- сохраняет атакующий потенциал команды.

Игрок атаки первого темпа (центральный блокирующий). Основные функции – обеспечивает игру в защите на передней линии (блокирование), нападение в быстром темпе.

Основные зоны в нападении и защите на передней линии – зона 3; организация блока в зонах – 2, 3, 4. На задней линии – обычно заменяют на либеро.

Основные качества:

- игровая концентрация на передней линии;
- владение технико-тактическими приемами игры в защите на передней линии (блокирование) и в нападении.

Связующий игрок. Основные функции – ключевое звено в реализации тактического замысла игры в нападении, определяет основной ход атакующих действий на передней и задней линиях.

Основная игровая зона – 2 (при расстановке на передней линии), выход на вторую передачу в любую зону площадки. Организация блока в зоне 2.

Основные качества:

- игровая концентрация на протяжении всей игры;
- владение всеми разновидностями передач для организации атакующих действий.

Либеро (защитник). Основные функции – обеспечивает игру в защите, прием подачи, страховка своих нападающих и блокирующих.

Основные качества:

- игровая концентрация на протяжении всей игры при розыгрыше каждого мяча;
- владение в совершенстве технико-тактическими приемами игры в защите.

Отбор студентов в сборную команду по волейболу определяет количественный состав, однако не решает быстрого конкретного определения игрового амплуа. На протяжении некоторого периода игрок адаптируется, раскрывается в тренировочном процессе, показывает свои индивидуальные способности непосредственно в атмосфере сложившейся команды. Поэтому амплуа игрока может меняться. Чем быстрее спортсмен проявит свои качества, тем стабильнее определится в игровых функциях. В течение года, как показывает практика, новичкам команды с помощью тренера определяется амплуа. Данный период конкретизирует отбор спортсмена по функциональным игровым качествам и занимает более продолжительный срок, что является вторым этапом формирования команды.

Подготовительно-тренировочная деятельность волейболистов осуществляется в условиях спортивной тренировки и представляет собой специализированный педагогический процесс, который состоит из комплекса систематизированных упражнений направленный на совершенствование игровых способностей и их реализации в соревновательной среде.

Построение учебно-тренировочного процесса должно сознательно строиться на повышении уровня подготовки игроков, иметь надежный запас прочности в выполнении технических приемов и тактических задач в процессе игры, а также стабильности физических способностей игроков на протяжении всего соревновательного периода [8, 10].

Физическая подготовка волейболистов – это избирательно-целенаправленный подход, направленный не только на совершенствование техники движений в данном виде спорта, но и отдельных движений с учетом

биохимических характеристик выполняемой работы свойственной игрокам различных амплуа. Наиболее значимыми специальными качествами являются:

- для *нападающих игроков*: скорость перемещения, быстрота движения рук при выполнении удара, скорость реакции, сила, прыгучесть и прыжковая выносливость;

- для *связующих игроков*: быстрота реакции, скорость перемещения, прыгучесть; скоростная выносливость;

- для *либеро*: скорость реакции, скорость перемещения, скоростная выносливость, координационные способности.

Учебно-тренировочный этап в совокупности направлен на технико-тактическую и физическую подготовку волейболистов с индивидуальной программой для игроков различной функциональной деятельности. Данный период необходим для новичков студентов, которые прошли отбор в сборную команду и для тренера в плане перспективного планирования дальнейших действий в тренировочном процессе.

Внутренняя психологическая обстановка также является важным компонентом в формировании команды и достижении высоких спортивных результатов. Взаимоотношения в коллективе должны строиться в доброжелательном микроклимате; иметь здоровую конкуренцию среди спортсменов и четко понятие атмосферы единой работы.

Исходя из данной системы формирования сборной команды по волейболу на основе отбора игроков по показателям индивидуальных способностей, можно сделать следующие выводы.

1) Спортивные мероприятия помогают реализовать потребности студенческой молодежи в активном образе жизни, раскрывают их индивидуальные способности и помогают определиться в выборе вида спортивной деятельности.

2) В период соревнований по волейболу среди первокурсников, на первом этапе отбора по основным критериям, были определены игроки, имеющие базовую основу спортивной специализации.

3) На втором этапе, в процессе подготовительно-тренировочной деятельности и совершенствовании игровых способностей, предварительно определились амплуа спортсменов и реализация их функциональных возможностей. Данный этап в настоящий момент не является завершенным, так как он требует более конкретной и длительной работы, где потенциальный спортивный результат зависит от темпов прироста индивидуальных качеств в процессе тренировки.

4) Планирование и осуществление учебно-тренировочного процесса – это работа целого коллектива – руководства университета, кафедры физического воспитания, тренера и игроков команды, как единомышленников к выступлению на соревновательной арене студенческого спорта.

Список литературы

1. Абрамкин, Е.В. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите волейболисток / Е.В. Абрамкин, Е.В. Харитоновна // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2016.
3. Бочкарева, С.И. Педагогика спорта: факторы и средства спортивного воспитания и обучения: учебное пособие / С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова, А.Г. Ростеванов и др. – М.; Академия МНЭПУ. 2020. – 246 с.
3. Белянский, И.В. Психологическая подготовка в волейболе / И.В. Белянский, А.Н. Левадный, Н.А. Вишневский // Теория и практика физического воспитания. – 2009. С. 245-253.
4. Горбань, И.Г. Основные критерии подготовки в волейболе на современном этапе развития игры: учебное пособие / И.Г. Горбань, Е.В. Удовиченко, В.А. Гребенникова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2020. 109 с.
5. Данилова, Г.Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е.В. Невмержицкая, И.Е. Коновалов, К.А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
6. Ким, М. Я. Индивидуализация игровой подготовки волейболисток с учетом решения оперативных задач: на примере групп спортивного совершенствования: автореф. дис... канд. пед наук / М. Я. Ким. – М.: РГАФК. 2014. - 22 с.
7. Кудинова, Ю.В. Современное состояние проблемы совершенствования защитных действий в волейболе / Ю.В. Кудинова, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Ю.Ю. Карева [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 31. – С. 1366-1370.
8. Николаева, И.В. Эффективность теоретической подготовки квалифицированных волейболистов при совершенствовании технико-тактических действий в волейболе / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, О.Ю. Караева, В.П. Губа [Электронный ресурс] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019.
9. Ростеванов, А.Г. Спортивная индустрия и спортивная деятельность: монография / А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева и др. // [Электронный ресурс] – М.; Эдитус. – 2023. – 250 с.
10. Самохвалов, Л.А. Исследование путей повышения уровня игровых действий волейболистов в защите / Л.А. Самохвалова, Г.И. Магомедов, О.М. Гаджиев // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. – Махачкала : Известия АГПУ, 2017. – С. 88-92.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**Гребенникова В.А., Гилазиева С.Р., канд.пед.наук, доцент
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

В XXI веке техническое развитие общества поставило новую проблему правильного психического и физического здоровья молодого поколения. Совершенствование многих технологий, введение в нашу жизнь компьютеров и всевозможной новейшей техники дает возможность совершать ту работу, которую раньше человек делал самостоятельно без помощи техники и новых технологий. Как следствие, люди стали вести сидячий образ жизни, количество деятельности, требующей физического труда, снизилось немало. Плохая экология, постоянный стресс, хроническая усталость из-за обилия информации, малоподвижный образ жизни, ситуация с эпидемией в России сказалось на состоянии организма в отрицательную сторону. А студенты оказались настолько в плохой физической форме, что с трудом выполняют программные требования [4]. Проблемы психического и физического здоровья становятся все более и более актуальными и в нашем вузе. Образовательная область дисциплины «Физическая культура и спорт» или «ОФП» в ОГУ ориентирована на устойчивое формирование у студентов мотивов и потребностей к двигательной активности, бережному отношению к своему здоровью, к целостному развитию физических и психических качеств, к творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни [1,2]. Поэтому независимо от того, какой специальности обучаются студенты, физическая активность им очень необходима. Актуальность статьи состоит в том, что молодежь в наше время является физически слабо подготовленной, так как в недостатке движения и гиподинамия, вызванная сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.

Для улучшения качества работы группой преподавателей кафедры физического воспитания ОГУ на протяжении нескольких лет (до и после пандемии) изучалась научно-методическая литература и проводился её анализ. Кроме этого составлялись конспекты, и предлагались средства по организации самостоятельного мероприятия, связанного с «Теорией и практикой 10 тысяч шагов», способствующего повышению двигательной активности и укреплению здоровья [5].

Цель работы: формирование потребностей студенческой молодежи Оренбургского государственного университета в самостоятельной физической активности с использованием «Теории и практики 10 тысяч шагов», как одного из компонентов здорового образа жизни.

Существует теория многих ученых, медиков, любителей бега и ходьбы, что для максимальной пользы человеку для здоровья необходимо ходить не меньше 10 тысяч шагов в день. Эта теория и уже практика распространена во

всем мире, ее советуют фитнес-инструкторы, преподаватели, любители ходьбы [3].

Почему именно 10 тысяч шагов? Цифра появилась после летней Олимпиады в 1964 в Токио. В то время в столице Японии Токио возник спортивный бум, и через год после Игр в массовую продажу поступили новые шагомеры Manpo-kei, в переводе с японского «10 тысяч шагов». Изобрел первый электронный шагомер доктор Йоширо Хатано, он высчитал, сколько шагов за день приводят в примерное равенство количество потраченных калорий с количеством потребленных. Его изобретение до сих пор имеет большой спрос во всех уголках мира. Японский доктор во многом был прав: 10 тысяч шагов (примерно 8 километров пути) – самый верный ориентир. Его, например, подтвердил Британский фонд сердца. С помощью академика российской Академии медико-технических наук и автора 12 книг о здоровье Павла Евдокименко теория «10 тысяч шагов» была раскрыта и в России. «Ходьба очень полезна, лучшее средство против стресса. Надо ходить – это естественно для человека, который по эволюционной природе охотник и собиратель, чем больше ходишь, тем быстрее идешь на поправку при любых болезнях»[3,9]. Позже, в 90-е годы, ученые активно начали проводить исследования в данной области. После ряда положительных результатов, большинство ученых и медиков сошлись в пользу этой теории и практики. Образ жизни человека можно классифицировать по количеству пройденных шагов в день:

- Менее 5000 – сидячий;
- От 5000 до 7499 – малоактивный;
- От 7500 – до 9999 – умеренно активный;
- От 10000 – до 12499 – активный;
- Более 12500 – очень активный.

Такой расчет применим в случае отсутствия физической активности, занятий спортом [10].

Так же ученые и медики создали обоснованные примерные рекомендации с учетом возраста. Для женщин и мужчин.

Для женщин:

От 18 до 39 лет – 12000 шагов в день;

От 40 до 49 – 11000;

От 50 до 59 – 10000;

После 60 – 7000 – 8000 шагов в день.

Для мужчин:

От 18 до 39 лет – 13000 шагов в день;

От 40 до 49 – 12000;

После 50 – 11000;

После 60 – 8000 – 9000 шагов в день.

Учитывать нужно не только возраст, но и состояние здоровья. При наличии ограничений движения или хронических заболеваний нужно подбирать количество физических нагрузок индивидуально [6].

Польские и американские ученые проверили и подтвердили, что нужно проходить 10 тысяч шагов, чтобы избежать проблем со здоровьем и преждевременной смерти. Недостаточная физическая активность – одна из причин смертности. Впереди в этом мрачном топе гипертония, курение и диабет. От нехватки нагрузок ежегодно умирает около 3,2 миллионов человек.

Ученые из Лодзинского медицинского университета в Польше и университета Джонса Хопкинса в США, выяснили, что для снижения преждевременной смерти достаточно сделать 3967 шагов в день, при этом каждые дополнительные 1000 шагов сверху снижают риск на 15%.

Исследование также показало, что наибольшее преимущество от физической активности получают люди до 60 лет, хотя ходьба полезна в любом возрасте. Регулярные пешие прогулки помогут снизить давление, укрепить мышцы, повысить уровень энергии и сохранить здоровую массу тела[7,8].

Студенты Оренбургского государственного университета обучаются по дисциплине «Физическая культура». Занятия проходят по учебному расписанию, два раза в неделю. Считаем, что для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности, конкурентоспособности в трудовой деятельности и для психического и физического здоровья недостаточно одних учебных занятий. Следуя компетенциям, студенты должны использовать методы и средства физической культуры самостоятельно. В статье рассмотрим способ самостоятельного участия студентов ОГУ в эксперименте «Теории и практики 10 тысяч шагов».

Этот способ теории и практики больше представляет рекомендательный характер так как в современном ритме жизни выделить время на ежедневные тренировки удастся не всегда. А выйти на прогулку может пойти каждый.

Для достижения максимального оздоровительного эффекта ходить нужно быстрым шагом. Лучше всего преодолевать 10 тысяч шагов за один заход. Так организм и сердечно-сосудистая система получают необходимую нагрузку. Методика работает, если ходить каждый день, т.е. систематически. Лучше ходить на голодный желудок. Следить за осанкой, спина должна быть прямой, плечи разведены в стороны, махи руками – свободными. Дыхание должно быть правильным – вдох через нос, выдох через рот. Разговаривать при ходьбе не рекомендовано – сбивает с ритма.

Важна определённая интенсивность движения. Она определяется по частоте сердечных сокращений. В среднем пульс в покое от 60 до 90 ударов, после 10 тысяч шагов пульс в среднем на 20-30 ударов больше. Если появляется отдышка или учащается пульс стоит отдохнуть или прекратить занятие. Важно следить за самочувствием во время ходьбы.

Где ходить? Идеальный вариант – это парк или зеленая зона, стадион.

Обувь должна быть легкой с гибкой подошвой. Главное достоинство ходьбы – доступность. Не нужен специальный инвентарь, особая одежда, даже шагомер сейчас легко установить на любой смартфон. Больше 50 лет назад, благодаря удачной рекламе, появился первый шагомер. Теперь шагомеры существуют повсюду. Простейшие датчики есть в телефонах, часах и фитнес-

браслетах. Современные смартфоны и носимые устройства обычно имеют функции отслеживания шагов, которые могут помочь студентам отслеживать цели. Существуют также специальные мобильные приложения, которые помогают мотивировать студентов в достижении своих физических целей. Например, мобильное приложение «Человек идущий» позволяет и сегодня принимать участие студентам и преподавателям в командных соревнованиях по фоновой ходьбе (количеству шагов в день). Команда преподавателей нашей кафедры «Я_сМОГУ» участвовала и продолжает участвовать на платформе Лиги здоровья нации в командных соревнованиях по ходьбе.

В процессе нашей работы, нами были разработаны презентации, продемонстрированы видео уроки, дан ряд рекомендаций, насколько действительно полезна ходьба (10 тысяч шагов) для здоровья, как правильно ходить и др. Группой преподавателей кафедры физического воспитания была разработана примерная программа, которую можно использовать в качестве руководства для самостоятельных, внеурочных занятий по «Теории и практике 10 тысяч шагов»:

1. Разделить свою ежедневную физическую активность на несколько сессий. Например, утром, в обеденный перерыв и вечером. Это поможет увеличить общее количество шагов.

2. Начинать с установки реалистичных ежедневных целей по количеству шагов. Например, если ваш текущий уровень активности составляет около 5000 шагов в день, постепенно увеличивать эту цель на 500 шагов ежедневно, пока не достигнете 10 тысяч шагов.

3. Включать прогулки в свой режим дня. Это может быть прогулка до работы или учебного заведения, по долгу гулять с собакой, ходить по комнате, кабинету или в ожидании транспорта, двигаться на месте и др. Использовать любой шанс, чтобы делать дополнительные шаги.

4. Постепенно увеличивать интенсивность своих прогулок. Например, можно включить ходьбу с ускорением или добавить небольшие интервалы бега в свою тренировку. Это поможет увеличить количество сжигаемых калорий и улучшить кардио-васкулярную выносливость.

5. Использовать технические средства для отслеживания количества шагов, такие как фитнес-трекер, фитнес-браслет или мобильное приложение. Это поможет студентам быть в курсе своего прогресса и мотивировать их к достижению цели.

6. Формировать здоровые привычки, такие как парковка автомобиля на расстоянии от работы или учебного заведения, подъём и спуск по лестнице вместо лифта. Маленькие изменения в повседневной жизни могут привести к увеличению количества шагов.

7. Не забывать о своих личных ограничениях. Если у студентов возникают какие-либо боли или дискомфорт, нужно обратиться к врачу или к специалисту по физической культуре (преподавателю).

8. Придерживаться систематичности и постепенности в наращивании активности для достижения цели в 10 тысяч шагов.

Важно знать и помнить, что эта программа является всего лишь примером, и ее можно изменять и адаптировать под свои индивидуальные потребности.

Примерную программу мы рекомендовали студентам первого и второго курса разных специальностей в течение семестра. В конце семестра, с целью выявления результатов мы провели опрос среди 16 групп студентов (310 человек) 1 и 2 курсов (юноши и девушки в возрасте от 17 до 21 года), где им был задан главный вопрос: «Считаете ли вы, что после выполнения 10 тысяч шагов состояние вашего психического и физического здоровья улучшилось?».

Анализ данных показал, что 70 студентов имеют общее представление об этом виде двигательной активности. Тем не менее, студенты проявили интерес к использованию программы «Теории и практики 10 тысяч шагов», как средства физической активности, что показывает анализ ответов: положительное - 70% опрошенных, второстепенное - 20%, неважное - 10%. Для девушек наиболее значимым фактором явилась возможность сформировать красивую осанку и фигуру, поддерживать здоровый образ жизни, общение. Для юношей – укреплять и поддерживать свое здоровье достигать определенного успеха.

Главным элементом занятий физической культурой и спортом является мотивация, которая определяет образ жизни студентов, как основного фактора, сберегающего здоровье. Основной акцент для организации самостоятельных занятий нами был направлен на использование «Теории и практики 10 тысяч шагов», как доступного средства физической активности, что наиболее актуально в данный период.

Ходьба действительно полезна для здоровья. Она поддерживает мышечный тонус, тренирует сердечно-сосудистую систему, укрепляет суставы и позвонки, активизирует кровотоки и обогащает внутренние органы кислородом, нормализует давление, снимает стресс, поддерживает и снижает вес. Это особенно важно для студентов, которые могут испытывать стресс и давление из-за учебной нагрузки и требований. Кроме того, физическая активность может оказывать положительный эффект на когнитивные функции, такие как концентрация внимания и память, что может помочь студентам лучше справляться с учебными заданиями и улучшать общую успеваемость.

Принимая во внимание все вышеизложенное, можно утверждать, что «Теория и практика 10 тысяч шагов» верна и нужна для людей любого возраста, которая ежегодно меняет жизни миллионов людей к лучшему.

Список литературы

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К.Байер, Л. Шейнберг. М.: Мир, 1997. - С. 151
2. Гилазиева, С. Р. К вопросу формирования культуры здоровья обучающихся в процессе образования в вузе [Электронный ресурс] / Гилазиева С. Р., Шумилина Н. С., Симоненков В. С. // Вестник Оренбургского государственного университета, 2016. - № 10. - С. 13-18. В результате анализа

анкетных данных выявлено отношение обучающихся к ценностям здоровья и к уровню развития физической культуры личности. Полученные результаты позволяют определить: компетентность обучающихся в вопросах физической культуры, уровень мотивации и степень ответственности за свое здоровье.

3. Евдокименко, П.В. Большая книга здоровья доктора Евдокименко / П.В. Евдокименко. М.: Мир и Образование, 2020.- С.344

4. Грачев, О.К. Физическая культура: учеб. пособие / О.К. Грачев. - М.: ИКЦ «МарТ», 2005.- 463 с.

5. Гребенникова, В. А. Физическая активность в режиме дистанционного обучения студентов (на примере ОГУ) [Электронный ресурс] / В. А. Гребенникова, И. Г. Горбань, Е. В. Удовиченко // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф. (с междунар. участием), 25-27 янв. 2021 г., Оренбург / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. дан. - Оренбург : ОГУ, 2021. - . - С. 4435-4443. . -8 с.

6. <http://gotowalk.blogspot.com/2013/12/10000-shagov-chtoby-byt-zdorovym.html>

7. <http://folkextreme.ru/2015/03/10000stepsindacity/>

8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2866423>

9. <http://www.10000steps.org.au/library/why-10000steps-a-day/12>

10. <http://shapeup.org/10000-steps/>

ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КАК ФЕНОМЕН ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Холодова Г.Б., канд. пед. наук,
Грищенко О.М., Анплева Т.А.,**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

В современном мире наблюдается чрезмерное развитие медийного потребления и массового использования услуг технических, сервисных и посреднических служб в повседневной жизни населения. Современный человек превращается в пассивного, «диванного» потребителя. В этой связи остро ставится проблема гиподинамии и развития заболеваний, частой причиной которых является отсутствие достаточной физической нагрузки и двигательной активности человека.

В распоряжении Правительства РФ «Об утверждении Стратегии Развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030» особое внимание уделяется вовлечению населения в программы физкультурно-массового движения для обеспечения физического и психического здоровья граждан [1].

Современное общество стремится найти баланс между трудовой (профессиональной) деятельностью и развлечениями. Наблюдается тенденция выбора досуговой деятельности, которая содержит двигательную активность оздоровительной и спортивной направленности.

Досуг – это часть свободного времени, где в основном, происходит выбор свободной деятельности, связанной с самовыражением, самореализацией, отдыхом и оздоровлением личности [3].

На наш взгляд любительский оздоровительный бег как одна из форм досуговой деятельности, приобретает все большую популярность. Любительский оздоровительный бег становится самым доступным для большинства населения средством оздоровления, физического совершенствования и получения радостных эмоций.

В России наблюдается повышение интереса к любительскому оздоровительному бегу, любительскому марафонскому бегу. Все больше и больше возрастает популярность массовых любительских забегов как в столичных городах, так и в регионах России.

В стране стали уже традиционными крупные любительские марафонские забеги, такие как «Московский Марафон», Марафон «Белые ночи» в Санкт-Петербурге, Казанский марафон, Сибирский международный марафон (г. Омск), Сочи Марафон. В каждом из них принимает до 30 тысяч любителей бега.

Для начинающих бегунов в программу соревнований, кроме марафонской и полу-марафонской дистанции, включатся забеги на дистанции от 1 до 15

километров. Каждый бегун-любитель имеет возможность подобрать для себя комфортную дистанцию, соответствующую индивидуальной физической подготовленности и возрастному ограничению. В таких спортивных праздниках принимаю участие как состоявшиеся спортсмены, так и любители бега, не занимавшиеся легкой атлетикой. Отмечается невероятное единение участников забега, бегут семьи, сообщества единомышленников.

В организации и проведении массовых забегов в регионах оказывает поддержку федеральное и региональное правительство. Выделяются гранты в рамках национальных проектов для проведения праздника «спорта для всех».

С появлением марафонских забегов, начался бурный рост беговых клубов и сообществ. Любители оздоровительного бега объединяются через различные интернет-платформы и онлайн-сообщества, где обмениваются информацией с единомышленниками о предстоящих беговых форумах и вдохновляются на самостоятельные оздоровительные пробежки. Спортсмены-профессионалы высокого уровня, через мессенджер-платформы, предлагают услуги по организации и проведению персональных и групповых занятий, онлайн консультации, составляют индивидуальные тренировочные программы. Создание сетевых сообществ и клубов стало важным фактором в формировании беговой культуры, способствующих развитию оздоровительной досуговой деятельности.

Популярность оздоровительного бегового досуга в Оренбургской области с каждым годом становится все более популярным. В нашем регионе стали традиционными забеги «Новотроицкий марафон», «Armada Trail», «Платовский трейл», полумарафон «ЗаБег.рф», благотворительный ультрамарафон «Мир! Трейл! Май!».

Любительский бег в Оренбурге набирает свой пик активности в весенне-осеннее время. Все популярные беговые маршруты проходят по улицам городов региона, по лесостепной местности. Обязательное условие в трейл-пробегах – бег по пересеченной местности. Оренбургские степи с холмами и началом Уральских гор становятся зрелищным и интересным местом для участников трейла.

Все больше и больше становятся популярными еженедельный пробег с самобытным названием «5 верст». Данное мероприятие – не соревнование; здесь нет победителей. Главной задачей еженедельной оздоровительной пробежки – проведение спортивного досуга, популяризация здорового образа жизни, общение с единомышленниками, обмен информации в организации самостоятельной тренировки и т.п. Участники субботнего старта могут бежать в быстром темпе «на время», могут бежать в медленном комфортном темпе или идти пешком – самое главное пересечь линию финиша. Показанное время фиксируется на сайте проекта, где участник может проконтролировать свои достижения на протяжении всего периода времени участия. Соревнования обслуживают волонтеры, участники забега. Перед стартом проводится совместная разминка с волонтером-инструктором. Благодаря таким доступным

для каждого желающего досуговыми мероприятиями, сообщество любителей оздоровительного бега в нашем регионе растет.

Таким образом, спортивная досуговая деятельность играет важную роль в приобщении человека к здоровому образу жизни.

Благодаря доступности оздоровительного бега как вида двигательной активности для любой категории населения, наблюдается высокий рост популярности любительского марафонского бега, оздоровительных пробежек, массовых беговых праздников в современной спортивной культуре и досуговой деятельности среди населения нашей страны. Для включения в данную досуговую деятельность каждого человека применяются цифровые технологии, что обеспечивает доступность и своевременное получение информации, что способствует популяризации здорового образа жизни.

Список литературы

1. Рыков, С.С. Марафонский бег в системе любительских увлечений россиян: статистический анализ и социокультурная рефлексия / Рыков С.С. // Челябинский гуманитарий. – 2021. – № 1(54). – С. 31-37.

2. Холодова, Г.Б. Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (на примере оздоровительного бега) / Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева // Вестник Оренб. гос. ун-та. – Оренбург, 2014. – №3 (164). – С. 89-93.

3. Черкасова, К.В. Теория и методика досугово-культурной деятельности: учебно-методическое пособие / Г.В. Черкасова // Краснодар. краевой колледж культ. – Краснодар, 2020. – 90 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Двойнева А.А

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Аннотация

Данная статья посвящена изучению инновационных цифровых физкультурно-оздоровительных технологий и оценки их влияния на активность и здоровье. В статье представлены результаты исследования, которые указывают на потенциал в повышении физической активности и здоровья.

Ключевые слова: инновации, цифровые технологии, физкультура, оздоровление, исследование.

Развитие современного общества неразрывно связано с применением инновационных технологий в различных сферах. Физическая культура и спорт играют одну из важнейших ролей в жизни человека и общества. Уровень здоровья, продолжительность жизни, смертность, рождаемость и психологическое состояние населения в стране зависят от грамотного и правильного становления системы физического воспитания [3]. Поэтому реформирование физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений внутренней политики государства. Одной из таких целей является повышение продолжительности и качества жизни граждан. И в рамках этой цели есть такой показатель: к 2030 году 70% населения нашей страны должны систематически заниматься физической культурой и спортом.

В этой связи особое значение приобретают цифровые технологии, которые могут стать эффективным инструментом в физкультурно-оздоровительной области. Однако несмотря на широкое применение таких технологий, существует недостаточное количество исследований, которые бы систематически рассматривали их воздействие на здоровье и физическую активность. В связи с этим данная статья имеет актуальное значение и направлена на изучение данных технологий и оценку их эффективности.

Целью данной статьи является изучение инновационных цифровых физкультурно-оздоровительных технологий и оценка их влияния на активность и здоровье.

В ходе исследования были применены следующие методы: анализ научной литературы, опрос, анкетирование и наблюдение. Предметом исследования стали различные цифровые технологии, используемые в физкультурно-оздоровительных целях.

В ходе работы с понятием инновационных технологий в спорте важным является и уровень ознакомления наших студентов с этим феноменом и распространением его в молодежной среде. Для определения уровня ознакомления на базе Оренбургского Государственного Университета был проведен опрос, в котором приняли участие 54 студента. Опрос состоял из 3 вопросов, который позволил определить отношение и заинтересованность студентов в данной теме.

Первый вопрос был на выявление уровня ознакомления студентов с понятием инновационных цифровых физкультурно-оздоровительных технологий (Рисунок 1).

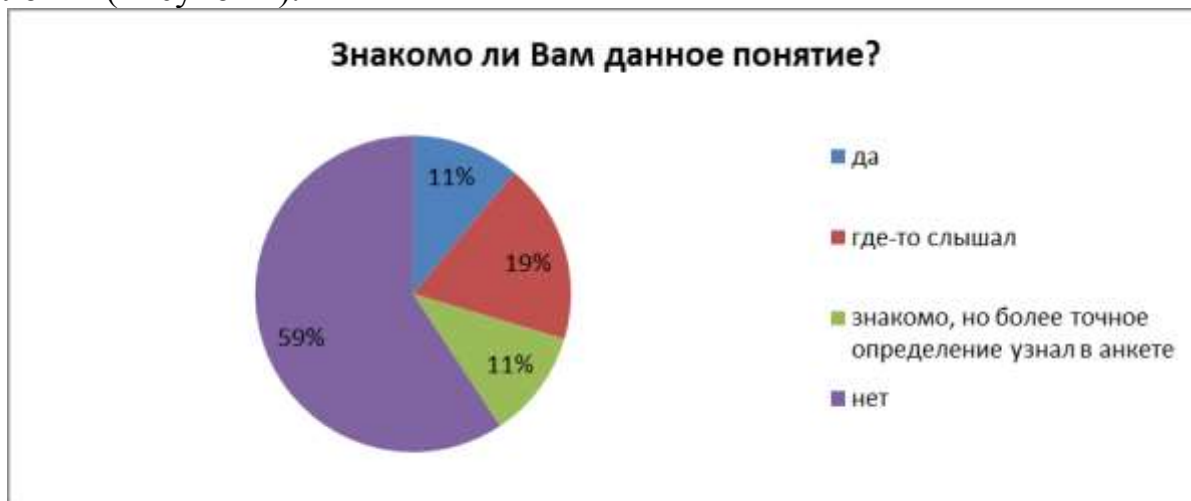


Рисунок 1- Процентное соотношение уровня ознакомления студентов с понятием

Второй вопрос позволил определить уровень необходимости распространения данных об этом явлении среди студентов (Рисунок 2).

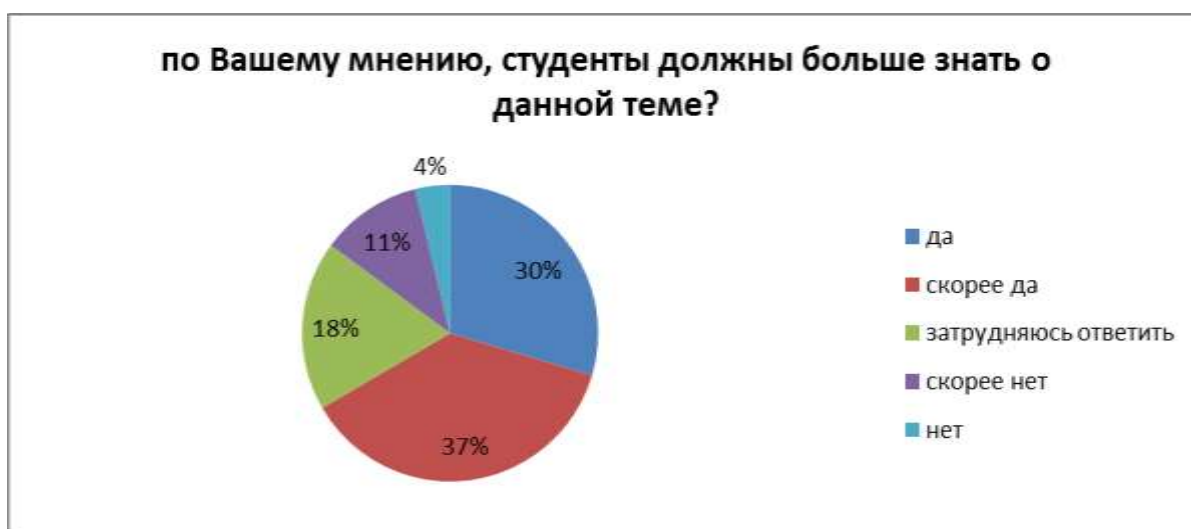


Рисунок 2 – Процентное соотношение уровня необходимости распространения данных

В третьем вопросе респондентам было предложено указать, в чем проявляется внедрение инновационных технологий в спорт (были даны следующие ответы):

- Продвинутое тренажёрное оборудование; улучшенные спортзалы (большинство ответов).
- Спортивные браслеты или датчики на спортсменах, чтобы отслеживать нагрузку.
- Новейшее оборудование для более детальной съёмки, чтобы хорошо просматривались спорные моменты.
- Онлайн трансляции для демонстрации того, каким образом выполняются те или иные упражнения с технической стороны.
- Использование VR технологий для симуляции, совмещение физических спортивных дисциплин и компьютерных.
- Специальные программы, которые подсчитывают показатели спортсменов, например показатель +/- игрока с ним и без него на площадке.
- Создание спортивных занятий для людей с ограниченными возможностями.

Таким образом, результаты опроса позволяют сделать вывод о том, что больше половины студентов незнакомы с понятием информационных технологий в спорте. Также самым популярным проявлением внедрения цифровых технологий в спорте являются продвинутое тренажёрное оборудование и улучшенные спортзалы. Большая часть студентов считает, что молодые люди должны больше знать об этом явлении.

В исследовании были рассмотрены различные цифровые физкультурно-оздоровительные технологии, такие как: мобильные приложения для тренировок, онлайн-фитнес курсы, виртуальные тренировки и тренажеры, трекеры физической активности, а также онлайн-платформы для координации и контроля тренировок [2].

Был проведен сравнительный анализ их эффективности и выделены несколько основных аспектов:

Во-первых, доступность и удобство. Цифровые технологии позволяют заниматься спортом в любое удобное время, не выходя из дома. Они особенно актуальны для людей с ограниченными возможностями или для тех, кто не имеет возможности ходить в спортивный зал или на тренировки. Благодаря цифровым физкультурно-оздоровительным технологиям люди могут подобрать тренировочные программы и упражнения, которые наиболее соответствуют их потребностям и физическим возможностям.

Во-вторых, мотивация и разнообразие. Цифровые приложения и тренировочные программы предлагают широкий выбор упражнений и видов спорта, что сохраняет интерес и мотивацию к занятиям. Они также могут включать игровые элементы и соревнования, которые способствуют более активной физической активности и повышению результативности тренировок. Таким образом, цифровые физкультурно-оздоровительные технологии

способствуют поддержанию занятий спортом и достижению поставленных целей.

Третий аспект - индивидуальный подход и контроль. Цифровые технологии обеспечивают возможность индивидуальной настройки тренировочных программ и ведения контроля над результатами. С помощью специальных датчиков и девайсов можно отслеживать показатели сердечного ритма, калорийного сжигания, продолжительности тренировок и другие факторы, что позволяет эффективно контролировать прогресс и корректировать тренировки в реальном времени. Это способствует большей эффективности достижения поставленных целей и улучшению результатов [1].

Однако необходимо учитывать и некоторые ограничения цифровых физкультурно-оздоровительных технологий. Важно помнить, что некоторые виды спорта требуют присутствия инструктора для правильного выполнения упражнения и предотвращения травм. Кроме того, взаимодействие с реальными тренерами и группой единомышленников может способствовать большей мотивации и вовлеченности в процесс занятий.

Полученные результаты показали, что инновационные цифровые физкультурно-оздоровительные технологии могут значительно повысить уровень физической активности. Они предлагают новые, удобные и доступные способы занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Однако было выявлено, что не все цифровые технологии эффективны и приносят ожидаемые результаты. В их разработке необходимо учитывать индивидуальные особенности пользователей и качество предоставляемых тренировок. Так же недостаточная осведомленность студентов требует дальнейшей проработки со стороны профессорско-преподавательского состава. При этом, дальнейшее исследование и улучшение инновационных технологий является важным направлением для достижения поставленных целей в области физического здоровья и физической активности.

Список литературы

1. Гуняев, Е.В. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации и самосовершенствования физического развития человека / Е.В. Гуняев, В.А. Висягина // Сетевое издание «Наука 2020. Физическая культура, спорт, туризм: традиции и инновации». –2021. –№ 4 (49). –С. 30–35.

2. Жапаров, Е. С. Цифровизация в спорте: состояние и перспективы / Е. С. Жапаров, А. А. Ляшенко // Молодой ученый. – 2020. – № 48 (338). – С. 462-463.

3. Решетов, Д.В. Инновационные цифровые технологии в системе физической культуры и спорта / Д.В. Решетов, И.М. Коровин // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. –Москва. –2022. –С. 236-240.

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВАМ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Зиамбетов В.Ю., канд.пед.наук, доцент,
Малютина М.В., канд.пед.наук, доцент, Фунтиков Н.Н.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Студенческая научно-исследовательская работа является одной из неотъемлемых частей высшего образования. Данное направление работы студентов в сфере физической культуры и спорта прекрасно дополняет научную среду вуза новым потенциалом, делая данную деятельность более полноценной. Научная работа в сфере физкультурно-спортивной деятельности является определенным звеном, связывающим теорию и практику физкультурно-оздоровительной работы и делающим ее более совершенной. Студент, участвующий в научно-исследовательской работе в рамках высшего образования, закладывает фундамент для серьезных научных изысканий в будущем, а также уже в этом возрасте, при определенных условиях и поддержке, способен внести свой маленький вклад в развитие науки в данной отрасли знаний.

Сфера физкультурно-спортивной работы в научном плане имеет свои особенности и, несмотря на кажущуюся внешнюю простоту и незначительность, имеет такое же значение, как и работа по другим научным направлениям [3]. Ученые, осуществляющие свою деятельность в сфере физической культуры и спорта, находятся в постоянном поиске путей повышения количества и качества научных изысканий в данной сфере [4]. Данная проблематика остается актуальной и сегодня.

Мы предполагаем, что привлечение студентов к научно-исследовательской работе в сфере здоровьесберегающих технологий и спорта повысит качественно-количественные показатели развития данного научного направления.

Авторы поставили цель исследования – использовать студенческий потенциал в научно-исследовательской работе по физической культуре. В соответствии с целью были поставлены следующие задачи исследования: 1) обучить студентов основам научно-исследовательской работы в сфере физкультурно-спортивной деятельности; 2) сформировать культуру проведения научного исследования.

Студентам различных курсов обучения Оренбургского государственного университета (ОГУ) было предложено поучаствовать в студенческой научно-исследовательской работе в области физической культуры и спорта. Были распределены руководители из числа профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания, определена основная тематика

студенческих исследований. В течение учебного года студентам оказывалась помощь не только руководителями студенческих работ, но и специалистами по конкретным направлениям, в зависимости от тематики научных изысканий в данной области знаний [2].

Трудно переоценить руководящую роль наставника, непосредственно обучающего студента основам научного познания. Важно с самого начала последовательно обучить студента закономерностям исследовательского процесса, методологии научного познания, ведь умелое использование общепринятых методов исследования позволят достигнуть хороших результатов [7]. В физической культуре после освоения общепринятых методик, проб и тестов необходимо не бояться учить студентов использовать инновационные методы определения результатов исследований [1].

Не менее важным является процесс подготовки студента к публикации и обнародованию полученных результатов исследования. Учитывая аудиторию слушателей (студенты), важно суметь доступно, понятно и наглядно рассказать не только о значении исследовательской работы, но и о процессе получения экспериментальных данных во время доклада на студенческой научно-практической конференции. Поэтому умение говорить также является важным, как и умение получить результат, доказать его достоверность и защитить исследовательскую работу в присутствии оппонентов. Руководитель студенческих работ нередко использует так называемые репетиции или своего рода предзащиты для того, чтобы сформировать у студента умения четко докладывать, правильно отвечать на вопросы, соответственно вести себя на трибуне.

Все студенты, пожелавшие участвовать в студенческой научно-исследовательской работе, достигли тех или иных положительных результатов. Студенты опубликовали от одной до трех научных статей по темам их исследовательских работ в периодических научных изданиях и сборниках конференций [5]. Многие заняли призовые места и были отмечены благодарственными письмами. Даже после достижения результатов и окончания исследовательской работы по выбранной тематике, важно мотивировать студентов продолжать работу, совершенствуя и усложняя ее. Трем студентам было предложено участвовать в продолжении научной деятельности [6].

Таким образом, используя студенческий потенциал в научно-исследовательской работе вуза, удалось повысить эффективность в данном направлении новыми научными изысканиями, которые отразились в большом количестве публикаций. Преподаватели получили незаменимый опыт научного руководства. Мы уверены, что студенты, обученные основам научного познания в сфере физической культуры, и в будущем смогут показать хорошие результаты, а может быть, кто-то из них изъявит желание заниматься научной деятельностью профессионально. И даже если в будущем они никогда не столкнутся с данной работой, то сформированные у них зачатки культуры

научного познания позволят им развить мышление, воображение, память, наблюдательность, терпеливость и целеустремленность.

Список литературы

1. Барыбин, Д.А. Интерактивная система тестирования «Healthtime» для научных исследований в области физической культуры и спорта / Вестник спортивной науки. – 2021. – № 5. – С. 71-75.
2. Бурменская, А.Н. Тематика адаптивной физической культуры и спорта в современных научных исследованиях / Отечественный журнал социальной работы. – 2023. – № 1 (92). – С. 107-115.
3. Гатамов, А.С. Особенности научных исследований проблем физической культуры и спорта / Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 1. – С. 157-163.
4. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". – Оренбург: Университет. – 2015. – 103 с. – ISBN 978-5-7410-1340-3.
5. Муштенко, Т.Н. Обзор научных журналов – для публикации результатов исследований в сфере физической культуры и спорта / Мир спорта. – 2020. – № 3 (80). – С. 5-9.
6. Шустин, Б.Н. Актуальные научные направления диссертационных исследований в сфере физической культуры и спорта / Б.Н. Шустин, Л.В. Сафонов, В.Н. Баранов // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 2. – С. 73-77.
7. Янченков, Ю.А. Уровни методологического знания как научная основа эмпирических исследований в сфере физической культуры / Ю.А. Янченко, А.А. Колодовский // Профессиональное юридическое образование и наука. – 2021. – № 4 (4). – С. 7-12.

ОСНОВЫ САМБО НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СО СТУДЕНТАМИ

**Зиамбетов В.Ю., канд.пед.наук, доцент,
Нурматова Т.В., Павлов С.П.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Хорошая физическая подготовленность молодого поколения является одной из приоритетных задач образования в стране. Специалисты в области физической культуры, которые непосредственно решают данную задачу, находятся в постоянном поиске путей по совершенствованию процесса физической подготовки занимающихся. Одна из образовательных задач физкультурного образования учащихся школ и студентов вузов заключается в разносторонности педагогических воздействий с применением большего разнообразия средств физической культуры, доступных для образовательных учреждений на современном этапе [1].

В физической культуре и спорте существует большое многообразие видов, дисциплин, направлений и систем, которые способны полностью обеспечить разносторонность в физкультурно-оздоровительном процессе. Одним из них является самооборона без оружия (самбо), система рукопашного боя, а сегодня вид спорта, зародившийся в нашей стране и являющийся несомненной ценностью отечественной школы физической культуры [6]. Актуальность данного аспекта подчеркивает включение самбо в перечень нормативов испытаний (тестов) по выбору Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Некоторые образовательные учреждения в нашей стране развивают передовой педагогический опыт по внедрению занятий в самбо в систему образования [5]. Учитывая значимость и важность данной работы, этим опытом активно интересуются в других странах [9].

Авторы данной работы решили применить основы самообороны на занятиях по общефизической подготовке со студентами, предположив, что это даст свой положительный педагогический эффект и обеспечит содержательное разнообразие физкультурно-оздоровительному процессу в вузе. Развитие самбо в студенческой молодежной среде Оренбуржья прослеживается и в том, что кроме первенства области по самбо среди студентов, самбо входит в программу Областного фестиваля студенческого спорта Оренбургской области, который проводится один раз в два года и который является отборочным соревнованием для участия во Всероссийском фестивале студенческого спорта.

С целью обеспечения разнообразия содержания физкультурного образования студентов-юношей в вузе было решено применить основы самбо на практических занятиях по общефизической подготовке. Основные задачи: внедрить в содержание занятий приемы самбо и обучить студентов основам их

применения; развивать у студентов физические качества, которые обеспечиваются изучением самбо.

В содержание занятий по общефизической подготовке со студентами-юношами были включены основные приемы самбо, которые обеспечивали обучение студентов ударам руками и ногами, защите от ударов руками и ногами; обучение проведения различных захватов и способам защиты от захватов; подножки (зацепы ногами) и подсечки, а также контрприемы, обеспечивающие защиту от подножек и подсечек соперника; различные броски и приемы самостраховки, противодействия броскам; основы болевых и удушающих приемов; комплексные и комбинированные приемы, которые сочетали в себе все многообразие двигательных действий в самбо [2].

В данном контексте очень важно обеспечить сохранение жизни и здоровья занимающихся. Необходимо провести инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях с применением самбо, убедившись в осознании каждым студентом всех условий безопасности, потому что данное направление работы для многих из них является совершенно новым [3]. Важно вначале изучить приемы самостраховки, изучать приемы последовательно и медленно, в строго учебно-тренировочных условиях. Если в вузе нет борцовского ковра (татами), то изучать основы самбо можно с применением матов, но важно следить за тем, чтобы они не раздвигались в процессе отработок приемов. Отсутствие травм позволит студентам не только пополнить багаж ценностей физической культуры, но и обеспечить массу положительных эмоций.

Применение основ самбо на занятиях позволило авторам эффективнее развивать такие физические качества как ловкость, специальная быстрота и выносливость. Изучение бросков позволило эффективнее развивать вестибулярный аппарат, чувство равновесия; борьба в партере, захваты и подножки развивали «чувство партнера»; удары и защитные действия развивали «чувство дистанции» [8]. Примерно для 60% студентов-юношей данная работа была новым опытом в их жизни, с данными ценностями физической культуре они никогда не сталкивались и не столкнулись бы, если бы наша педагогическая работа в этом направлении. Занятия проходили на высоком эмоциональном фоне, наблюдался высокий познавательный интерес студентов, обеспечивалось удовлетворение потребностно-мотивационной сферы развития личности юношей [7]. Все студенты, участвующие в данном исследовании, освоили и присвоили в качестве личного опыта основные приемы самбо. По признанию многих студентов, они стали себя чувствовать не только более умелыми и сильными, но и более уверенными в себе [5]. Мы также предполагаем, что эти специфические двигательные умения и навыки позволят им в дальнейшем защитить себя, а также защитить своих близких в ситуациях, связанных с противоправными действиями, направленными против них. Поэтому важно одновременно осуществлять гражданско-правовое воспитание студентов на данных занятиях. А еще данный опыт является военно-прикладным и пригодится юношам при прохождении ими военной

службы по призыву и во время защиты Родины с оружием в руках, что также является актуальным для нашего государства в современных геополитических условиях[4].

Таким образом, применение основ самбо на занятиях по общефизической подготовке со студентами вуза позволило расширить спектр образовательных воздействий в сфере физической культуры вуза, заметно обогатив содержательный и методический аспекты занятий, также показав их ценность для развития разнообразных умений и навыков, специфических физических качеств.

Список литературы

1. Гуща, Р.А. Совершенствование средств и методов обучения студентов борьбе лежа на занятиях самбо / Р.А. Гуща, А.Н. Нежелской, С.О. Скворцова // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2 (82). – С. 75-80.

2. Запорожская, И.В. Использование элементов спортивной тренировки самбо в системе физического воспитания студентов экономических вузов / Вестник Хабаровского государственного университета экономики и права. – 2022. – № 1 (108). – С. 125-130.

3. Зиамбетов, В.Ю. Опыт моделирования экстремальных ситуаций на занятиях по самообороне со студентами вуза / Экстремальная деятельность человека. – 2019. – № 4 (54). – С. 82-84.

4. Зиамбетов, В. Ю. О необходимости военно-прикладной физической подготовки в рамках изучения студентами вузов дисциплины "Основы военной подготовки" / Экстремальная деятельность человека. – 2023. – № 2 (66). – С. 77-80.

5. Лукин, А.А. Оценка скоростно-силовой подготовленности и ловкости студентов, занимающихся самбо в техническом вузе / А.А. Лукин, И.А. Анохина, Г.П. Галочкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6 (172). – С. 156-161.

6. Невоит, А.Ю. Влияние занятий спортивной борьбой «САМБО» на физическую подготовку студентов / Modern Science. – 2022. – № 5-1. – С. 364-367.

7. Пайгильдин, А.Т. Совершенствование учебно-тренировочного процесса по борьбе самбо на этапе спортивного совершенствования у студентов спортсменов медицинского вуза / Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 82-5. – С. 77-80.

8. Тарасова, О. Анализ антропометрических и физиометрических показателей физического развития студентов, занимающихся самбо / О. Тарасова, А. Пашкова, Н. Карпович // Deutsche Internationale Zeitschrift für Zeitgenössische Wissenschaft. – 2021. – № 13-1. – С. 28-29.

9. Чэн, Л. Педагогические и психологические особенности физической подготовки студентов Китая с помощью средств самбо / Л. Чэн, В. Мао / Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 97.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИРЕВИКОВ

Курунов А.А., Мантров Д.Н., Горшенина И.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Психологическая подготовка является важной частью подготовки спортсмена к соревновательной деятельности. Впервые вопрос о психологической подготовке спортсменов был поднят в советской спортивной психологии на I Всесоюзном съезде психологов спорта в 1956 году. Конечно, некоторые разделы психологической подготовки уже применялись в учебно-тренировочном процессе до этого времени. Однако после 1956 года этот раздел подготовки стал рассматриваться как неотъемлемая часть сложного учебно-тренировочного процесса и получил название психологическая подготовка.

Актуальность нашей темы можно охарактеризовать повышением мотивации к занятиям физической культурой и спортом — одна из наиболее актуальных проблем современности. У большинства подростков отмечают низкий уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности, отсутствует потребность в занятиях физическими упражнениями. В данной ситуации есть и другие причины, такие как сокращение времени, отводимые на занятия физической культурой и спортом, ухудшение экологической обстановки, неправильное питание, вредные привычки и снижение двигательной активности [1,2,3].

Целью исследования является обоснование психолого-педагогических условий развития потребностно-мотивационных сфер к систематическим занятием гиревым спортом.

Задачи исследования:

1. Обосновать теоретические и методические особенности развития потребностно-мотивационной сферы к систематическим занятиям гиревым спортом.
2. Выявить психологические условия развития потребностно-мотивационной сферы старших школьников на систематические занятия гиревым спортом.
3. Разработать программно-содержательное обеспечение развития потребностно-мотивационной сферы к систематическим занятиям гиревым спортом у старших школьников.
4. Экспериментально проверить эффективность разработанной программы развития потребностно-мотивационной сферы к систематическим занятиям гиревым спортом у старших школьников.

В процессе исследования использовались следующие методы:

- теоретические методы - действия и операции: диалектика (как метод), научные теории, проверенные практикой, метод анализа систем знаний,

дедуктивный (аксиоматический) метод, индуктивно - дедуктивный метод, метод постановки проблем и построения гипотез;

- эмпирические методы: педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Психологическая подготовка представляет собой комплексное воздействие психологических и педагогических методов, направленных на развитие и улучшение личностных и психических характеристик спортсменов, необходимых для успешного тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям и эффективного выступления в них.

Психическая подготовка сосредоточена на развитии у спортсменов установки на соревновательную деятельность и на формирование условий для приспособления к экстремальным условиям подобной деятельности. Это определено, с одной стороны, неповторимым условием соревнования, а с другой — неповторимыми индивидуальными оригинальностью личности спортсменов [4,5].

Мотивация занимает главное место в структуре личности, пронизывает все ее структурные формы: личность, индивидуальность, чувства, способности и направленность психических процессов. Мотивация поведения невозможна вне эмоциональной среды. Эмоции ориентируют человека и показывают важность окружения для человека, уровень его значимости и его образ жизни. Уровень значимости указывает на допустимый уровень материальных и функциональных энергозатрат, необходимых для реализации мотивации.

«Мотив» и «мотивация» отличаются друг от друга.

Что касается мотивации к достижениям, то она требует постоянной активности, чтобы получить желаемое.

Мотивы могут быть следующих типов:

1. Внешние - обусловленные внешними факторами.
2. Устойчивый - ориентирован на реализацию первоначального желания.
3. Нестабильные - требует постоянной мотивации.

Мотивация играет ключевую роль в проявлении как личностных качеств спортсмена, так и его структурных аспектов, включая характер, индивидуальность, эмоции, способности и направленность психических процессов. Преимущественно внутренняя мотивация не может быть без проявления эмоций. Эмоции ориентируют человека, указывая на значительность окружающей среды, уровень ее важности и образ жизни [6].

Выделяют два основных вида проявления мотивации к занятиям спортом - это тренировочная и спортивная. Тренировочная мотивация больше проявляется на этапе начальной подготовки, а по мере повышения тренированности спортсменов появляется уже спортивная мотивация.

Мотивация обычно основана на социально значимом опыте спортсменов, привлекая тех, у кого есть потенциал проявлять физическую активность, исправлять физические или психические недостатки, общаться с группой сверстников, понимать свой потенциал и овладевать «модный» вид спорта.

Дальнейшее формирование мотивации связано с систематическими тренировками выбранного вида спорта, где достигается условный успех и расширяются специальные знания и умения. Именно поэтому тренеры уделяют особое внимание развитию двигательной мотивации детей на начальном этапе спортивной подготовки, поскольку на самом деле именно на этом этапе чаще всего дети прекращают систематические тренировки [7,8,9].

Чтобы мотивировать детей к занятиям спортом и снизить убывание занимающихся, тренеру необходимо:

1. Тренировочные занятия проводить более эмоционально (включение подвижных игр, эстафет).

2. Организовывать совместный досуг с тренировочной группой - тематические беседы, экскурсии, походы, совместные праздники.

3. Создавать благоприятный микроклимат в коллективе — приучать детей уважать друг друга, доверять, быть добрыми и терпеливыми к ошибкам и неудачам.

На формирование мотивации у старшеклассников влияют различные внешние условия. Для тренеров очень важно понимать, как они воздействуют на формирование мотивации подростков.

Первым условием является характер самой деятельности или содержание задачи, которую предстоит решить подростку. Наиболее сильное стремление к достижениям появляется тогда, когда деятельность является новой.

Для реализации этого условия на тренировочных занятиях тренер должен придерживаться следующих правил:

1. Задания следует давать несложные при этом не требовать чрезмерной физической нагрузки;

2. Спортсмен должен иметь право выбора задания, при этом они должны быть интересными и отвечать уровню его подготовленности;

3. Задания должны иметь различные уровни сложности;

4. Менее мотивированным юношам в старших классах следует давать повторяющиеся задания, чтобы повысить их уверенность в себе.

Вторым важным условием развития мотивации достижения является предоставление старшеклассникам возможности проявить самостоятельность.

Самостоятельность - это важное качество, помогающее учащимся развивать свои познавательные способности, в частности, в тренировочном процессе.

Правильная оценка деятельности старшего школьника играет немаловажную роль в формировании их уверенности в себе и мотивации. Она может воодушевить спортсмена на дальнейшие успехи, помочь преодолеть трудности и раскрыть потенциал. Задача тренера - дать объективную, конструктивную и совместную оценку, создать условия для успешного его развития [10,11].

Для того чтобы оценка была мотивирующей, тренеру следует придерживаться следующих правил:

- оценивать всех спортсменов одной группы одинаково;

- при оценивании подчеркивать наиболее важные для спортсмена аспекты деятельности;
- одинаково оценивать как сильные, так и слабые стороны спортсмена;
- учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена⁴
- в общении со спортсменами избегать эмоционального напряжения, проявления страха, обид;
- обсуждать со спортсменами причины ошибок и как их исправить;
- вызывать у учащихся положительные эмоции и вселять в них уверенность в собственные силы.

Третьим условием, влияющим на мотивацию достижения, является личный пример взрослых, тренеров и родителей.

Для повышения уверенности спортсменов в себе и их мотивации на достижения, тренеру особенно важно:

- создать атмосферы доверия между тренером и спортсменом;
- проявлять заинтересованность в успехе занимающихся, и пользоваться авторитетом.

В заключение важно отметить, что психологическая подготовка является важной частью подготовки спортсмена к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка представляет собой комплексное воздействие психологических и педагогических методов, направленных на развитие и улучшение личностных и психических характеристик спортсменов, необходимых для успешного тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям и эффективного выступления в них.

Список литературы

1. Акимова, Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. / Л.Н. Акимова. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
2. Ануров, В.Л. Гиревое жонглирование при занятиях гиревым спортом / В.Л. Ануров // Средства развития новых спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодёжи: Сборник тез. конф. - М: Советский спорт, 2000. С. 39-40.
3. Ануров, В.Л. Гиревой спорт в физическом воспитании студентов вуза / В.Л. Ануров // ВНИИФКиС. - М, 2008. - 23 с.
4. Астафьев, В. С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности / В.С. Астафьев, В.В. Борисов // Теория и практика физической культуры. – 2008.- № 8. – С. 11 – 15.
5. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2000. – 179 с.
6. Балакшин, В.Н. Физическая и техническая подготовка: Учеб. пособие по бодибилдингу и гиревому спорту для обучающихся всех специальностей / В.Н. Балакшин, С.В. Моренченко - Саратов, 2001. - 66 с.

7. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер - М.: Академия, 2009. - 416 с.

8. Большой психологический словарь. 4-е изд. / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак; М.: АСТ. 2011 - 811 с.

9. Бурцева, Е.В. Исследование мотивов занятий физическими упражнениями у студентов физкультурного вуза с учетом спортивной квалификации / Е.В. Бурцева, Г.Л. Драндров, А. Бурцев // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы Междунар. науч.-практ. конф. - Казань, 2013. - С. 244-246.

10. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания: Учеб для студ. высш. физкульт. учеб. зав. / А. А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.

11. Волков, В.М. Теория и практика физической культуры: учебное пособие / В.М. Волков - М.: Спорт, 2009. - 315с.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПЕРСПЕКТИВ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ «СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ» НА ОСНОВЕ ОЖИДАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Макарчев В.А., руководитель центра физической подготовки,
Лисовский В. Н.**

**Образовательное частное учреждение высшего образования
«Московская международная академия»**

Одним из направлений деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта, кроме тренерско-педагогической работы, является организационная и управленческая практика. На сегодня актуальным вопросом является подготовка людей, отвечающих за продвижение спорта в обществе. Востребованность людей, владеющих приемами менеджмента в спорте **ЗПТ** не вызывает сомнений. Сферой профессионального интереса спортивных менеджеров являЮтся: организация спортивно-массовых мероприятий, продвижение спортивного бренда, руководство фитнес-клубами и спортивными центрами, организация тренировочного процесса профессиональных спортивных команд, работа в области спортивного туризма и путешествий.

Менеджмент входит в спортивную жизнь, с каждым годом повышая свою значимость в данной сфере деятельности. Если до недавнего времени основные организационные вопросы спортивной деятельности такие как: набор в спортивные секции, участие спортсменов в соревнованиях, присвоение спортивных званий воспитанникам ложились на плечи тренеров, то усложнение бюрократических процедур заставило прибегнуть к помощи профессионала. Работа спортивного менеджера освобождает тренера от процедур, не связанных напрямую с учебно-тренировочной деятельностью, позволяя решать вопросы управления и организации тренировочного и соревновательного процессов.

Опрос тренеров Школы Олимпийского Резерва ЦСКА, КХК «Гепарды» и ДСШ «Сфера» г. Москва показал, что в среднем, в зависимости от сезона тренеры тратят от 2 до 4 часов свободного от тренировочного занятий и соревнований времени в день на «офисную» работу. Тренеры считают, что введение в спортивные школы и клубы в обязательном порядке должности менеджера значительно облегчат их преподавательскую деятельность. Освобожденное время, по мнению опрошенных, можно будет выделить на построение планов тренировок и отдых между занятиями, что повысит эффективность тренерской работы на занятии.

Многие ученые подчеркивают значимость менеджмента в различных сферах спортивной деятельности, при этом отмечают темпы популяризации физической культуры и спорта среди населения – к 2030 году доля граждан систематически занимающихся физической культурой, в соответствии с прогнозом Министерства спорта РФ, должно достичь 70% [2]. Для достижения поставленной цели реализуется федеральный проект «Спорт - норма жизни».

Данный проект направлен на улучшение материальной спортивной базы по всей стране: ведется строительство спортивных объектов, открываются вновь созданные спортивные школы и физкультурные клубы. Активизация работы в популяризации любительского спорта требует подготовки управленческих кадров, способных реализовывать спортивно-массовую работу, брать на себя риски при принятии ответственных решений [3]. В тоже время следует отметить, что далеко не каждый, выпускник, получивший диплом менеджера сможет в дальнейшем стать высококвалифицированным специалистом в сфере спорта. Специфика спортивной деятельности требует от профессии менеджера не только знаний принципов управления, но и пониманий нужд людей, занимающихся спортом, как любителей, так и профессиональных спортсменов и их тренеров. Критерии, предъявляемые к менеджеру в области физической культуры, создают довольно высокие профессиональные требования к специалисту. Как правило, хорошим спортивным функционером потенциально может стать человек, ранее занимавшийся спортом и достигший определенных спортивных успехов. Следовательно, человек, не имеющий личного опыта спортивной деятельности, не сможет в полной мере удовлетворить запрос к данному виду деятельности.

Проблемы в подготовке специалистов в сфере физической культуре было отмечено Бобровой Г.В., в своей работе она указала на непопулярность спортивных профессий среди выпускников школ [1]. Результаты исследований показали, что выбор выпускниками школ спортивных специальностей, напрямую связан с наличием у них дополнительного спортивного образования. Тем не менее, профессия спортивного менеджера востребована на сегодняшний день, и в дальнейшем ожидается расширение географии применения в сфере физической культуры, и рост потребности в специалистах данного направления.

Актуальность нашего исследования обусловлена спецификой требований, предъявляемых к профессии спортивного менеджера. Высокие профессиональные качества в выбранном направлении ожидаются от специалистов, с опытом спортивной деятельности.

Цель исследования – определить перспективы в подготовке специалистов по направлению спортивный менеджмент в аспекте профессиональных ожиданий обучающихся.

В рамках исследования решались следующие задачи: сбор информации по реализации программы обучения спортивного менеджмента в вузе, анкетирование обучающихся, обработка полученных данных, построение вывода по результатам исследования.

Методами исследования стали: анкетирование, опрос, методы математической статистики, направленные на обработку полученных данных.

В Московской Международной Академии одним из направлений подготовки является Спортивный менеджмент. На данном факультете обучается 353 студента очной и 638 – дистанционной формы обучения.

Анкетирование проводилось среди студентов очного обучения факультета спорта – 50 человек и студентов дистанционной формы обучения – 40 человек.

Предложенная респондентам анкета включала восемь вопросов по определению уровня спортивного мастерства, степени профессионализма в данной специальности, причин выбора профессии.

Результаты анкетирования показали, что среди респондентов 91.1 % в той или иной степени занимались спортом, из них 31.71% имеют звания Мастера Спорта РФ и Мастера Спорта Международного Класса, являются победителями и призерами Всероссийских и международных соревнований.

26.6% опрошенных на настоящий момент занимаются профессиональным спортом. 8.9% обучающихся на факультете спорта по направлению спортивного менеджмента никогда не занимались спортом – их опыт физкультурной деятельности соответствует уровню школьной программы. Анкетирование показало, что 35.6% респондентов из числа опрашиваемых уже работают на должностях, связанных со спортивным менеджментом – в органах управления спорта, в различных спортивных организациях (РУСАДА, АНО «Атон-спорт», комитет национальных неолимпийских видов спорта, фитнес-индустрия и т.д.).

На вопросы, позволяющие раскрыть причины выбора профессии, студенты, в первую очередь, назвали свою компетентность в данном направлении – с одной стороны они не видят себя в педагогической работе, с другой стороны испытывают желание остаться в сфере физкультурной и спортивной деятельности. Причиной выбора профессионального направления, кроме того, стало наличие работы или перспектива ее получить в ближайшее время, и желание карьерного роста в этом направлении. На третьем месте в выборе профессии респонденты отметили рекламную компанию вуза и осознание перспектив с ростом востребованности специалистов спортивного менеджмента.

Все опрашиваемые в будущем видят себя на должностях спортивных функционеров, занятыми процессами управления и организации спортивно-массовых мероприятий или работой с крупными командами страны. На вопрос: «Испытывают ли они опасения, что не смогут найти подходящих вакансий для своей будущей деятельности?», студенты ответили отрицательно, обоснованием такого ответа стал постоянный мониторинг с их стороны вакансий на рынке труда в Москве.

Результаты исследования показали, что профессия спортивного менеджера, согласно анализу литературных источников и ожиданиям обучающихся, имеет перспективы в повышении востребованности на рынке труда. Как правило, спортивное направление в получении высшего образования выбирают выпускники школ, имеющие опыт спортивной деятельности, что соответствует требованиям, предъявляемым данной профессией. Такое положение снижает контингент желающих учиться на направлении

спортивного менеджмента. Тем не менее, ожидания обучающихся имеют оптимистичные прогнозы на предстоящую профессиональную деятельность.

Литература

1. Боброва Г.В. Профессионально-педагогическое образование в сфере физической культуры – реальность и перспектива /Г.В. Боброва // Современное образование. – 2020. – № 4. – С. 49 - 57.
2. Воеводина С.С. Проблемные аспекты развития управления в спорте и образовании в современных экономических условиях/ С.С. Воеводина, Е.П. Гетман// Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – №1. – С. 85-86
3. Кашина А. П. Спортивный менеджмент: проблемы и перспективы развития / А. П. Кашина, Е. Г. Ткачева // Наука-2020. – 2019. – № 3(28). – С. 125-128

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА – КАК ЧАСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Семенова И.В., канд.пед.наук

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс различных факторов: эмоциональное напряжение, информационные перегрузки, сложные экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью. Совокупные действия в жизни оказывают чрезвычайно негативные воздействия на организм человека, нарушая его нормальное функционирование, и способствуют развитию различных отклонений в здоровье.

В сложившихся условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека. Здоровый человек – это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом. В данном случае хочется сделать акцент на студенческую молодёжь, которая во время учебы испытывает достаточные физические и психические нагрузки.

В связи с тем, что в программу дисциплины «Физическая культура и спорт» включены самостоятельные занятия, объем часов которых определен в рабочей программе и составляет для обучающихся очной формы обучения сорок часов преподавателям необходимо обратить внимание на теоретическую составляющую самостоятельных занятий. Задача преподавателей по физическому воспитанию в рамках бесед о здоровом образе жизни разъяснить обучающимся положительное влияние двигательной активности на молодой организм и ознакомить их с основными формами самостоятельных занятий.

Одной из форм самостоятельных занятий, а кроме этого, оказывающей благоприятное воздействие на здоровье человека, является утренняя гигиеническая гимнастика. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека. Для большинства городского населения утренняя гимнастика зачастую является единственным специально организованным занятием физическими упражнениями. Как и большинство воздействий на организм, утренняя гимнастика полезна только при условии её грамотного выполнения, которое учитывает специфику функционирования

организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.

В данной статье, мы хотим более подробно рассмотреть воздействие на организм человека утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Во время сна кровь в организме человека циркулирует медленнее, чем во время бодрствования, в связи с чем замедляется частота сердечных сокращений и кровь густеет, Нервная система, как и весь организм, тоже отдыхает и, после пробуждения в организме человека продолжает действовать тормозной процесс, снижена физическая и умственная работоспособность, скорость реакции, чувствительность. Причём состояние нормализации организма может продолжаться довольно долго, около двух-трёх часов.

Реабилитацией и включением человека в активное состояние и является утренняя гигиеническая гимнастика, которая может продолжаться всего 10-15 минут, но ее влияние на организм и психику человека очень велико.

Почему утреннюю гимнастику называют гигиенической гимнастикой? Предлагаем подробнее рассмотреть этот вопрос. Как было отмечено ранее, во время сна организм человека входит в определённый ритм, все процессы жизнедеятельности замедляются. Уменьшается частота дыхания, падает артериальное давление, двигательная активность исчезает полностью, снижается частота сердечных сокращений, отключается сознание. В общем исключительно все процессы жизнедеятельности переходят в совершенно другой режим интенсивности и работы.

Во время пробуждения организм находится в стадии инерции, и эта инерция может задержаться надолго. Вот тут гигиеническая гимнастика и будет являться средством ускоренного восстановления и приведения всех функций и систем организма в бодрое состояние. Так устроена жизнь человека – ночью он спит и его организм один, а днём он совсем другой, и как мы обеспечиваем утром гигиену своему наружному телу, так утренняя гигиеническая гимнастика приводит в соответствие все внутренние системы и органы нашего организма. Если человек будет дисциплинированным и будет заниматься ежедневно по 10-15 минут, то организм выработает запрос для себя в физической реабилитации, и гимнастика будет являться реабилитацией для пробуждённого организма.

Рассмотрим ещё один психический аспект гигиенической гимнастики. Если человек будет реализовывать такой принцип физической культуры как систематичность, то со временем зарядка станет нормой. У человека сформируется внутренняя собранность, так как физические упражнения внутренне организуют все функции и системы организма. Кроме того, существует понятие мышечной памяти, которая имеет долгосрочное действие.

Психологически человек привыкает к определённому распорядку, становится собранным, легко планирует свой рабочий день и отдых. А

спланированное время экономит много энергии, обеспечивает рациональность действий.

Также следует ознакомить обучающихся с грамотной методикой выполнения утренней гимнастики, которую нужно проводить в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в лёгкой, не стесняющей движения одежде. В УУГ не рекомендуется включать упражнения силового характера и упражнения с отягощениями. После проведения зарядки рекомендуются водные и закаливающие процедуры. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время выполнения упражнений.

Так как каждый организм характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств, то, учитывая принципы построения комплекса утренней гимнастики, следует также учитывать индивидуальные особенности организма, общую физическую подготовленность занимающегося и состояние здоровья.

При выполнении физических упражнений необходим самоконтроль. Нагрузку следует давать с таким расчётом, чтобы количество сердечных сокращений не превышало 110-120 ударов в минуту. После окончания зарядки пульс должен постепенно вернуться к первоначальному значению. Величина пульса может несколько колебаться в каждой части зарядки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Нагрузку в процессе УГГ следует повышать постепенно. Кроме того, необходимо помнить, что при выполнении утренних физических упражнений, не должно быть чрезмерного потоотделения, сильного покраснения лица, частой отдышки. Зарядка должна вызывать умеренные физические сдвиги.

Таким образом, при серьёзном и вдумчивом отношении к организации и проведению утренней гигиенической гимнастики можно добиться значительного повышения её эффективности, а значит, и улучшения физического состояния, самочувствия и повышения работоспособности.

Ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учётом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного обучающегося позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам. Также УГГ является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях – лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности обучающегося, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней зарядки не должен вызывать отрицательных эмоций, а должен способствовать повышению

настроения, улучшению самочувствия и активности занимающихся. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима каждому человеку для улучшения и поддержки нормального состояния здоровья. Особенно актуальна она обучающимся, так большую часть дня они проводят за компьютером в неподвижном положении.

Список литературы

1. Гапчинская, Е. Утренняя гимнастика / Е. Гапчинская.-М.: Издательство ООО «Эксмо», 2016. – 192 с.
2. Залетаев, И.П. Общеразвивающие упражнения / И. П. Залетаев, С. А. Полиевский, А. Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: «Гардарики», 2000. – 448 с.
4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 384 с.
5. Сочеванова, Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. Демонстрационные картины /Е.А. Сочеванова. – М.: «Детство-Пресс», 2010. – 751 с.

ТЕХНОЛОГИЯ КОНСТРУКТИВИСТСКОГО ОБУЧЕНИЯ В ПОВЫШЕНИИ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Удовиченко Е.В., Горбань И.Г.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

«Здоровье как первостепенная ценность» - стала ключевой темой заседания Совета ректоров вузов Оренбуржья. Тема заседания объединила вопросы здорового образа жизни: физическую активность, состояние здоровья студентов, факторы риска и механизмы профилактической работы. Спикеры обсуждали основные моменты, представляющие угрозу для здоровья молодежи, и выделили главные факторы риска в нерациональном питании и низкой физической активности [8].

Физическое воспитание в вузе является важным базовым компонентом формирования культуры здоровья студентов. Специалисты в области физической культуры и спорта постоянно находятся в поиске средств и методов повышения двигательной активности.

Высшие учебные заведения предлагают широкий спектр оздоровительных программ и мероприятий, доступных для обучающейся молодежи: проект «Спортивный ОГУ», региональная программа «Спорт норма жизни», межвузовские спортивные лиги по видам спорта и спартакиады внутри вуза. Спортивные мероприятия в университете ориентированы на соперничество и выявление сильнейших студентов, что вполне закономерно в соревновательной деятельности, тем самым ограничивают свой потенциал, так как в «стороне» остаются студенты с низким уровнем физической подготовленностью и участие в мероприятиях такого рода не вызывает у них интереса.

Без развития познавательного интереса, вовлечение «неспортивных» студентов в физкультурную деятельность не только затруднительно, но и практически невозможно. Так как, интерес обучающихся к двигательной активности возникает: в случае соответствия их внутренних потребностей ценностным ориентациям; имеет практическую значимость в обучении и в повседневной жизни [5].

В процесс обучения необходимо внедрять различные творческие подходы, способные систематически возбуждать, развивать, повышать и укреплять интерес студентов. Поэтому поиск, изучение и применение новых методик физкультурного обучения, является актуальной темой исследования.

Цель статьи - провести анализ и теоретическое обоснование возможностей применения новых методик в физкультурном образовании.

Задачи:

- 1) изучить современные литературные источники и опыт ведущих специалистов в области физической культуры и спорта с применением нестандартных подходов обучения;
- 2) изучить тенденции развития применения технологии конструктивизма в обучении физической культуры;
- 3) сравнить конструктивистские и традиционные стратегии обучения;
- 4) подготовить теоретико-практический материал конструктивистского подхода в обучении студентов.

В процессе исследования современных методик физкультурного образования мы акцентировали внимание на конструктивистский подход обучения. Конструктивистское преподавание основано на практическом активном вовлечении учащихся в процесс осмысления и конструирования знаний в отличие от пассивного получения информации. Конструктивистский подход предполагает, что процесс обучения должен быть построен студентом самостоятельно на основе опыта и активного участия. Этот метод направлен на привлечение обучающегося к дидактико-образовательным действиям, делая его независимым в выборе и главным действующим лицом процесса обучения. [1]. Данная методика в педагогике имеет широкое положительное применение на практике.

Традиционный подход обучения для студентов с низким уровнем физической подготовленности, опирающийся на эксплицитное преподавание, может привести к отрицательным эмоциям из-за публичного раскрытия слабых сторон, тем самым отодвинет их от интереса участвовать в физкультурной деятельности. Положительные эмоции являются одним из важнейших психологических факторов, способные повлиять на отношение обучающегося к двигательной деятельности. Наряду с эмоциями, работоспособность обучающегося и его уверенность в физических способностях имеет значение для развития позитивного отношения к физической активности [3]. На поведение обучающегося можно влиять с помощью стратегий обучения, основанных на мотивации и вовлеченности, которые поощряют желание учащихся участвовать без прямого контроля. Так, использование педагогической модели конструктивистского обучения, разработанной исследователями Университета Лафборо в Соединенном Королевстве с целевой направленностью структурирования деятельности в обучении, имеет свой перспективный контекст – «ОБУЧАЮЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ ПОНИМАНИЯ» (TGfU) [6].

TGfU - это методика использования концептуального подхода в обучении играм с помощью тактических стратегий. Программа TGfU разработана на интерпретации игр, где обучающийся находится в центре учебного процесса и становится ответственными за принятие решений, тем самым развивает свои навыки для достижения желаемого результата [4].

Планирование мероприятий с использованием методологии TGfU позволяет сочетать технические и образовательные аспекты, что повышает мотивацию студентов. Учащиеся постепенно обучаются анализировать

различные игровые ситуации и выбирать конкретные приемы для решения требуемых задач в контексте TGfU. Данный подход позволяет обучающимся больше осознавать свои способности и активнее вовлекаться в процесс игры. Таким образом, обучающийся не просто вырабатывает конкретную физкультурно-спортивную технику, а понимая и размышляя, генерирует личные идеи для улучшения своих физических умений в соответствии с конкретной игровой ситуацией.

TGfU пропагандирует тематический подход в обучении. Вместо обучения конкретным двигательным умениям в отдельных видах спорта (например, волейболе, футболе, баскетболе и др.), обучающиеся приобретают навыки и знания, которые можно применить, играя в различные игры. Все игры в каждой категории имеют схожие концепции и тактические задачи, решение которых позволяет передавать понимание между ними.

Этапы обучения методологии «ОБУЧАЮЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ ПОНИМАНИЯ» [6].

1. Игровая форма. Упрощенная версия игры для обучающихся в соответствии с их возможностями.

2. Оценка игры. Студенты развивают понимание основных и второстепенных правил игры, а также любых вариаций, применяемых к игре.

3. Освоение тактики игры. Студенты учатся использовать правила игры для получения преимущества над соперником.

4. Принятие решений. Изучив тактику, студенты готовы принимать соответствующие решения относительно того, «что делать» и «когда это делать».

5. Освоение навыка. Обучающиеся осмыслив, «что» и «когда» делать имеют представление и готовы работать над тем, «как» делать.

6. Результат обучения (рис. 1).



Рисунок 1 – Этапы обучения методологии «ОБУЧАЮЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ ПОНИМАНИЯ»

Использование TGfU должно основываться на принципах и методах обучения.

Принципы конструктивистской модели обучения:

1. Обучение - активный процесс, в котором смысл формируется через опыт.

2. Обучение - социальная деятельность. Обучающиеся должны работать в группах и общаться друг с другом, чтобы развивать свои навыки социального взаимодействия и учиться решать проблемы вместе.

3. Обучение индивидуально и зависит от личного понимания знаний.

Основные методы обучения:

- объяснения условий игровой деятельности;

- показа способов применения конкретных действий в игровой обстановке;

- применение игровых приемов упрощенным способом;

- постепенное усложнение условий игры [2].

Исследователи Университета Вуллонгонга из Австралии описали преимущества в обучении при конструктивистском подходе: развитие критического мышления и способности решать проблемы в различных ситуациях; целостный подход к обучению; формирование глубокого понимания и знания игры; расширение их участия; поощрение обучения, ориентированного на студента [7].

В таблице 1 представлено сравнение конструктивистского и традиционного подходов в учебном процессе [9].

Таблица 1 – Сравнение конструктивистского от традиционного подходов в учебном процессе

<i>Традиционный подход</i>	<i>Конструктивистский подход</i>
Изучение темы начинается с частей целого - от меньшего к большему	Изучение темы начинается с общих идей - от большего к меньшему
Строгое следование учебному плану	Выстраивание занятия вокруг вопросов и интересов обучающихся
Обучение построено на повторении	Обучение интерактивно, построено на том, что обучающиеся уже знают
Педагог подаёт информацию студентам, как бы навязывая её	Педагог ведёт с обучающимися диалог, помогая им конструировать собственные знания
Педагог - авторитет, он говорит в форме монолога и ведёт обучающихся за собой	Педагог - собеседник, модератор обсуждения, он побуждает к диалогу
Задача педагога - побудить обучающихся повторять материал с помощью поощрений и наказаний	Задача педагога - быть фасилитатором, то есть облегчать студентам условия для самостоятельных открытий
Знания оцениваются с помощью	Помимо результатов, важны мнения

тестирования: правильно/неправильно	обучающихся. Процесс не менее важен, чем результат
Студенты чаще работают в одиночку	Студенты чаще работают в группах

В методике TGfU приоритетом является понимание тактики игры. Внимания сосредоточено на правилах игры, пренебрегая техническими аспектами спортивной деятельности, что позволяет студентам испытать азарт (положительные эмоции) реальной игры, прежде чем они обучаются определенным навыкам. В процессе игры студенты принимают собственные решения, что способствует проявлению инициативы в обучении. Преподаватель в данный момент является фасилитатором. Обучение направлено на согласование и объединение усилий для получения результата и создания общего опыта, а не для достижения успеха. Таким образом, предоставляется возможность каждому студенту проявить активность и участвовать в спортивных мероприятиях в различных ролях: организатор, игрок, волонтер, инструктор, помощник, тренер и так далее. Эта преемственность гарантируется всем обучающимся, в том числе инвалидам, которые имеют ограничения по состоянию здоровья, так как спорт является привилегированным средством включения.

Практическое применение TGfU на занятиях со студентами планируется осуществить в 2024-2026 году, по результатам опробования методики будет опубликован дополнительный материал.

Список литературы

1. Благодоров, В.В. Конструктивистская теория обучения для воспитания в преподавании физической культуры / В.В. Благодоров, А.В. Блинов, С.А. Маврин // Ответственный редактор. - 2021. - С. 15.
2. Болтаева, З. З. Традиционная и конструктивистская концепции обучения с точки зрения современного образования / З.З. Болтаева. - Текст : непосредственный // Молодой ученый. - 2016. - № 2 (106). - С. 774-777.
3. Иванисова, О. Ю. Роль эмоций в педагогическом процессе / О.Ю. Иванисова, Ю.В. Морева, Л.И. Стрелкина // Наука вчера, сегодня, завтра. - 2016. - С. 44-46.
4. Петрина, З. И. Конструктивистский подход к формированию осознанного восприятия студентами целей и процесса физического воспитания / З.И. Петрина, О.В. Чернышева // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. - 2020. - Т. 11. - №. 1. - С. 185-189.
5. Соколовская, И.Н. К определению сущности понятия «познавательный интерес» в педагогике / И.Н. Соколовская, А.А. Кивилёва // Царскосельские чтения. 2015.
6. Bunker, D., and Thorpe, R., (1982) A model for the teaching of games in secondary schools. Bulletin of Physical Education, 18(1), 5-8.
7. Webb, Paul & Pearson, P.. (2008). An Integrated Approach to Teaching Games for Understanding (TGfU). Faculty of Education - Papers.

8. <http://www.osu.ru/news/32226>

9. <https://skillbox.ru/media/education/konstruktivizm-v-obuchenii-pochemu-etot-prekrasnyy-pedagogicheskiy-podkhod-ne-stal-massovym/>

ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Штаймец А.В.

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ

Современному студенту высшего учебного заведения необходимо обладать способностью к критическому мышлению, быстро воспринимать, обрабатывать и сохранять информацию, обладать гибким мышлением, т.е. когнитивными способностями. По мнению специалистов компании Cognitive Technologies, правило: «Кто владеет информацией, тот правит миром»-устарело. На его место пришло новое правило: «Кто умеет систематизировать информацию и из нее получать знания, тот правит миром!» [4]. Развитие когнитивных способностей студентов во время учебного процесса и в досуговое время - одна из важнейших задач современной педагогики. Именно во взаимосвязи и взаимодополняемости дисциплин базовой части блока «Дисциплины (модули)» программ бакалавриата и специалитета происходит развитие когнитивных способностей будущих специалистов в эпоху когнитивных технологий. Понятие «Когнитивные технологии» широко стало известно после Указа Президента РФ от 7 июля 2011 г. N 899 «Об утверждении приоритетных направлений развития науки, технологий и техники в Российской Федерации и перечня критических технологий Российской Федерации» [7].

На современном этапе познание мира человеком происходит в постоянно изменяющейся информационной среде, социуме окружающих нас людей, природе, технике, литературе, научных источниках, электронных платформах и социальных сетях. Современная техника становится более компактной и «интеллектуальной». За нанотехнологиями стремительно входят в повседневную жизнь людей и когнитивные технологии. Примером когнитивных технологий в нашей повседневной жизни являются электронные устройства, обеспечивающие симбиоз человека и гаджетов. Например, учитывающие состояние здоровья человека: следящие за работой сердца и мозга, измеряющие температуру тела и считывающие направление взгляда [3]. Именно когнитивные способности помогают современному человеку в эпоху когнитивных технологий решать простые и сложные задачи, встречающиеся в современном обществе и стремительно меняющемся мире. От того, насколько развиты когнитивные способности современного выпускника высшего учебного заведения, зависит адаптированность в социуме, карьера, физическое и ментальное здоровье.

Физиологической основой развития когнитивных способностей являются процессы, происходящие в мозге. Мозг состоит из множества нейронов, которые образуют связи между собой. Когда человек получает информацию, нейроны активируются и передают сигналы друг другу. За счёт этого

происходит обработка информации и человек принимает необходимые решения. К основным факторам, влияющим на развитие когнитивных способностей, относятся генетика, окружающая социальная среда, ранняя диагностика проблем здоровья и своевременное лечение, качественное образование и обучение, наличие мотивации и стремления к получению новой информации, физическая активность в течение жизни, сохранение физического и ментального здоровья. Для сохранения здоровья современным молодым людям не только необходимо соблюдать режим сна и бодрствования, следить за правильным питанием, уметь переключаться с умственной деятельности на физическую, но и обязательно систематически заниматься физическими упражнениями и спортом.

Устойчивый снежный покров в Оренбургской области с декабря по апрель, половина безоблачных дней в году, комфортная температура воздуха зимой создают благоприятные условия для занятий лыжной подготовкой и спортом студентов высших учебных заведений. В системе физического воспитания лыжная подготовка является национальным средством повышения уровня физической работоспособности, выносливости, оздоровления и закаливания. Лыжная подготовка включена в программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. Рассмотрим, как систематические занятия физическими упражнениями и лыжной подготовкой оказывают положительное влияние на развитие когнитивных способностей студентов ОГТИ. Наиболее важным, ключевым показателем здоровья является базовое физическое качество человека - выносливость. Выносливость отражает функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, является количественным критерием уровня здоровья, устойчивости к заболеваниям. Отметим достоинства занятий лыжной подготовкой на свежем воздухе. При передвижении на равнинных лыжах продолжительно задействованы все мышцы человека, возникает мышечное напряжение. При постепенном увеличении индивидуальной нагрузки совершенствуются важнейшие функции организма: повышается выносливость, увеличивается объем сердца и легких. Вследствие чего увеличивается насыщение всех клеток тела кислородом. Это положительно влияет на общее физическое и ментальное состояние человека, занимающегося лыжной подготовкой и спортом [5]. Студенты, занимающиеся лыжной подготовкой, отмечают улучшение качества сна, уменьшение утомляемости, повышение работоспособности, снижение уровня раздражительности, улучшение общего физического состояния. Во время физической активности происходит увеличение выработки некоторых молекул, а именно нейротрофического фактора (BDNF), который играет важную роль в росте и выживаемости нейронов. BDNF способствует росту и развитию нейронов, а также формированию новых связей между ними, что называется нейрогенезом. Особый интерес представляет влияние физических нагрузок на гиппокамп. Гиппокамп – часть лимбической системы головного мозга и гиппокамповой формации. Участвует в механизмах формирования эмоций,

консолидации памяти, пространственной памяти, необходимой для навигации. Большинство исследований пространственной навигации у людей были сосредоточены на гиппокампе, области мозга, участвующей в обучении и памяти [6].

Во время занятий по лыжной подготовке студентами на практике применяются различные лыжные ходы, способы подъемов, спусков, поворотов, торможений, что освобождает от утомительно монотонного однообразия движений, характерного для ходьбы, бега, плавания, других циклических упражнений на выносливость. В структуре движений студентов на занятиях по лыжной подготовке основным элементом является скольжение, для которого характерны мягкие, затяжные действия, оказывающие эффективное воздействие на укрепление костно-суставного аппарата и позволяющие сохранить достаточную подвижность всей опорно-двигательной системы, что в свою очередь благоприятно влияет в целом на общее физическое состояние человека. Проведены два исследования со студентами 2 курса ОГТИ в ноябре 2022-2023 учебного года и в марте 2023 года. Первое исследование «Эффект Струпа» показало, насколько студенты владеют способностью следить за мыслями и концентрироваться на необходимом [9]. Участвовали 16 студентов, они должны были называть цвета слов. То есть при виде слова «белый», написанного синими буквами, нужно было сказать: «Синий». Только 7 студентов (44%) уложились во время эксперимента, у 9 студентов (56%) не соответствующее цвету слово увеличило время реакции. Далее применена «Фланговая задача» для диагностики у студентов зрительного внимания и динамики познавательных процессов, вовлеченных в обнаружение и распознавание целей при отвлекающих стимулах [8]. Данное исследование подтвердило эффект «фланговой совместимости»: ускорение двигательного ответа, когда целевой и фланговые стимулы, не выходящие за пределы фокуса внимания, соотносятся с одним и тем же ответом. Эффект «Фланговой совместимости» выявлен у 7 студентов. Эффект «Фланговой несовместимости» (замедление ответа, когда они соотносятся с разными ответами) выявлен у 9 студентов. В марте 2023 года проведено второе исследование со студентами данной группы. Все студенты посещают занятия физической культуры в институте и занимаются лыжной подготовкой. Пять студентов данной группы занимаются лыжной подготовкой не только во время учебных занятий, но и в свободное время, принимают участие в городских соревнованиях, всероссийской лыжной гонке «Лыжня России», областных соревнованиях. При повторном проведении исследований «Эффекта Струпа» и «Фланговой задачи» студенты показали следующие результаты. «Фланговая задача» усложнилась и состояла из 2 заданий. Студенты показали очень хороший результат. Эффект «фланговой совместимости» выявлен у 13 студентов (63%) и только у 3 студентов выявлен эффект «фланговой несовместимости». Результаты данного исследования демонстрируют влияние занятий лыжной подготовкой и физической культурой на развитие когнитивных способностей студентов. Так как очевидна взаимосвязь между уровнем физической подготовки студентов,

занимающихся лыжной подготовкой, и показателями мониторинга зрительного внимания, а также динамики познавательных процессов студентов. Данное исследование позволяет сделать вывод о том, что студенты, занимающиеся лыжной подготовкой и физической активностью, проявляют высокий уровень контроля во время выполнения заданий, требующих быстрого реагирования и внимания. Занятия лыжной подготовкой и спортом оказывают положительное воздействие на физическое и ментальное здоровье, следовательно, на развитие когнитивных способностей студентов ОГТИ. 30 минут аэробных и силовых тренировок в день улучшают работу мозга на 5-10%. Спорт насыщает кровь кислородом и заставляет ваше сердце биться быстрее, что повышает активность гиппокампа — части мозга, отвечающей за память и обучение [2].

Улучшение уровня мышления, мыслительных процессов, происходит за счет двух положительных эффектов:

1. Активация формирования новых нейронных связей. Необходимость контролировать координацию движений, обучение новым навыкам, заставляют нейроны создавать новые стойкие синапсы между собой. Это благотворно сказывается на способности к обучению, памяти и умению применять на практике полученные знания;

2. Улучшение снабжения мозга кислородом. Питание тканей нормализуется, чему способствует лучшее насыщение крови кислородом и полезными веществами. Мозг может работать активнее, уровень проявления когнитивных способностей повышается [1].

Постоянная монотонная ментальная работа студента к концу учебного дня или при подготовке к экзаменам приводит к потере внимания, ухудшению памяти, снижению бдительности и продуктивности. При накоплении усталости студенты становятся менее мотивированными, нетерпеливыми и раздражительными, что, в свою очередь, может сформировать депрессивное состояние. Именно лыжная подготовка и занятия спортом, постоянная физическая активность укрепляют иммунитет, развивают выносливость организма, влияют на развитие когнитивных способностей студентов высшего учебного заведения.

Список литературы

1. Как физические упражнения влияют на мозг [Электронный ресурс]: <https://newneuro.ru/kak-fizicheskie-uprazhneniya-vliayut-na-mozg/>
2. Когнитивные способности: как и зачем постоянно тренировать мозг [Электронный ресурс]: <https://trends.rbc.ru/trends/education/630cda189a79478ce1691c42>
3. Когнитивные технологии: мозговой штурм, метод интеллект-карт, метод фокальных объектов [Электронный ресурс]: <https://dzen.ru/a/ZIdpKlkhBHDhg4H>

4. Когнитивные технологии будущего [Электронный ресурс]: <https://old.mipt.ru/za-nauku/archive1/hardcopies/2008/1812/technologii.php>
5. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с. ISBN 5-9746-0009-6
6. Турбина Е.Г., Маркин А.В. Роль физических упражнений в формировании когнитивных способностей студентов высших учебных заведений // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2023. Т. 4. № 4. С. 151-157.
7. Указ Президента РФ от 7 июля 2011 г. N 899 «Об утверждении приоритетных направлений развития науки, технологий и техники в Российской Федерации и перечня критических технологий Российской Федерации» [Электронный ресурс]: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/33514>
8. Фланговая задача Эриксона [Электронный ресурс]: <https://4brain.ru/blog/фланговая-задача-эриксона/>
9. Что такое эффект Струпа и как он помогает развивать мозг [Электронный ресурс]: <https://trends.rbc.ru/trends/social/624bf5969a79474268f>