МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.А. БУНИНА»

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

МАТЕРИАЛЫ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

25 октября 2023 года

Елец – 2023

УДК 796; 37012
ББК 75+ 74.506.68
С 56

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина
от 22.02.2023 г., протокол № 1

Редакционная коллегия:
А.С. Артемов, Е.Н. Карасева, В.В. Семянникова, А.А. *Шахов,*
Г.В. Батуркина (ответственный редактор)

Рецензенты:

Багина В.А., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры»;

Пронина А.Н., доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии и психофизиологии, ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина».

С 56 Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: материалы Всероссийской научно-практической конференции. 25 октября 2023 года. – Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2023. – 171 с.
ISBN 978-5-00151-393-3

В настоящем сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности», состоявшейся 25 октября 2023 г. в ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина».

Результаты научных исследований по различным аспектам физической культуры и спорта.

Для научных работников, преподавателей вузов, учителей общеобразовательных школ, тренеров, студентов, а также широкого круга читателей. Материалы публикуются в авторской редакции, авторы несут ответственность за содержание предоставленных материалов.

УДК 796; 37012
ББК 75+ 74.506.68

ISBN 978-5-00151-393-3

© ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2023

ПРЕДИСЛОВИЕ

25 октября 2023 года в Елецком государственном университете им. И.А. Бунина (г. Елец) прошла Всероссийская научно-практическая конференция «Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности».

В работе конференции приняли участие как в очном, так и дистанционном формате преподаватели вузов, аспиранты, работники дошкольных и общеобразовательных учреждений, спортивная общественность, студенты из Ельца, Липецка, Тулы, Воронежа, Тамбова, Старого Оскола, Великих Лук, Петрозаводска, Санкт-Петербурга, Барнаула.

Основные задачи конференции – решение актуальных теоретических и практических вопросов в области физического воспитания, обобщение передового педагогического опыта и инноваций в области физической культуры, студенческого спорта и физкультурно-спортивной деятельности в системе высшего и профессионального образования.

Участники конференции в своих выступлениях затронули проблемы организации системы физического воспитания в вузах, подготовки педагогических кадров в сфере физкультуры и спорта, а также спортивного краеведения. Были заслушаны доклады широкого тематического спектра, в том числе посвященные различным аспектам цифровой грамотности обучающихся различных возрастов, а также безопасности и жизнедеятельности.

Н.Д. Алексеева, Н.А. Зиновьев,
А.С. Смирнов, А.С. Кабардина
N.D. Alekseeva, N.A. Zinoviev
A.S. Smirnov, A.S. Kabardina
Балтийский государственный
технический университет
«ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова
(Санкт-Петербург, Россия)
Baltic State Technical
University "VOENMEH"
named after D.F. Ustinov, Saint-Petersburg
E-mail: alekseeva_nd@voenmeh.ru

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГОРНОЛЫЖНИКОВ

В статье рассматривается механизм реагирования организма на процесс выполнения статического и динамического стретчинга в качестве разминки перед тренировкой. В ходе теоретического исследования было определено, что статическая растяжка не снижает вероятность получения травмы и не способствует росту спортивных показателей; в подготовительной части занятия рационально выполнять упражнения, направленные на подготовку мышц и нервной системы к тренировке, например, упражнения на активацию мышц, на баланс и координацию; включать растяжку целесообразно только при снижении амплитуды в суставах.

Ключевые слова: *разминка, растяжка, стретчинг, спортивная подготовка, горнолыжный спорт, профилактика травматизма.*

INJURY PREVENTION IN THE TRAINING PROCESS OF ALPINE SKIERS

The article discusses the mechanism of the body's response to the process of performing static and dynamic stretching as a warm-up before training. In the course of theoretical research, it was determined that static stretching does not reduce the likelihood of injury and does not contribute to the growth of athletic performance; in the preparatory part of the lesson, it is rational to perform exercises aimed at preparing muscles and the nervous system for training, for example, exercises for muscle activation, balance and coordination; it is advisable to include stretching only when the amplitude in joints.

Keywords: *warmup, stretching, sports training, alpine skiing, injury prevention.*

Введение. Популярным средством, применяемым в подготовительной части занятия, среди тренеров и инструкторов в горнолыжном спорте является стретчинг (растяжка). Распространено мнение, что выполнение статических упражнений на растяжку может подготовить связки, суставы и мышцы к предстоящей работе, а также способствовать профилактике травматизма.

Также существует еще одно распространенное мнение: увеличение амплитуды движений в суставах с помощью применения стретчинга снижает риск возникновения травматизма при выполнении физических упражнений.

Задачи исследования:

– обобщить современные данные о профилактике травматизма;

– сделать выводы о целесообразности выполнения стретчинга в тренировочном процессе горнолыжников на основании анализа специальной литературы и научных исследований.

Организация исследования. Для решения поставленных задач мы рассмотрели механизм реагирования организма на процесс выполнения статического стретчинга. При растягивании кожи, мышц и связок возбуждаются механорецепторы. Возбуждение в виде центростремительных импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме: расслабление мышц с целью снижения уровня нервного возбуждения [6]. Таким образом, после завершения выполнения статической растяжки мышцы находятся в более расслабленном состоянии, чем до этого. Соответственно, мышцы не находятся в тонусе и не готовы эффективно работать в основной части занятия, что, в свою очередь, влияет не только на качество тренировочного процесса [3], но и является потенциально травмоопасным по причине выключения системы активной стабилизации суставов [7, 8].

Статическая растяжка перед нагрузкой не только не снижает уровень риска травматизма, наоборот – повышает его [4, 5]. С точки зрения биомеханики движений к системам, отвечающим за стабилизацию суставов в процессе выполнения физических упражнений, относятся: пассивная (связочный аппарат, суставные капсулы, сухожилия), активная (мышцы) и ЦНС. В норме основную функцию стабилизации суставов при физической активности выполняют мышцы, получая сигналы от ЦНС. Если мышцы не могут в полной мере реализовать данный процесс, тогда связки, капсула сустава и сухожилия начинают выполнять эту функцию. Пассивная система стабилизации перегружается, что в значительной мере повышает риск получения травмы.

При этом стоит отметить, что увеличение подвижности сустава с помощью динамической растяжки может выполнять задачу по снижению уровня травматизма при условии, что у спортсмена тугой сустав (например, после травмы), который не дает возможности выполнять соревновательные или специальные тренировочные упражнения в полном объеме.

Таким образом, профилактика травматизма должна основываться на повышении силовых показателей мышц. Чем выше мышечная сила и меньше утомляемость, тем ниже вероятность перераспределения нагрузки на сустав.

Катание на горных лыжах задействует мышцы всего тела, но первостепенными для совершения поворотов на лыжах являются мышцы пояса нижних конечностей. Мышцами, наиболее активно вовлекаемыми в работу при выполнении спуска спортсменом-горнолыжником, являются следующие: средняя ягодичная мышца, длинная малоберцовая мышца, длинная приводящая мышца, большая ягодичная мышца, прямая мышца бедра, промежуточная широкая мышца бедра, двуглавая мышца бедра, полуперепончатая мышца [2]. Из чего видно, что активация мышц, отвечающих за стабилизацию коленного сустава, является наиболее важным аспектом.

Однако стоит отметить, что еще одной из причин перенапряжения опорно-двигательного аппарата является мышечный дисбаланс, приводящий к снижению фиксирующего действия многосуставных мышц и напряжению с последующим ослаблением сумочно -связочного аппарата, который при выполнении спортивных движений воспри нимает несвойственные ему нагрузки. Мышечный дисбаланс вызывается нарушением мышечного антагонизма и миотатических рефлексов в результате длительной однотипности тренировочных упражнений и силовой диспропорции [1]. То есть при выполнении упражнений, направленных на развитие мышечной силы, стоит придавать большое значение пропорциональности и равномерности распределения нагрузки между мышцами.

Выводы.

1. Статическая растяжка не снижает вероятность получения травмы и не способствует росту спортивных показателей.

2. В подготовительной части занятия рационально выполнять упражнения, направленные на подготовку мышц и нервной системы к тренировке. Необходимо использовать упражнения на активацию мышц, на баланс и координацию. Включать растяжку целесообразно только при снижении амплитуды в суставах.

Список литературы

1. Алексеева Н.Д. Диагностика мышечного дисбаланса у спортсменов-горнолыжников / Н.Д. Алексеева, П.Б. Святченко, А.Н. Зиновьев, М.В. Давыдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 6-10.

2. Мартынов А.С. Мышечная работа в горнолыжном спорте / А.С. Мартынов, Н.А. Зиновьев, Н.Д. Алексеева // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения: сборник научных трудов. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 403-405.

3. Beckett J. (2009) «Effects of static stretching on repeated sprint and change of direction performance», available at: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19127179, 02.10.2023.

4. Che-Hsiu C. (2018) «Differential Effects of Different Warm-up Protocols on Repeated Sprints-Induced Muscle Damage», available at: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29084097/, 02.10.2023.

5. Macchi M. (2020), «Obesity Increases the Risk of Tendinopathy, Tendon Tear and Rupture, and Postoperative Complications: A Systematic Review of Clinical Studies», available at: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32732565/, 02.10.2023. (травмы)

6. Pooley S. (2020), «Comparative efficacy of active recovery and cold water immersion as post-match recovery interventions in elite youth soccer», available at: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31456474/, 02.10.2023.

7. Shrier I. (1999), «Stretching before exercise does not reduce the risk of local muscle injury: a critical review of the clinical and basic science literature», available at: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10593217/, 02.10.2023. (Растяжка не снижает травматизма)

8. Torbjørn S. (2008), «Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial», available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2600961, 02.10.2023.

Сухайл А.М Ассй
Suhail A.M. Assi
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: suhail23@yandex.ru

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА: ПРЕИМУЩЕСТВА И ПЕРСПЕКТИВЫ

В данной статье рассмотрены перспективные аспекты применения средств адаптивной физической культуры на уровне жизнедеятельности у людей пожилого возраста, которые позволят им улучшить качество их жизни, восстановить двигательную активность, создать условия для повышения личного психоэмоционального фона и возрождения активного социального взаимодействия, что в целом в благополучных критериях отразится на социуме в целом. Автор отмечает, что перспектива применения средств АФК требует расширения методик по восстановлению физического, психоэмоционального и социального здоровья членов населения пожилого возраста и разработки адаптивных методов, которые будут внедрены в жизнь людей пожилого возраста повсеместно на всей территории страны, улучшая демографические показатели во всех ее регионах.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, пожилой возраст, качество жизни, восстановление, здоровье.*

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR THE ELDERLY: ADVANTAGES AND PROSPECTS

This article discusses promising aspects of the use of adaptive physical culture at the level of life activity in elderly people, which will allow them to improve their quality of life, restore motor activity, create conditions for increasing personal psycho-emotional background and the revival of active social interaction, which in general will affect society as a whole in favorable criteria. The author notes that the prospect of using AFC funds requires the expansion of methods for restoring the physical, psycho-emotional and social health of members of the elderly population and the development of adaptive methods that will be introduced into the lives of elderly people everywhere throughout the country, improving demographic indicators in all its regions.

Keywords: *adaptive physical culture, old age, quality of life, recovery, health.*

В последние годы одним из приоритетных направлений развития в России является улучшение качества жизни людей пожилого возраста. С течением времени увеличение возрастного порога неизбежно для любой категории граждан. В настоящее время часть населения, приходящая на людей пожилого возраста, пережила многие различные периоды в своей жизни, имеющие кардинальные отличия в своих внешних условий и составляющих как в экономическом, так и образовательно-профессиональном, нравственно-культурном и социальном уровнях. Это указывает на то, что люди пожилого возраста обладают уникальными знаниями в своих профессиональных областях, являясь носителями классических школ в различных областях и воспитания прежних лет, где присутствовали отличные от настоящих программ обучения информационные

факторы и метазнания в образовательных учреждениях, отражающие знания сберегательных и экологичных технологий, а также социально-культурные критерии, воспитывающие интеллигентные и интеллектуально развитые личности. Жизненный опыт, грамотные знания, внутренняя культура, профессиональные навыки делают людей пожилого возраста достоянием страны. Они являются ценным капиталом России, имея фундаментальные основы познаний во многих профессиональных областях и нравственные жизненные ценности, позволяющие в целом приумножить благосостояние государства, восстанавливая и улучшая качество жизни социума и сфер жизнеобеспечения [5].

Описанные факторы подчеркивают важность создания внешних благоприятных условий жизни для людей пожилого возраста, в чем большую роль играет поддержание и восстановление их здоровья, самочувствия и состояния как на физическом, так и на психоэмоциональном и социальном уровнях. И для реализации данной потребности наилучшим средством является адаптивная физическая культура (АФК) [8].

Адаптивная физическая культура позволяет восстановить активный образ жизни людей, имеющих какие-либо особенности и отклонения в здоровье, в том числе и у возрастной категории населения, у которой присутствуют ряд приобретенных в течение жизни функциональных и анатомических нарушений. Благодаря различным средствам АФК, включающим в свой арсенал масштабные возможности по реабилитации и восстановлению как физической сферы, так и психоэмоциональной, а также расширению социальных аспектов взаимодействия и адаптации к условиям жизни, исключающим профессиональный труд или другие аспекты социально-бытового и личного проявления, характерного для достижения определенного возрастного порога, то для людей в пожилом возрасте присутствует возможность создать внешние условия для поддержания и восстановления их благополучной жизнедеятельности, социальной активности в параметрах возрождения и сохранения чувства собственного достоинства на фоне высокой мотивированности к личной социально-бытовой активности и интереса к жизни [4].

Так, адаптивная физическая культура включает в себя большое разнообразие физических упражнений, природных и средовых факторов, которые позволяют улучшить самочувствие, эмоциональный фон, коммуникативные взаимодействия, расширить естественный двигательный режим, решая вопросы психологического отчуждения, малоподвижного образа жизни и функциональных нарушений застойного характера, которые нарушают физиологические процессы в кардио-респираторной системе, опорно-двигательном аппарате, желудочно-кишечном тракте и обмене веществ у пожилых людей. При нарушении естественного двигательного режима, понижении эмоционального фона, уменьшении положительного социального взаимодействия, обеспечивающего поддержание и развитие эмоционального интеллекта, наблюдается развитие патологических процессов, приводящих к нарушениям во всех системах жизнедеятельности, что ухудшает общее самочувствие, эмоциональное состояние и здоровье людей пожилого возраста на физическом и психоэмоциональном

уровнях, создавая предпосылки к нарушению в области социального взаимодействия. Это в целом будет ухудшать качество жизни как данной категории граждан, так и в целом социума с учетом существующей взаимосвязи, взаимного влияния различных членов социальной среды друг на друга в формировании общего фона внешних условий благополучия и гармонии жизни. Что при нарушении вызовет процессы дисбаланса и стабильности в факторах присутствия различные девиантных проявлений на поведенческом и эмоциональном уровне, создавая неблагополучную социальную атмосферу [7].

Таким образом, внедрение средств АФК в жизнедеятельность людей пожилого возраста становится перспективным вариантом решения вопросов по восстановлению демографического параметра, улучшению качества жизни и здоровья на всех уровнях (физическом, психоэмоциональном, социальном) для этой категории граждан.

Перспектива применения средств АФК требует расширения методик по восстановлению физического, психоэмоционального и социального здоровья членов населения пожилого возраста. Также надо отметить, что важно рассмотреть и разработать адаптивные методы, которые будут внедрены в жизнь людей пожилого возраста повсеместно на всей территории страны, улучшая демографические показатели во всех ее регионах. И применяемые средства АФК должны быть интегрированы в социальную среду и быть доступными для всех граждан. Пожилые люди не должны быть изолированы от общения с более молодым поколением для исключения появления аспектов отчужденности [1].

В целевые задачи применяемых методов АФК в перспективе должны быть включены критерии, улучшающие социальное взаимодействие людей пожилого возраста и молодого, что бы снизить существующую в настоящее время степень непонимания и отчужденности представителей разных поколений, что возможно только при создании условий, повышающих культурное взаимодействие, в чем будут присутствовать и элементы развития эмоционального интеллекта как связующего звена в презентационном образе и коммуникационном общении между гражданами обеих возрастных групп [6].

Так как адаптивная физическая культура содержит в себе познания из разных областей: различных видов физической культуры, гигиены, медицины, психологии, педагогики и социального взаимодействия, то методология применения различных средств АФК должна соответствовать и принципам восстановления, как непрерывность, общедоступность, функциональная оправданность и комплексность, что позволит реализовать все возможные преимущества АФК на разных уровнях в вопросах улучшения качества жизни и здоровья людей пожилого возраста [3].

Таким образом, люди пожилого возраста, принимая участие в разноплановых занятиях и мероприятиях адаптивной физической культуры с включением ее множественных параметров, относящихся к компонентам средств АФК, будут находиться в условиях, которые позволят им восстановить свои физические силы и резервы организма, улучшить свое психоэмоциональное состояние и реализовать себя в социально-культурных аспектах. А также расширить свою двигательную активность, избежав развития застойных явлений, увеличить

личные возможности самопрезентации и самопроявления на культурном уровне, восстановить коммуникационные связи межличностного взаимодействия и принимать активное участие в мероприятиях в социальной среде. Это позволит им чувствовать себя полноценным членом общества, что повысит критерии их адаптации к современным условиям жизни, расширяя возможности жизнедеятельности.

Так, вышеописанное указывает, что адаптивная физическая культура является перспективным средством для улучшения качества жизни и здоровья людей пожилого возраста.

Список литературы

1. Джабатырова Б.К. Адаптивная физическая культура как средство социальной коммуникации пожилых людей / Б.К. Джабатырова, С.Н. Бегидова // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. – 2022. – № 2(298). – С. 63-72.
2. Концепция политики активного долголетия: научно-методологический доклад к XXI Апрельской междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2020 г.; под ред. Л.Н. Овчаровой, М.А. Морозовой, О.В. Синявской. – М.: Издат. дом Высшей школы экономики, 2020. – 40 с.
3. Матвеева Н.Ю. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры / Н.Ю. Матвеева, О.В. Ненарокова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20. – №. 2. – С. 165-168.
4. Митрохин Е.А. Адаптивная физическая культура и спорт / Е.А. Митрохин, А.А. Антонов // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2019. – Т. 5. – С. 251-255.
5. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года: указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 // ИПС Гарант. – М., 2020.
6. Clay M., Wade S. Rehabilitation and older people / M. Clay, S. Wade // Nursing older people. – 2003. – V. 15. – № 7.
7. Tolibjonovich M.T. The Constitution is a Legal Guarantee for the Development of the Country and the Well-Being of Society / M.T. Tolibjonovich // International Journal of Human Computing Studies. – 2021. – V. 3. – № 2. – P. 105-109.
8. Umidovich A.B. Peculiarities of adaptive physical education, its role in society, importance / A.B. Umidovich // International journal of social science & Interdisciplinary research. – 2022. – V. 11. – № 11. – P. 335-337.

З.В. Барышева, В.К. Чаплинская
Z.V. Barysheva, V.K. Chaplinskaya
Липецкий государственный технический университет (Липецк, Россия)
Lipetsk State Technical University, Lipetsk
E-mail: vikkichaplinskya@gmail.com

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В работе представлено исследование спортивной психологии. В качестве исследования выступает процедура корреляционного анализа с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Создание необходимых честных психологических условий для

достижения лучшей выносливости, высокой силы, ловкости, а также развитие специализированных типов восприятия, психической регуляции. Сделан вывод о том, что существует связь между показателями мотивации и спортивных достижений и она заключается в том, что чем выше уровень мотивации, тем выше уровень спортивных достижений.

Ключевые слова: *психология упражнений, физическая активность, свойства нервных процессов, мотивация.*

THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL TRAINING ON THE RESULTS OF SPORTS ACTIVITIES

The paper presents a study of sports psychology. The study is a correlation analysis procedure using Spearman's rank correlation coefficient. Creating the necessary honest psychological conditions to achieve better endurance, high strength, agility, as well as the development of specialized types of perception, mental regulation. It is concluded that there is a connection between the indicators of motivation and sports achievements and it consists in the fact that the higher the level of motivation, the higher the level of sports achievements.

Keywords: *exercise psychology, physical activity, properties of nervous processes, motivation.*

Одной из фундаментальных задач всестороннего развития спортсмена, является обеспечение оптимального развития всевозможных качеств, влияющих на общее состояние человека. Спортивная психология занимается исследованием взаимодействия между психологическим состоянием и спортивными достижениями. Подразумевается, что психологическое состояние человека тесно связано с физическим, как в плане настроя перед соревнованиями, так и в плане полноценного восстановления после тренировок, что помогает спортсменам достичь наивысших результатов в своей дисциплине. Большинство спортивных игр включают в себя пять компонентов: технический, тактический, физический и психологический. С помощью тренировок, активных упражнений, разминки, отработки игровых стратегий, скорости и выносливости оттачивается физическая подготовка и техника.

Тактическая подготовка – это процесс приобретения специализированных профессиональных знаний, обучения и совершенствования навыков, которые позволяют игрокам выбирать наилучшее решение в каждой игровой ситуации и эффективно применять его [1]. Необходимо выбирать тактику в зависимости от уровня подготовки игрока, поскольку, чем выше его физическая и психологическая подготовка, тем больше возможностей для тактических вариантов решения сложившихся ситуационных задач.

В развитии теории физического воспитания различают пять основных физических качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость.

Во время проведения подготовки к соревновательным мероприятиям, важно улучшать нейромышечную связь, координацию внутримышечных механизмов и использовать эффективные способы психологического воздействия для создания оптимальных эмоциональных состояний, которые способствуют

максимальной силе. Это все необходимо для достижения лучших результатов. Данные навыки можно достичь путем постоянного использования специальных упражнений в процессе обучения и тренировок, которые требуют сочетания физической силы и тактического мышления.

Для достижения высокой частоты движений с оптимальным задействованием силы и продолжительности процесса, необходима быстрая смена возбуждения, торможения и соответствующей регуляции нервно-мышечного аппарата, т.е. передача информации и начало ответного действия составляет основу быстроты двигательной реакции [2].

В процессе совершенствования выносливости протекает становление центрально-нервной и эндокринной регуляции, структурно-функциональной и кислородтранспортной деятельности. Необходимо учитывать психические факторы. Ловкость может проявляться только в комплексе с другими физическими качествами. Возможность прогресса заключается в одной из основных идей. Без хорошего развития силовых характеристик мышц невозможно достичь улучшения гибкости. Человек, обладающий хорошей гибкостью в суставах, способен выполнять движения с большей энергией, выразительностью и легкостью. Основу исследования составляют психологические факторы, связанные с физическими упражнениями, включая психологический опыт в процессе тренировок и психологическую выгоду после них. Кроме того, важно активно поддерживать психологическую мотивацию к занятиям спортом и изучать взаимосвязь между физическими упражнениями и функцией мозга, а также их психологическую пользу [3].

Обучение позитивному мышлению есть совместный процесс, где человек учится интегрировать свой положительный образ. Подобные двигательные процессы и поведенческие привычки, при этом с позитивным представлением о себе в качестве основной цели, воплощают собой особенности прогрессивно-целостного психологического мышления. Психологические факторы могут как способствовать, так и препятствовать восстановлению спортсменов, и важно понимать, чем эти факторы отличаются у женщин и у мужчин [4]. Спортивная неустроенность, насилие и надругательство, а также проблемы с питанием, гормональным дисбалансом, дефицитом энергии и психическими расстройствами относятся к разряду стрессов (рис.1).

Рис. 1. Факторы стресса среди спортсменов

Резкое прекращение физической активности может спровоцировать сильные страхи по поводу увеличения веса, чувства собственной никчемности и потери контроля, что еще больше усугубляет ранее существовавшие опасения по поводу образа тела. Негативные психологические реакции, с которыми сталкиваются многие спортсмены после спортивных травм, могут стать существенными препятствиями на пути их реабилитации и возвращения к спорту, создавая уникальные возможности для хирургов-ортопедов вмешаться для улучшения результатов [5]. Самоэффективность и самооценка также влияют на восстановление спортсменов после спортивных травм, причем более высокие уровни связаны с улучшением соответствия реабилитации, а также с улучшением физического, умственного и социального функционирования.

В качестве исследования выступает процедура корреляционного анализа с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Мы протестировали 310 спортсменов и их 40 тренеров. Игроки представляли 25 команд по разным видам спорта: баскетбол, футбол, волейбол, плаванье и спортивная атлетика. Результаты корреляционного анализа в целом по выборке исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа в целом по выборке исследования

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА	УРОВЕНЬ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ
Мотив эмоционального удовольствия	0,40	0.39

Мотив достижения успеха в спорте	0,39	0,36
Развитие характера и психических качеств	0,42	0,45
Эстетические удовольствия и поиск острых ощущений	0,39	0,31
Приобретение полезных для жизни умений и знаний	-0,36	-0,28
Повышение престижа, желание славы	0,39	0,39
Мотивация достижения успеха	0,50	0,43
Мотивация избегания неудач	0,24	-0,41

Общая модель продемонстрировала хорошее соответствие данных. В ходе корреляционного анализа нами выявлен ряд достоверных корреляций показателей уровня мотивации и спортивных достижений.

На основании результатов мы можем сделать вывод, что существует связь между показателями мотивации и спортивных достижений. Чем выше уровень мотивации, тем выше уровень спортивных достижений.

Список литературы

1. Аль-Хадат А. Рандомизированное контролируемое исследование, в котором сравнивались две психологические терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР): методы эмоциональной свободы (EFT) и нарративная экспозиционная терапия (NET) / Аль-Хадат А., Хант Н., Аль-Каизи Г., Томас. Лечение травматического стрессового расстройства. – 2015; 4(4). https://doi.org/10.4172/23248947.1000145 .

2. Немиро А. Эффективность двух методов лечения, основанных на фактических данных, методов эмоциональной свободы (EFT) и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для лечения гендерного насилия в Конго: рандомизированное контролируемое исследование / А Немиро, С. Папворт // Энергетическая психология. – 2015; 7(2):13-25. https://doi.org/10.9769/EPJ.2015.11.1.AN .

3. Owen N., Sugiyama Ikin E.E., Gardiner P.A., Tremblay M.S. Sallis J.F. (2011). Sedentary lifestyle of adults: determinants interventions.American Journal of Preventive Medicine, 41 years old .(2), 189-196.10.1016/j.amepre.2011.05.013.

4. Psychological Association. Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults. Washington, DC: Author; 2017.

5. Paynel P, Levine PA, Crane-Godreaul MA. Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. Front Psychol. 2015;6:93. https://doi.org/10.3389/fpsyg. 2015.00093.

Г.В. Батуркина
G.V. Baturkina
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: protektorius@mail.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

В статье выявляются особенности и возможности профессионально-личностного развития студентов спортивных специальностей в условиях компетентностного подхода, реализуемого в современных российских вузах. Уделено внимание рассмотрению ключевых понятий, также приведены примеры компетенций из учебного плана учителей-бакалавров. Отмечается, что профессионально-личностное развитие происходит как в ходе учебного процесса, так и посредством целенаправленной деятельности студента в самообразовании и формировании собственной педагогической культуры.

Ключевые слова: *профессионально-личностное развитие, учитель физической культуры, компетенции, компетентностный подход проблемное обучение, практико-ориентированное обучение.*

PROFESSIONAL AND PERSONAL DEVELOPMENT OF A FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN THE CONTEXT OF A COMPETENCE-BASED APPROACH

The article deals the features and possibilities of professional and personal development of students of sports specialties in the context of the competence approach implemented in modern Russian universities. Attention is paid to the consideration of key concepts, and examples of competencies from the curriculum of bachelor teachers are also given. It is noted that professional and personal development occurs both during the educational process and through the purposeful activity of the student in self-education and the formation of his own pedagogical culture.

Keywords: *professional and personal development, physical education teacher, competencies, competence approach problem-based learning, practice-oriented learning.*

В научной педагогической литературе существует немало подходов к определению понятия профессионально-личностного развития [3, 6]. В их основе лежит представление о единстве двух составляющих образовательного процесса – обучения и воспитания. Профессионально-личностное развитие – это комплекс психологических, социально-личностных характеристик, а также знаний, умений и навыков, необходимых специалисту для самореализации в процессе трудовой деятельности. В частности, у учителя по физической культуре – это научные знания по теории спорта, детской психологии, анатомии и физиологии, методике преподавания, педагогике, коммуникабельность, умение выстраивать отношения с детским коллективом и внутри него, система приемов и

методов для решения тех или иных проблемных ситуаций в ходе учебной работы.

Профессионально-личностное развитие – непрерывный процесс. На протяжении своей профессиональной деятельности педагог приобретает новые знания, развивает личностные качества, навыки социального и педагогического взаимодействия. Профессионально-личностное развитие начинается еще на этапе обучения в вузе как путем направленного педагогического воздействия на студента в ходе учебно-воспитательного процесса, так и посредством личной целенаправленной активности студента по формированию тех или иных способностей, называемых компетенциями и реализуемых в рамках компетентностного подхода.

Данный подход, применяемый в системе российской высшей школы уже не одно десятилетие, всесторонне проанализирован в педагогической литературе [1, 4, 5]. Он направлен не просто на передачу студенту знаний по той или иной специальности, но также на формирование личности, способной к действиям в практической ситуации в условиях динамично меняющегося информационного общества, личности, способной критически и творчески мыслить, способной к постоянному самообразованию.

Компетентностный подход, будучи продуктом западной системы образования, не противоречит традиционной отечественной триаде «знания, умения, навыки», а, напротив, включает ее в себя. Компетенции подразумевают не только квалификацию, но и знания и опыт, приобретенные на практике, в жизни [1, с. 80-81]. Как отмечают исследователи, «единицей профессиональной компетентности выступает не определенная порция знаний и умений, а профессиональная задача, педагогическое действие в определенном контексте во всей ее жизненной полноте и противоречивости» [7, с. 382].

Компетенции подразделяются на универсальные, общепрофессиональные и обязательные профессиональные, относящие к конкретной профессиональной отрасли. Каждая компетенция из названных групп предполагает определенный набор средств для ее достижения, объединяемый характеристиками «знать», «уметь», «владеть». В качестве примера рассмотрим компетенции, представленные в учебном плане бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль) физическая культура, безопасность жизнедеятельности (по данному направлению ведется подготовка студентов в ЕГУ им. И. А. Бунина).

Так, среди универсальных компетенций присутствует УК-3 («Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде»), что подразумевает умение работать в коллективе, определять свою роль в совместной деятельности, устанавливать различные виды коммуникации. А общепрофессиональная компетенция ОПК-5 («Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей») связана с воспитательной функцией, включает в себя целый комплекс педагогических приемов и средств по формированию у обучающихся фундаментальных нравственных и патриотических ценностей.

Что же касается обязательных профессиональных компетенций будущего учителя физической культуры, их в учебном плане две: ПКС-1 («Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий, обеспечивающих достижение метапредметных, предметных и личностных результатов») и ПКС-2 («Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса»). В первой обращает на себя внимание слово «личностных», т.е. при достижении образовательных задач учитываются индивидуальные особенности обучающихся, их образовательные потребности. Для будущего учителя физической культуры последнее имеет особенно значение, поскольку образовательные потребности учащихся могут быть ограничены состоянием их здоровья, самочувствием в конкретный момент времени.

На примере отдельно взятых компетенций будущего учителя физической культуры можно увидеть, что их содержание включает в себя как профессиональную составляющую, так и личностную. Для овладения первой студентам необходимо усвоить содержание тех или иных специальных дисциплин как в рамках учебного процесса, так и путем самообразования – ключевой идеи компетентностного подхода.

Вторая предполагает воспитание внутренней личностной культуры, умения взаимодействовать с субъектами образовательного процесса, формировать межличностные взаимоотношения. Для развития социальных навыков образовательная среда вуза имеет широкие возможности, в частности возможность участия студентов в волонтерском движении.

Компетентностный подход включает в себя способность специалиста к критическому и творческому мышлению. Формирование критического мышления возможно в контексте научно-исследовательской работы. В настоящее время проводится большое количество студенческих конференций, конкурсов, где обучающие могут представить результаты своих теоретических и прикладных изысканий. Творческое, креативное мышление будущего учителя физической культуры подразумевает умение моделировать нестандартные педагогические ситуации и искать пути их решения, использовать в своей работе проектный метод.

Для профессионально-личностного развития будущих учителей физической культуры в сравнении со студентами других педагогических специальностей есть особый ресурс – участие в соревнованиях. Это не только демонстрирование своих спортивных возможностей, но также и возможность формирования собственной педагогической и личностной культуры. Соревнуясь, спортсмен учится выстраивать отношения с тренером, соперниками и позже использует (и развивает) эти умения в профессиональной деятельности.

Таким образом, возможности профессионально-личностного развития студентов спортивных направлений подготовки заложены в самом содержании компетенций, реализация которых осуществляется как в ходе образовательного процесса вуза (для чего необходимы соответствующие педагогические условия), так и посредством самостоятельной деятельности обучающихся, направ-

ленной на самообразование и формирование социальной и личностной культуры (это подразумевает соответствующий уровень готовности и мотивации).

Список литературы

1. Гаврилова М.И. Сущность и специфика компетентностного подхода в российском образовании / М.И. Гаврилова // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2013. – № 1. – С. 77-82.

2. Гейдарова З.И. Формирование профессионализма будущих педагогов физической культуры на основе компетентностного подхода / З.И. Гейдарова, Е.В. Кетриш // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник материалов 10-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 7-8 апреля 2020 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург: РГППУ, 2020. – С. 59-63.

3. Герасимова Е.Н. и др. Профессионально-личностное развитие будущего учителя в условиях цифровизации образования: монография / Е.Н. Герасимова, В.Н. Карташова, В.Н. Мезинов, А.Н. Пронина. – Елец: ЕГУ им. И. А. Бунина, 2023. – 166 с.

4. Одарич И.Н. Компетентностный подход в системе высшего образования / И.Н. Одарич, М.И. Гаврилова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2017. – Т. 6. – № 1. – С. 133-136.

5. Кузьмина Л.Г. Компетентностный подход в высшем профессиональном образовании: современное состояние и перспективы развития / Л.Г. Кузьмина // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2013. – Т. 9. – С. 30-33.

6. Осипова С.И. Исследование содержания категории профессионально-личностного развития педагога / С.И. Осипова, М.Л. Коцуба. – 2022. – № 1. – С. 140-144.

7. Сотиева М.Р. Особенности подготовки будущих преподавателей физической культуры на основе компетентностного подхода / М.Р. Сотиева, Д.Ю. Карасев // ЦИТИСЭ. – 2021. – № 3. – С. 380-386.

Г.В. Батуркина, И.Ю. Пугачев
G.V. Baturkina, I.Yu. Pugachev
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: protektorius@mail.ru
Российский государственный университет им. А.И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)
Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg
E-mail: pugachyov.i@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАБОЛЕВАНИЙ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

В статье рассмотрены положения взаимосвязи физического воспитания с профилактикой безопасности жизнедеятельности и заболеваний гетерогенных категорий населения и представлена аналитическая классификация взглядов. Классификацией научных взглядов акцентирована целесообразность: ценностного осознания людскими ресурсами важно-

сти физического воспитания в индивидуальном плане не только в стадии наступившей какой-либо болезни, но и упреждающе в состоянии полноценного здоровья и функциональной дееспособности органов и систем организма; постоянного повышения квалификации педагогов физического воспитания; выработке на подсознании специфических навыков безопасности жизнедеятельности, пронизывающих повседневное содержание быта человека в разном возрасте.

Ключевые слова: *физическое воспитание, безопасность жизнедеятельности, профилактика заболеваний, укрепление здоровья, возраст.*

PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF LIFE SAFETY AND DISEASES OF VARIOUS CATEGORIES OF THE POPULATION

The article considers the provisions of the relationship of physical education with the prevention of life safety and diseases of heterogeneous categories of the population and presents an analytical classification of views. The classification of scientific views emphasizes the expediency of: value awareness by human resources of the importance of physical education in individual terms, not only at the stage of any disease, but also proactively in a state of full health and functional capacity of organs and systems of the body; continuous professional development of physical education teachers; development of specific life safety skills on the subconscious, penetrating the daily content of everyday life a person of different ages.

Keywords: *physical education, life safety, disease prevention, health promotion, age.*

Введение. Процесс безопасности жизнедеятельности людских ресурсов в различном возрасте, безусловно, предполагает логическое целенаправленное структурирование данного контента [3; 9; 11; 12]. При этом самую главную позицию в системе занимают здоровьесохранение и здоровьесбережение, на которых базируются все рефлекторно-двигательные, проприоцептивные и психофизиологические нейронные связи второй сигнальной системы головного мозга, управляющие текущей ситуационной обстановкой индивида и определяющие феномен «духовного здоровья».

28 основных нозологических специальностей по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата или доктора медицинских наук отражают наличие серьёзной проблемы в обществе по имевшим место среди слоёв населения патологических и предпатологических заболеваний [2]. К сожалению, заболевания и сопутствующее физическое состояние сегодня охватывает все слои населения, в том числе значительную часть молодёжи. Так, в масштабе страны ≈ от 40% до 60% и более молодых призывников в Вооруженные силы имеют критически слабый уровень физической подготовленности [15].

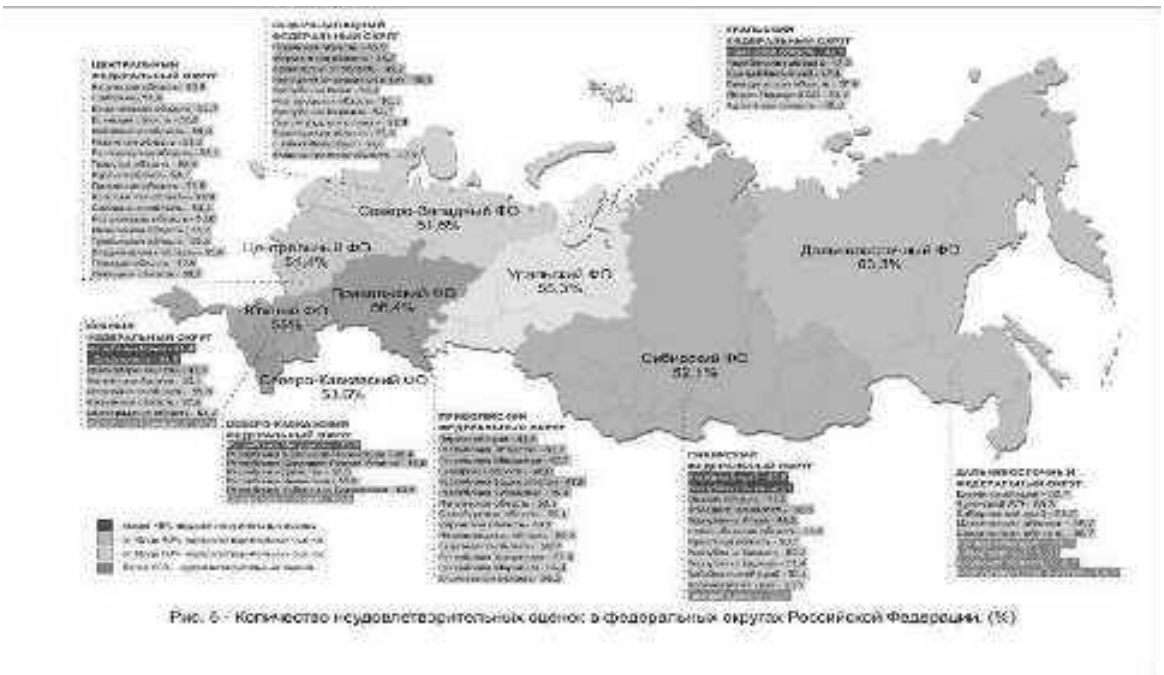


Рис. 1. Количество (%) неудовлетворительных оценок у новобранцев в масштабе России [15]

Цель работы – изучить и конкретизировать положения взаимосвязи физического воспитания с профилактикой безопасности жизнедеятельности и заболеваний гетерогенных категорий населения и представить аналитическую классификацию взглядов.

Методы исследования: метод «сжатия информации» [1; 18]; теоретический анализ и обобщение; методы логической обработки и интерпретации информации; теоретическое прогнозирование; контент-анализ; методы квалиметрии; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. Возникшее при тренировке утомление может предстать хроническим и носить долгосрочный характер – до нескольких месяцев [8; 16]. Несмотря на то, что формы физического воспитания с точки зрения научной трактовки являются легетивным процессом, когда контроль осуществляет педагог, тренер, наставник, индивидуальная или самостоятельная тренировка также в наши дни предстает актуальным фактором совершенствования различных слоёв населения [4-7; 10; 14; 17; 19]. Важно занимающемуся самостоятельно знать практические основы соблюдения мер безопасности и предупреждения травматизма.

В информационной среде (средствах массовой информации) периодически сообщается о летальных исходах на учебных занятиях по физической культуре, в ходе совершения марш-бросков в военных вузах, перманентно тонут люди в водоёмах (реках, на море, прудах и др.). Вина происшествий связана как с действиями педагогов, так и с самими занимающимися. Со стороны последних главная ошибка кроется в недооценке важности заботы о своём здоровье,

соблюдению распорядка дня, ведению дневника суточной и недельной нагрузок.

Многие люди имеют вредные привычки, такие как табакокурение и др., причем относительно большой процент молодых людей и подростков. Не систематически выполняющий физические упражнения индивид наносит вред здоровью эпизодическими взрывными усилиями организма в ходе экзаменов и зачетов. У данных лиц бытует мнение, например, «Пробежать – а потом хоть трава не расти!». Но ударное воздействие на сердечно-сосудистую систему может негативно проявиться в пролонгированном периоде, например, лет через 10-15, когда возможно может быть спровоцирован кумулятивный микроинсульт, гипертония или инфаркт.

Сознательная умеренно-спокойная физическая тренировка, к примеру, простого инженерного работника, постепенно приводит к увеличению благоприятных возможностей человеческого организма. Систематическая спортивная тренировка с большими физическими нагрузками при правильном развитии тренированности ведет также к нормализации артериального давления. Во время труда распад веществ доминирует над процессами синтеза тем выше, чем интенсивнее работа и менее тренированный организм. В восстановительном периоде преобладают процессы синтеза, а восстановление ресурсов организма происходит с «запасом». Даже очень талантливый человек не сможет себя полностью реализовать, если у него низкая работоспособность, поэтому регулярные физические тренировки способствуют его социальной реализации.

В ходе онтогенеза биоритмы изменяют состояние индивида [9]. Однако регулярные физические упражнения повышают толерантность к фактору.

Занятие физической культурой препятствует старению, в том числе и мышц. Старение мышц выражается в основном в уменьшении диаметра их волокон и силовых показателей. Они становятся дряблыми, заменяются жировой тканью, что может привести к травматизму.

При интенсивной физической нагрузке (рисунок 1) в мышцах в 2-3 раза замедляется тканевый кровоток и развивается кислородная недостаточность. К перегрузкам опорно-двигательного аппарата (ОДА) приводят физические нагрузки, не соответствующие функциональным возможностям, что вызывает патологические изменения в тканях ОДА. В результате расхождений между прочностью кости и прилагаемой к ней силы может развиться патологическая перестройка костей («маршевой перелом»).

Рис. 2. Интенсивная физическая нагрузка человека

Нахождение в сидячем положении в течение длительного времени, зафиксированное нами у операторов непрерывного слежения атомного подводного крейсера типа «Акула», создает перенапряжение суставов [13]. Появление патологических флуктуаций в миофибриллах при ударных нагрузках, в свою очередь, может привести к развитию воспалительного процесса. Кроме того, нехватка кислорода и нарушение микроциркуляции замедляют регенерацию (восстановление) тканей, что ухудшает восстановление работоспособности.

Одним из основных факторов восстановления работоспособности является питание. Запасов жира в организме (особенно у женщин), как источника энергии, значительно больше. При окислении 1 г жира объём энергии ≈ в 9 раз выше, чем при окислении 1 г углеводов, но на окисление жиров идет гораздо больше времени. Белки в организме используются только в качестве источника аминокислот. Как источник энергии они неэффективны, поэтому питание должно быть сбалансированным. В разнообразной пище при этом оптимальным балансом предстаёт: 80-100 г (белков) / 30-40 г (жиров) / 300-400 г (углеводов) на 70 кг массы тела. Нельзя использовать мочегонные средства, предназначенные для похудения.

Комплекс мероприятий по восстановлению организма человека включают разнообразные средства: рациональное построение обучения, аутогенные тренировки, массаж, употребление кислородных коктейлей и других медико-биологических и психологических средств восстановления. Средства и методы физической подготовки и спорта используются не только для повышения работоспособности и укрепления здоровья, но и для регуляции эмоциональных состояний (повышения уровня эмоциональной устойчивости). Таким образом, систематическое физическое воспитание (рисунок 2) укрепляет кровеносную, нервную и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, улучшает обмен веществ, т. е. способствует повышению работоспособности и улучшению процессов восстановления организма.

Рис. 3. Эпизод групповых систематических занятий
по физическому воспитанию

Остановимся на типичных случаях травматизма в ходе занятий по физическому воспитанию в наши дни. Так, на занятиях по плаванию зачастую имеют место порезы о края раскрошившейся плитки бассейна; при доплывании последних метров дистанции на время порою люди теряют сознание из-за накопившихся усилий, в том числе и в ходе ныряния в длину. По лёгкой атлетике, особенно при беге на короткие дистанции – недостаточное разогревание мышц из-за игнорирования предварительных 2-3 ускорений; в результате из-за резкого спурта, особенно в холодное время, происходит болезненное растяжение связочного аппарата, приводящее к падению на высокой скорости, что влечет и сопутствующие ушибы. На занятиях по спортивным играм, особенно в волейбол и мини-футбол (из-за встречных атак игроков противоположных команд под сеткой, а также встречных столкновений на больших скоростях), имеет место значительное растяжение голеностопного сустава, в ряде случаев – его переломы; к примеру, в Военно-морской академии за один зимний семестр произошло 3 перелома у слушателей.

Выводы. Таким образом, следует резюмировать, что основными акцентированными положениями взаимосвязи физического воспитания с профилактикой безопасности жизнедеятельности и заболеваний гетерогенных категорий населения являются: глубокое ценностное осознание индивидуумом важности таковых занятий не только в стадии наступившей какой-либо болезни (в целях излечения), но и заблаговременно в состоянии полноценного здоровья и функциональной дееспособности органов и систем организма; необходимость постоянного повышения квалификации педагогов физического воспитания, поскольку научные знания непрерывно дополняются (воздействие педагога на подопечного представляет образный аналог хирургической операции, поскольку участниками процесса предстают задействованные органы и системы, пороги возможностей их дееспособности и восстановления); целесообразность перманентного контроля всеми имеющимися доступными средствами параметров психофизических и вегетативных функций организма, рационального питания,

ведение личного ежедневного, недельного, месячного, годового дневников самонаблюдения и выполняемого объёма нагрузок с фиксацией регистрируемых величин показателей.

Список литературы

1. Васильченко О.С. и др. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О.С. Васильченко, С.В. Разновская, И.Ю. Пугачев, В.Б. Парамзин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 61-66.

2. Военно-медицинская Академия им. С.М. Кирова – Высшее медицинское образование [сайт]. URL: https://www.vmeda.org/ (дата обращения: 02.09.2023).

3. Дмитриев Г.Г. и др. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих / Г.Г. Дмитриев, И.Ю. Пугачев, В.Э. Щепинин, А.А. Столяров // Материалы итог. науч. конф. института за 2003 г. – СПб.: Военный институт физической культуры, 2004. – С. 89-92.

4. Дмитриев Г.Г. Модельные характеристики физической готовности выпускников военно-инженерных вузов к профессиональной деятельности / Г.Г. Дмитриев, И.Ю. Пугачев, В.Э. Щепинин, Г.А. Лошкобанов, А.А. Столяров // Материалы итог. науч. конф. института за 2003 г. – СПб.: Военный институт физической культуры, 2004. – С. 196-198.

5. Османов Э.М. Физическая культура специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов Министерства обороны / Э.М. Османов [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 25-29.

6. Османов Э.М. Факторы, влияющие на эффективность физической подготовки специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов министерства обороны / Э.М. Османов [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2009. – Т. 14. – № 1. – С. 57-61.

7. Парамзин В.Б. Анализ и основные направления реализации требований ФГОС ВО по дисциплине «физическая культура (подготовка)» в военно-образовательных учреждениях / В.Б. Парамзин [и др.] // Современный ученый. – 2021. – № 2. – С. 96-101.

8. Парамзин В.Б. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе адаптации обучающейся молодежи к условиям среднегорья на лыжных сборах / В. Б. Парамзин [и др.] // Современный ученый. – 2021. – № 4. – С. 18-24.

9. Пугачев И.Ю. Обеспечение работоспособности и формирование физической готовности специалистов инженерно-технических вузов МО РФ к профессиональной деятельности / И.Ю. Пугачев. – СПб.: Нестор, 2006. – 532 с.

10. Пугачев И.Ю. и др. Проблемные положения методики обучения прикладному плаванию в Военно-Морском Флоте РФ / И.Ю. Пугачев, Э.М. Османов, Ю.Ю. Кораблев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2011. – Т. 16. – № 5. – С. 1441-1449.

11. Пугачев И.Ю. и др. Прогнозирование физической и психофизиологической работоспособности военнослужащих ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия имени адмирала флота советского союза Н.Г. Кузнецова» / И.Ю. Пугачев, Э.М. Османов, Ю.Ю. Кораблев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 11(103). – С. 155-166.

12. Пугачев И.Ю. и др. Формирование коллектива корабля Военно-Морского Флота РФ к боевым действиям / И.Ю. Пугачев, Э.М. Османов, Ю.Ю. Кораблев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 12-1(104). – С. 147-152.

13. Пугачев И.Ю. Особенности экспериментальной программы физической подготовки экипажей атомных подводных лодок при нахождении в дальнем походе / И.Ю. Пугачев // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2012. – № 153-1. – С. 127-142.

14. Пугачев И.Ю. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И.Ю. Пугачев, С.Ю. Дутов, Э.М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2012. – Т. 17. – № 2. – С.791-796.

15. Пугачев И.Ю. Акцент усиления физической работоспособности военнослужащих сил специальных операций и главного разведывательного управления РФ / И.Ю. Пугачев // Инновационные формы развития, воспитания и культуры студентов: материалы X междунар. науч.-прак. конф. – СПб.: СПб ГУПТиД, 2020. – С. 338-345.

16. Пугачев И.Ю. Уточнение сущности физической нагрузки и утомления человека / И.Ю. Пугачев // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 2(63). – С. 456-461.

17. Разновская С.В. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя / С.В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 317-322.

18. Разновская С.В. Перспективный подход реализации современных биометрических технологий в физической культуре и спорте / С.В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8(198). – С. 232-237.

19. Соловьев В.В. Инновационный подход к определению технологии оценки физической работоспособности и здоровья специалистов вузов / В.В. Соловьев, И.Ю. Пугачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8(30). – С. 90-92.

С.А. Бокадаров, Р.Ю. Поляков, К.А. Полякова,
М.А. Гудков, А.В. Кожарин
S.A. Bokadarov, R.Y. Polyakov, K. A. Polyakova
M.A. Gudkov, A.V. Kozharin
Воронежский институт ФСИН России (Воронеж, Россия)
The Voronezh Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia Voronezh
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
Академия ГПС МЧС России (Москва, Россия)
Academy of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Moscow
АО НПП «РЕЛЭКС» (Воронеж, Россия)
JSC NPP RELEX, Voronezh

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯМИ СИЛОВЫХ СТРУКТУР ПРИ ЛИКВИДАЦИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

В статье содержится информация об особенностях организации взаимодействия подразделениями силовых ведомств при ликвидации чрезвычайных ситуаций различного характера в условиях неполноты информации. Проведен анализ факторов, влияющих на эффективность принятия управленческих решений при ликвидации последствий кризисных ситуаций. Акцентировано внимание на том, что прогнозирование развития последствий чрезвычайных ситуаций, особенности взаимодействия сил и средств при условиях недостаточности информации осуществляется на основании мониторинга возможных причин и источников их возникновения и развития в прошлом и настоящем. Авторы подчеркивают, что эффективность планирования мероприятий в условиях возникшей кризисной ситуации зависит от оперативного принятия управленческих решений. С этой целью необходимо наращивание группировки сил и средств для проведения разведки и анализа полученных уточняющих данных.

Ключевые слова: *организация управления, взаимодействие, неопределённость, силовые структуры, ликвидация, чрезвычайная ситуация.*

ORGANIZATION OF MANAGEMENT OF POWER STRUCTURES UNITS IN EMERGENCY RESPONSE

The article contains information about the specifics of the organization of interaction between the units of law enforcement agencies in the liquidation of emergency situations of various nature in the conditions of incomplete information. The analysis of factors influencing the effectiveness of managerial decision-making in the aftermath of crisis situations is carried out. Attention is focused on the fact that forecasting the development of the consequences of emergency situations, the specifics of the interaction of forces and means under conditions of insufficient information is carried out on the basis of monitoring possible causes and sources of their occurrence and development in the past and present. The authors emphasize that the effectiveness of planning activities in a crisis situation depends on the operational management decision-making. To this end, it is necessary to increase the grouping of forces and means for conducting reconnaissance and analyzing the received clarifying data.

Keywords: *management organization, interaction, uncertainty, power structures, liquidation, emergency situation.*

Проблема взаимодействия подразделений силовых структур в рамках ликвидации кризисных ситуаций не теряет своей актуальности. В условиях недостаточности информации несогласованность алгоритма реализации мероприятий снижает эффективность всего комплекса мер, выполняемых с целью минимизации ущерба от сложившейся ситуации.

Для повышения эффективности взаимодействия структурных подразделений силовых ведомств необходимо выполнение основных принципов:

– проведение мероприятий по заблаговременной организации взаимодействия;

– осуществление непрерывного взаимодействия;

– распределение обязанностей между участниками;

– обеспечение собственной безопасности и безопасности взаимодействующих сторон;

– поддержание непрерывного взаимного информирования;

– осуществление непрерывного контроля реализации мероприятий;

– обеспечение достаточности и достоверности информации [1].

Основными составляющими эффективной системы управления формированиями в условиях неопределенности являются:

– гибкость и адаптация к непрерывно меняющимся обстоятельствам;

– мониторинг и анализ изменений внешних и внутренних факторов;

– коллегиальное взаимодействие на всех уровнях управления;

– использование стратегии управления рисками для анализа потенциальных угроз и разработки мер по их минимизации;

– повышение квалификации сотрудников;

– совершенствование технологии реализации мероприятий по ликвидации чрезвычайных ситуаций [2].

Организация управления включает в себя осуществление контроля объектов управления, оптимизацию форм и способов взаимодействия сил и средств в рамках решения комплексных задач, оперативное реагирование на окружающие обстоятельства. В процессе управления взаимодействующими силами органы управления выполняют определённые функции: планирования, организации, анализа и контроля, прогнозирования.

В рамках планирования осуществляется заблаговременная подготовка комплекта документации, содержащей сведения о конкретных мероприятиях по реализации совместных задач, алгоритмов их выполнения, конкретизации ответственных исполнителей, временных интервалов, этапы анализа и контроля.

Весь процесс организации направлен на определение последовательности и методов применения взаимодействующих сил и средств при решении совместных задач, особенностей взаимной связи органов управления и подчиненных подразделений, сбора, анализа и учета информации, снабжения.

Контроль мероприятий осуществляется для проведения анализа своевременности, объема и качества их реализации. В результате чего могут последовать корректировки алгоритма взаимодействия силовых подразделений в условиях неопределенности.

Анализ мероприятий в рамках взаимодействия при ликвидации кризисных ситуаций позволяет выявить отклонение запланированных параметров для определения оптимальных критериев, характеризующих полноту реализации мер, и повышения эффективности планирования.

Прогнозирование развития последствий чрезвычайных ситуаций, особенности взаимодействия сил и средств при условиях недостаточности информации осуществляется на основании мониторинга возможных причин и источников их возникновения и развития в прошлом и настоящем.

Детальная проработка особенностей взаимодействия органами управления находит свое отражение в планах взаимодействия. При организации планирования в рамках взаимодействия сил и средств органами управления необходимо:

– взаимное согласование методики действий подразделений и уточнение целей, мест и времени реализации поставленных задач;

– определение порядка связи между взаимодействующими подразделениями;

– утверждение сигналов оповещения, взаимного опознавания и целеуказания, организация взаимного информационного обмена;

– информирование взаимодействующих подразделений об особенностях использования средств связи, шифрования и кодирования;

– обеспечение контроля реализации комплекса мероприятий взаимодействующими подразделениями в условиях неопределенности [3].

При появлении угрозы возникновения кризисной ситуации взаимодействующие силы целесообразно принятие дополнительных мер с целью обеспечения выполнения условий непрерывного взаимодействия.

Эффективность планирования мероприятий в условиях возникшей кризисной ситуации зависит от оперативного принятия управленческих решений. С этой целью необходимо наращивание группировки сил и средств для проведения разведки и анализа полученных уточняющих данных.

Принятие управленческих решений по утверждению порядка взаимодействия подразделений силовых ведомств при ликвидации чрезвычайных ситуаций осуществляется на основе комплексной проработки планирующей документации, данных разведки, воздействия негативных факторов кризисной ситуации и готовности сил и средств к действиям по предназначению. Полномасштабная реализация принятых управленческих решений направлена на минимизацию человеческих потерь и материального ущерба, что является основой целью эффективного взаимодействия подразделений силовых структур в условиях неопределенности.

Список литературы

1. Бокадаров С.А. Особенности управления спасательными воинскими формированиями / С.А. Бокадаров, А.В. Калач, А.А. Мельник // Проблемы управления рисками в техносфере. – 2020. – № 4 (56). – С. 100-105.

2. Калач А.В. Принятие управленческих решений сотрудниками силовых ведомств в кризисных ситуациях / А.В. Калач, Д.Г. Зыбин, С.А. Бокадаров // Вестник Воронежского института ФСИН России. – 2018. – № 4. – С. 43-51.

3. Костычева К.А. Проблемы совершенствования системы управления деятельности органов и учреждений ФСИН России / К.А. Костычева, С.А. Бокадаров, М.А. Гудков // Актуальные проблемы деятельности подразделений УИС. – Воронеж, 2021. – С. 249-251.

Е.К. Воронова, В.С. Клименок
E.K. Voronova, V.S. Klimenok
Петрозаводский государственный университет (Петрозаводск, Россия)
Petrozavodsk State University, Petrozavodsk
E-mail: voronova_helena@mail.ru

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

В статье описана экспериментальная работа по обучению детей старшего дошкольного возраста катанию на коньках. Исследования проводились на базе дошкольного образовательного учреждения с детьми старшего дошкольного возраста. В статье показано изменение результатов исследования сформированности элементов техники катания на коньках до и после экспериментальной работы; описаны разработанные и апробированные комплексы упражнений и подвижных игр по освоению техники катания на коньках детьми старшего дошкольного возраста. Сделан вывод о том, что существует необходимость в разработке специальных современных методик по обучению детей старшего дошкольного возраста катанию на коньках.

Ключевые слова: *дети старшего дошкольного возраста, катание на коньках, освоение техники, изменения физической подготовленности*

METHODICAL APPROACH TO TEACHING SENIOR PRESCHOOLERS SKATING

The article describes experimental work on teaching older preschool children to skate. The research was conducted on the basis of a preschool educational institution with older preschool children. The article shows the change in the results of the study of the formation of the elements of skating technique before and after experimental work; describes the developed and tested sets of exercises and outdoor games for the development of skating technique by children of senior preschool age. It is concluded that there is a need to develop special modern methods for teaching older preschool children to skate.

Keywords: *Older preschool children, ice skating, mastering techniques, changes in physical fitness.*

Катание на коньках является эффективным средством закаливания, улучшения здоровья и физической подготовленности детей дошкольного возраста. Влияние физкультурных занятий на улице в общем, и занятий на коньках, в частности, на организм детей многогранно: это укрепление и развитие органов дыхания, развитие и повышение устойчивости вестибулярного аппарата, улучшаются терморегуляторные процессы, укрепляется свод стопы, расширяется двигательный опыт.

Обучение катанию на коньках входит в образовательную программу дошкольных образовательных учреждений. Тем не менее в практике работы с дошкольниками катание на коньках используется редко. Однако следует отметить, что это одно из немногих спортивных упражнений, которыми можно заниматься в зимнее время года на улице, особенно в северных территориях Российской Федерации. Обучение катанию на коньках актуально в Республике Карелия, где зима длится до четырёх месяцев.

Методика обучения детей старшего дошкольного возраста катанию на коньках была разработана Л.И. Пустынниковой в 1979 году [3].

Экспериментальная работа по обучению старших дошкольников проводилась в течение 2021/22 и 2022/23 учебного года на базе МДОУ № 87 г. Петрозаводска (Республика Карелия).

На теоретическом этапе исследования была разработана парциальная программа по обучению детей старшего дошкольного возраста катанию на коньках. В программе ставились следующие задачи:

- организовать двигательную деятельность старших дошкольников на свежем воздухе;
- формирование разнообразных двигательных умений и навыков катания на коньках;
- улучшение физической подготовленности детей.

В исследовании приняло участие 48 детей старшего дошкольного возраста (две старшие группы в 2021/22 и подготовительные группы в 2022/23 учебном году). Дети обеих возрастных групп были разделены на контрольную – 25 человек и экспериментальную группу – 23 человека.

До начала занятий было получено письменное согласие родителей на обучение детей катанию на коньках. На участке детского сада был залит каток размером 12,5 метров на 15 метров, сделаны снежные насыпные бортики и устроена площадка для переодевания обуви и отдыха. Девочки в основном катались на фигурных коньках, мальчики – хоккейных, принесённых из дома. Занятия проводились 2 раза в неделю, в утренние часы, продолжительность занятий – на подготовительном этапе 20 минут, без учёта времени переодевания коньков; на основном этапе – 25 минут.

Для обучения катанию на коньках были отобраны следующие технические элементы:

- умение стоять на коньках (сохранение равновесия, ноги прямые, лезвия коньков параллельны, спина прямая);
- умение выполнять ходьбу на коньках (сохранение равновесия, разноимённость движения рук и ног, лезвия коньков параллельны, опорная нога слегка согнута, перенос тяжести тела на опорную ногу);
- умение скользить на 2-х коньках (сохранение равновесия, разноимённость движения рук и ног, лезвия коньков параллельны, ноги слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд).

По результатам диагностики были получены следующие данные:

1. Наиболее освоенным элементом катания на коньках у детей старшего дошкольного возраста является умение стоять на коньках и выполнять ходьбу по снегу.

2. Также можно сказать, что выполнять скольжение на 2-х коньках могут только трое из обследованных детей. Остальные дети с данным упражнением не справились.

3. Ни один ребёнок не справился со скольжением по льду без помощи педагога.

Таким образом, из 23 детей выбранной группы, трое имеют средний уровень сформированности навыка катания на коньках. И шесть детей имеют низкий уровень.

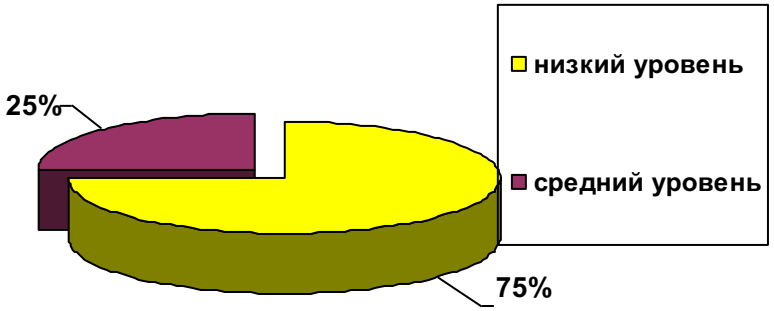


Рис. 1. Результаты сформированности умения кататься на коньках у детей экспериментальной группы.

Из представленной диаграммы видно, что на первом этапе обучения катанию на коньках 6 детей могут выполнить контрольные упражнения на среднем уровне, остальные дети кататься на коньках не умеют.

На втором этапе был разработан и апробирован комплекс занятий, который включал в себя:

- занятие об истории возникновения коньков;
- занятие по правилам ухода за коньками и технике безопасности катания на коньках;
- занятие по обучению надеванию и шнуровке коньков;
- комплекс игровых упражнений и игр в обучении стоять на коньках, сохраняя равновесие, в позе конькобежца;
- комплекс игровых упражнений и игр в передвижении на коньках по прямой на коньках и скольжению;
- комплекс игровых упражнений и игр в обучении катанию по кругу, выполнении поворотов;
- комплекс упражнений и игр в обучении торможению на коньках.

Разработанный комплекс занятий реализовывался в течение двух лет (по 16 занятий каждый год).

В марте 2023 года были проведены контрольные испытания, которые включали в себя: упражнения по умению передвигаться скользящим шагом по льду, умение сохранять равновесие во время скольжения по льду на коньках и умения выполнять повороты на льду.

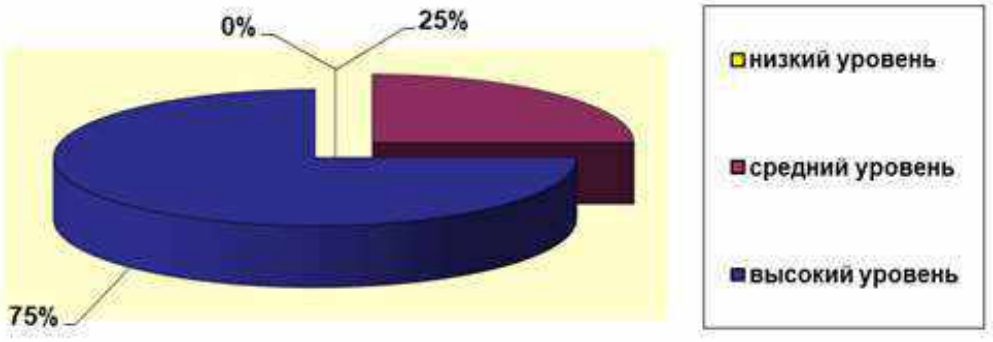


Рис. 2. Результаты сформированности навыка катания на коньках у детей старшего дошкольного возраста в конце обучения

В процессе обучения катанию на коньках навык передвижения по прямой был освоен всеми детьми. Повороты на льду не освоил один ребёнок. Также следует отметить, что большинство детей уверенно передвигаются по льду на коньках.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что существует необходимость в разработке специальных современных методик по обучению детей старшего дошкольного возраста катанию на коньках.

Список литературы

1. Докторевич М.А. Перенос воздействия неледовых средств подготовки конькобежцев на бег на коньках / М.А. Докторевич // Адаптация, физическая культура и спорт: сборник научных трудов. – Смоленск: Изд-во СГУФК, 1987. – С. 75-77.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурно-оздоровительный комплекс / Л.И. Пензулаева // Ребенок в детском саду. – 2001. – № 5. – С. 7-17.
3. Пустынникова Л.Н. Коньки в детском саду: из опыта работы / Л.Н. Пустынникова. – М.: Просвещение, 1979. 80 с.

И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина
I.V. Gushturova, I.I. Shumikhina
Удмуртский государственный университет (Ижевск, Россия)
Udmurt State University , Izhevsk
E-mail: Gushturova_iv@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ И УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ У СТУДЕНТОВ ИФКИС С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ВЕГЕТАТИВНОГО БАЛАНСА

С применением методов вариабельности сердечного ритма (по Баевскому Р.М.) и методики «Омега-С» выявлен высокий уровень показателей тренированности, спортивной формы, адаптации к физической нагрузке, энергообеспечения и психоэмоционального состояния, а также их резервов у студентов-спортсменов института физической культуры и спорта. Показано, что для оценки адаптационных возможностей организма у спортсменов необходимо использовать и экспересс-анализ сердечного ритма, и тест «Омега-С» для получения более объективных данных о функциональном состоянии организма.

Ключевые слова: *физические нагрузки, адаптация, тренированность, психоэмоциональное состояние, резервы, вегетативная регуляция сердечного ритма*

RESEARCH OF ADAPTATION TO PHYSICAL LOADS AND THE LEVEL OF SPORTS FORM IN IFKIS STUDENTS WITH DIFFERENT LEVEL OF VEGETATIVE BALANCE

Using the methods of heart rate variability (according to Baevsky R.M.) and the "Omega-S" methodology, a high level of fitness indicators, athletic form, adaptation to physical activity, energy supply and psycho-emotional state, as well as their reserves in student-athletes of the Institute of Physical Culture and Sports were revealed. A satisfactory correspondence of the results obtained by the methods of express analysis of the heart rate and the Omega-C test was shown.

Keywords: *physical activity, adaptation, fitness, psycho-emotional state, reserves, autonomic regulation of heart rate*

Введение. Постоянный мониторинг функционального состояния и функциональных резервов спортсмена на различных этапах подготовки является необходимым для достижения высоких спортивных результатов и предотвращения возможности перетренированности и переутомления [4, 5]. Решение этой

задачи невозможно без применения специального аппаратно-программного обеспечения [9]. Наиболее современным методом, характеризующим адаптационные возможности организма спортсменов, является анализ вариабельности сердечного ритма и диагностика с помощью программно-аппаратного комплекса «Омега-С», в основе которого также лежит анализ кардиоритма. Данный комплекс позволяет оценить уровень функциональных возможностей организма и решать задачи объективного оперативного контроля физического состояния спортсменов в тренировочном процессе и в период подготовки к соревнованиям, прогнозировать спортивные достижения [1, 6, 7, 8].

Хотя исследования в этой области идут давно, литературных сведений о сочетанном применении метода вариабельности сердечного ритма (по Баевскому Р.М.) и методики «Омега-С» у студентов-спортсменов различных спортивных специализаций недостаточно. Литературных сведений о сравнительном анализе физического состояния, уровня тренированности и адаптации к физическим нагрузкам, энергообеспечения и психоэмоционального состояния у спортсменов с различным уровнем вегетативного баланса нам обнаружить не удалось.

Цель исследования. Исследование уровня адаптации к физическим нагрузкам и уровня спортивной формы у студентов института физической культуры и спорта с различным уровнем вегетативной регуляции сердечного ритма.

Методы исследования. В исследованиях приняло участие 20 студентов-спортсменов ИФКиС различной спортивной специализации. Регистрация показателей вариабельности сердечного ритма (ВСР) в положении испытуемого лежа осуществлялась с помощью аппарата «Варикард 2.51» и программы «Варикард МП». Синхронно регистрировались показатели теста «Омега-С».

Результаты исследования. По нашим данным, показатель А, характеризующий уровень адаптации к физическим нагрузкам, у исследованных нами студентов ИФКиС составил в среднем 78,23 ± 3,13%, что соответствует хорошему физическому состоянию и хорошей спортивной форме. Показатель В, характеризующий уровень тренированности организма, составил в среднем 87,5 ± 3,27%, что соответствует высокому уровню тренированности, высоким функциональным резервам организма спортсмена и состоянию оптимального напряжения систем регуляции. Такое состояние характерно для удовлетворительной адаптации организма к условиям среды. Показатель С, характеризующий уровень энергетического обеспечения, составил в среднем 70,27 ± 3,28%, что соответствует «нормальному» уровню и резерву компенсации, уровень центральной нейрогуморальной регуляции у изученных нами спортсменов в норме. Показатель D, характеризующий психоэмоциональное состояние, составил в среднем 70,60 ± 3,40%, что соответствует хорошему психоэмоциональному состоянию, активность в норме. Интегральный показатель «спортивной формы» Health составил в среднем 76,67 ± 2,96%, что говорит о хорошей спортивной форме.

С помощью программы «Омега-С» изучались также показатели вариационного анализа кардиоритма, которые у изученных спортсменов находились в пределах нормы, данные представлены в табл.1.

Таблица 1

Средние значения показателей вариационного анализа кардиоритма по методике «Омега-Спорт» у студентов ИФКиС и нормальные значения

Показатели	Значения	Границы нормы
ИВР, усл. ед	99,10 ± 13,79	35 - 145
ВПР, усл. ед	0,35 ± 0,02	0,25 - 0,6
ПАПР, усл. ед	30,75 ± 2,77	15 - 50
ИН, усл. ед	59,64 ± 10,28	10 - 100

Методика «Омега-Спорт» позволяет рассчитать и оценить не только показатель физического состояния и интегральный показатель спортивной формы, показатель уровня тренированности и адаптации к физической нагрузке, показатель уровня энергообеспечения и психоэмоционального состояния спортсменов, но и оценить резервы этих показателей, данные представлены нами в табл. 2.

Таблица 2

Сравнение средних показателей тренированности, энергообеспечения, психоэмоционального состояния и их резервов студентов-спортсменов ИФКиС

Основные показатели	Значение	Показатели резервов	Значение
B, %	87,5 ± 3,27	B2, %	69,2 ± 3,86
C, %	70,27 ± 3,28	C2, %	76,17 ± 3,02
D, %	70,6 ± 3,4	D2, %	67,5 ± 3,47

Полученные нами средние показатели резервов указывают на «хорошие» резервы тренированности, «хороший» уровень резервов энергообеспечения, «хорошее» психоэмоциональное состояние и активность спортсменов.

Индивидуальный анализ результатов теста «Омега-С» подтвердил, полученные результаты. Показано, что преобладающей оценкой уровня адаптации к физическим нагрузкам (А) была «хорошо» (50% испытуемых, среднее значение данного показателя составило 71,06 ± 1,63%), также очень много было спортсменов с показателем – «отлично» (43,30% испытуемых, у которых среднее значение данного показателя составило 92,74 ± 2,28%). Таким образом, 93,3% изученных студентов-спортсменов, по данным теста «Омега-С». По показателю уровня тренированности организма (В) преобладающей оценкой была «отлич-

но» (76,6% испытуемых, среди которых средний показатель составил 95,17 ± 1,24%). Преобладающей оценкой уровня и резервов энергетического обеспечения (C) была «хорошо» (50% испытуемых, среди них среднее значение данного показателя составило 67,6 ± 1,29%). Много спортсменов было с показателем – «отлично» (30% испытуемых, среднее значение – 91,44 ± 2,45%). Также немало оказалось студентов-спортсменов с показателями «удовлетворительно» (16,6%) и «неудовлетворительно» (3,3%). Данные результаты говорят о том, что, несмотря на хорошие адаптационные показатели и отличный уровень тренированности не все достаточно внимания уделяют рекреационным мероприятиям.

Это же положение подтверждает показатель психоэмоционального состояния (D). У 23,3% студентов выявлен «слабый» показатель со средним значением 47,71 ± 4,42%, 13,3% испытуемых получили оценку «удовлетворительно», 10% – «неудовлетворительно». Но всё же у большинства (76,6%) была оценка показателя психоэмоционального состояния «хорошо» (50% испытуемых, среди которых средний показатель составил 68,73 ± 1,63%) и оценка «отлично» (26,6% испытуемых, среднее значение – 94,12 ± 2,59%).

Преобладающая оценка по интегральному показателю «спортивной формы» (Health) была «хорошо» (46,6% испытуемых, среди которых средний показатель составил 72,42 ± 1,27%), чуть меньше – «отлично» (40% испытуемых, среднее значение – 91,16 ± 2,18%). Таким образом, 86,6% студентов Института физической культуры и спорта Удмуртского государственного университета имеют высокую спортивную форму.

Применение экспресс-анализа сердечного ритма позволило выявить в изучаемой нами группе студентов-спортсменов с различным уровнем вегетативной регуляции сердечного ритма (табл. 3). Мы провели изучение физического состояния, уровня тренированности и адаптации к физическим нагрузкам, энергообеспечения и психоэмоционального состояния у 20 спортсменов ИФКиС с различным уровнем вегетативного баланса.

Наиболее высокие показатели уровня тренированности организма (B), уровня энергетического обеспечения (C), психоэмоционального состояния (D), а также интегрального показателя спортивной формы (Health) выявлены у спортсменов, отнесенных к 4 типу вегетативной регуляции сердечного ритма (СР). Для них характерны высокий уровень тренированности и адаптации к физическим нагрузкам (97,09 ± 1,43%), состояние оптимального напряжения систем регуляции, характерное для хорошей адаптации организма к условиям среды. Также для этих спортсменов характерен хороший уровень энергообеспечения (75,45 ± 4,80%), при этом центральная регуляция в норме, резервы компенсации в норме. Самая высокая оценка психоэмоционального состояния и высокая активность также наблюдалась у спортсменов 4 типа (78,27 ± 5,19%). Интегральный показатель спортивной формы у спортсменов данной группы также самый высокий (83,27 ± 3,47%), для этих спортсменов характерно отличное физическое состояние и спортивная форма.

При этом у спортсменов 4 типа выявляются самые низкие показатели ЧСС (61,09 ± 2,13 ударов в минуту), ИВР (63,37 ± 8,75 усл. ед.), ПАПР (22,87 ±

2,09 усл. ед.) и ИН (33,93 ± 5,45 усл. ед.). Это говорит о том, что в управлении ритмом сердца у данных спортсменов преобладает парасимпатическая активность вегетативной нервной системы, что хорошо согласуется с результатами экспресс-анализа вариабельности сердечного ритма.

Анализ резервных возможностей адаптации к физическим нагрузкам, тренированности (B2), энергообеспечения (C2) и психоэмоционального состояния (D2) показал, что и уровень резервов у спортсменов этой группы самый высокий (77,18 ± 4,40%, 77,27 ± 3,92%, 74,09 ± 5,13%, соответственно).

Таблица 3

Средние показатели уровня физического состояния, уровня тренированности и адаптации к физическим нагрузкам, энергообеспечения и психоэмоционального состояния у студентов ИФКиС с различным типом вегетативной регуляции сердечного ритма

Тип ВСР	Показатели «Омега-С»												
	A, %	B, %	C, %	D, %	Health, %	ЧСС	ИВР	ВПР	ПАПР	ИН	B2, %	C2, %	D2, %
1	65,00 ± 8,27	81,75 ± 6,09	61,50 ± 12,24	57,75 ± 9,29	66,50 ± 8,19	68,75 ± 8,49	118,55 ± 16,32	0,33 ± 0,06	37,43 ± 4,36	70,15 ± 12,87	61,25 ± 11,64	65,25 ± 8,72	59,25 ± 13,46
2	61,60 ± 9,46	59,00 ± 12,18	58,40 ± 8,34	57,80 ± 5,87	59,40 ± 8,65	75,20 ± 5,41	203,08 ± 61,70	0,29 ± 0,03	52,68 ± 9,31	138,02 ± 49,27	46,40 ± 6,87	66,20 ± 7,96	56,00 ± 9,17
3	87,20 ± 4,02	93,50 ± 2,56	74,00 ± 5,93	73,7 ± 6,52	82,10 ± 4,52	64,20 ± 4,27	78,63 ± 13,65	0,35 ± 0,02	25,78 ± 3,4	44,53 ± 7,7	75,00 ± 7,61	84,30 ± 5,86	69,30 ± 6,16
4	82,45 ± 4,21	97,09 ± 1,43	75,45 ± 4,80	78,27 ± 5,19	83,27 ± 3,47	61,09 ± 2,13	63,37 ± 8,75	0,38 ± 0,02	22,87 ± 2,09	33,93 ± 5,45	77,18 ± 4,40	77,27 ± 3,92	74,09 ± 5,13

Второй тип вегетативной регуляции сердечного ритма является неблагоприятным в спортивной практике, поскольку указывает на сниженное состояние регуляторных систем и вегетативную дисфункцию, что может отражать состояние выраженного утомления и перетренированности. Также 2 тип может возникать при донозологических состояниях. Данные теста «Омега-С», по нашему мнению, подтверждают это положение. Так, по нашим данным, у спортсменов 2 типа вегетативной регуляции СР выявлены самые низкие показатели уровня адаптации к физическим нагрузкам (A), уровня тренированности организма (B), уровня энергетического обеспечения (C), уровня спортивной формы (Health). Самый низкий уровень адаптации (61,60 ± 9,46%), самая слабая тренированность организма (59,00 ± 12,18%), самые низкие резервы энергообеспечения (58,40 ± 8,34%) и самый низкий интегральный показатель «спортивной формы» (59,40 ± 8,65%) выявлен в данной группе спортсменов. При этом у

спортсменов 2 типа вегетативной регуляции СР выявлены самые высокие показатели ЧСС (75,20 ± 5,41 ударов в минуту), ИВР (203,08 ± 61,70 усл. ед.), ПАПР (52,68 ± 9,31 усл. ед.) и ИН (138,02 ± 49,27 усл. ед.). Подобные данные указывают на то, что в управлении ритмом сердца преобладает центральный контур управления. У студентов-спортсменов данного типа выявлена самая высокая степень централизации управления сердечным ритмом. Показатели резервов тренированности (B2) и «динамического индекса» адаптационных возможностей центральной нервной системы (D2) также подтверждают положение о неблагоприятности данной группы в спортивной практике. У этих спортсменов функциональные резервы организма «ниже нормы» и лишь «удовлетворительное» психоэмоциональное состояние (46,4 ± 6,87% и 56,00 ± 9,17%, соответственно).

Таким образом, данные, полученные при синхронной регистрации, говорят об удовлетворительном соответствии результатов, получаемых по методикам экспресс-анализа сердечного ритма и теста «Омега-С».

Список литературы

1. Афанасьева Н.В. Применение программно-аппаратного комплекса «Омега-С» в практике оценки функционального состояния спортсменов / Н.В. Афанасьева // Мат. исслед. научно-практ. конф. студентов и молодых ученых. 22 апреля. – Иркутск, 2011. – Т. 1. – С. 167-169.

2. Белоцерковский З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. – Москва: Советский спорт, 2012. – 547 с.

3. Гладырь Н.В. и др. Информативность программно-аппаратного комплекса Омега-спорт в оценке показателей вариабельности сердечного ритма в условиях субмаксимальной физической нагрузки: пилотное исследование / Н.В. Гладырь, А.В. Наумов, Е.В. Улановская, Н.И. Куприна // Безопасный спорт – 2021: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2021. – С. 53-56.

4. Гуштурова И.В. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы легкоатлетов-средневиков к физическим нагрузкам в соревновательном микроцикле [Электронный ресурс] / И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II междунар. науч.-практ. конф., посвященной 75-летию каф. физическ. воспитания и спорта БГУ (Минск, 31 янв. 2023 г.); гл. ред. Ю.И. Масловская. – Минск: Изд-во БГУ, 2023. – С. 252-255.

5. Гуштурова И.В. Состояние вегетативного баланса, вегетативной реактивности и центральной гемодинамики у легкоатлетов-средневиков в соревновательном микроцикле [Электронный ресурс] / И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (20-21 янв. 2022 г.) / М-во сельск. хоз-ва РФ, М-во сельск. хоз-ва Чувашск. Респ., ФГБОУ ВО «Чувашск. гос. аграр. ун-т», М-во высшего и среднего спец. образования Респ. Узбекистан, Нац. ун-т Узбекистана им. Мирзо Улугбека. – Чебоксары – Ташкент: Изд-во ФГБОУ ВО Чувашск. ГАУ, 2022. – С. 522-526.

6. Князев А.П. Оценка адаптационных изменений организма у юных лыжников-гонщиков по данным вариабельности сердечного ритма [Электронный ресурс] / А.П. Князев, И.И. Шумихина, П.С. Николаев // Спорт и спортивная медицина: сб. материалов II междунар. науч.-практ. конф. (г. Чайковский, ЧГИФК, 16-17 апр. 2021 г.) / М-во спорта РФ,

ФГБОУ ВО «Чайков. гос. ин-т физич. культуры»; под общ. ред. В. В. Зебзеева. – Чайковский: Изд-во Чайков. гос. ин-т физич. культуры, 2021. – С. 94-98.

7. Московченко О.Н. Оценка адаптивных возможностей спортсменов с помощью аппаратно-программного комплекса «Омега» / О.Н. Московченко // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 7. – С. 73-77.

8. Питкевич Ю.Э. Алгоритм диагностического применения программно-аппаратного комплекса «Омега-С» в спортивной медицине: монография / Ю.Э. Питкевич (и др.). – Гомель: учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2010. – 160 с.

9. Руненко С.Д. Анализ возможностей использования аппаратно-программных комплексов для исследования и оценки функционального состояния в спорте / С.Д. Руненко, Е.Е. Ачкасов, О.А. Султанова, Е.А. Таламбум // Спортивная медицина: наука и практика. – 2011. – № 1. – С. 11-15.

10. Шумихина И.И. Адаптационные возможности кардиорегуляторных систем у высококвалифицированных гандболисток в разные периоды тренировочного процесса [Электронный ресурс] / И. И. Шумихина, И. В. Гуштурова // Спорт и спортивная медицина: сб. материалов II междунар. науч.-практ. конф. (г. Чайковский, ЧГИФК, 16-17 апр. 2021 г.) / М-во спорта РФ, ФГБОУ ВО «Чайков. гос. ин-т физич. культуры»; под общ. ред. В.В. Зебзеева. – Чайковский: Изд-во Чайков. гос. ин-т физич. культуры, 2021. – С. 173-176.

Н.В. Ильина, С.Д. Николенко
N.V. Ilina, S.D. Nikolenko
Воронежский государственный технический университет (Воронеж, Россия)
Voronezh State technical University, Voronezh
E-mail: nlits@mail.ru

ПОВЕДЕНИЕ БЕТОНА И ФИБРОБЕТОНА ПРИ ТЕПЛОВОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ПОЖАРА

Повседневная жизнедеятельность человека связана с различными опасностями. Одной из таких опасностей являются пожары. При пожарах повреждаются строительные конструкции. Известно, что материалы строительных конструкций при пожаре меняют свои свойства. Работа посвящена исследованиям свойств строительных материалов при низкотемпературных воздействиях. Выявлено, что при тепловом воздействии в 200^{0}С прочностные свойства бетона практически не изменяются. Применение стальных фибр улучшает прочностные характеристики бетона.

Ключевые слова: *бетон, фибробетон, тепловое воздействие, дефект, опасные факторы пожара*

BEHAVIOR OF CONCRETE AND FIBER CONCRETE UNDER HEAT EXPOSURE TO FIRE

Everyday life of a person is associated with various dangers. One such hazard is fire. Fire damages building structures. It is known that the materials of building structures change their properties during a fire. The work is devoted to the study of the properties of building materials under low-temperature effects. It was revealed that under thermal exposure at 200^{0}C, the strength properties of concrete practically do not change. The use of steel fibers improves the strength characteristics of concrete.

Keywords: *concrete, fiber-reinforced concrete, thermal effect, defect, fire hazards*

При пожаре в здании или сооружении высокая температура может приводить к частичному и полному разрушению несущих конструкций, что необходимо для оценки возможности дальнейшей безопасной эксплуатации этих элементов. Экспериментальные исследования показали, что железобетонные конструкции при огневом воздействия теряют в прочности при нагреве до высоких температур из-за снижения прочности при охлаждении [1-4].

В то же время есть работы, в которых говорится, что прочностные качества бетона улучшает фибровое армирование [5, 6]. Исследования свойств фибробетона после воздействия высоких температур активно проводятся за рубежом [7, 8].

Целью исследования является изучение свойств материалов строительных конструкций (бетона и фибробетона) после температурных воздействий.

В большинстве исследований образцов в виде кубов или цилиндров с размером поперечного сечения 100 мм нагревали в муфельной печи или газовой горелкой для создания теплового воздействия. Исходя из этого, были приняты размеры образцов в виде кубов со стороной 100х100х100 мм. Изготовление и испытания контрольных образцов проводилось согласно ГОСТ 10180-2012 и ГОСТ 28570-90. Распалубка образцов производилась через двое суток. Далее образцы выдерживались в нормальных условиях 28 суток.

Состав образцов: мелкозернистый бетон состава Ц : П=1:3 при В/Ц=0,5; портландцемент марки 400; песок – остаток на сите № 5.

Для фибрового армирования применялась стальная фибра с геометрическими параметрами: длина 33 мм, (подбирался по размеру кубов для уменьшения эффекта «стесненности»); диаметр фибр 0,6 мм, (наиболее распространённый (l/d=55)); процент фибрового армирования 1,5 [9].

Экспериментальные исследования проводились в Центре коллективного пользования ВГТУ. Все оборудование в центре аттестованно в Госстандарте РФ. Для проведения испытаний использовалась универсальная гидравлическая испытательная система «Инстрон» – модель 1500HDX (рис. 1). Система позволяет создавать усилие на сжатие до 1500 кН.

Рис. 1. Вид универсальной гидравлической испытательной системы «Инстрон»

Перед испытанием на сжатие образцы подвергались тепловому воздействию в муфельной печи «Снол» (рис. 2).

Рис. 2. Муфельная печь «Снол»

Образцы одной серии закладывались в печь по 3 шт. Температура нагрева – 200^0С, время воздействия – 30 минут. После этого образцы выдерживались в нормальных условиях сутки. Далее проводились испытания на сжатие с постоянной скоростью деформирования 1 мм/мин.

Величина температурного воздействия принята исходя из следующих соображений. Температура и время пожара зависят от величины пожарной нагрузки. В большинстве случаев наибольшая температура в очаге пожара. Конструкции, находящиеся не в очаге пожара, испытывают температуры, не превышающие 200^0С.

После теплового воздействия поверхность образцов значительно увеличила пористость (рис. 3) ввиду потери значительной части воды.

Рис. 3. Вид поверхности образцов после теплового воздействия

Были испытаны образцы из мелкозернистого фибробетона. По полученным данным был построен график зависимости перемещения от нагрузки (рис. 4).

Изменение плавности линии на графике показывает появление трещины в образце. После этого в работу включаются фибры, пересекающие эту трещину.

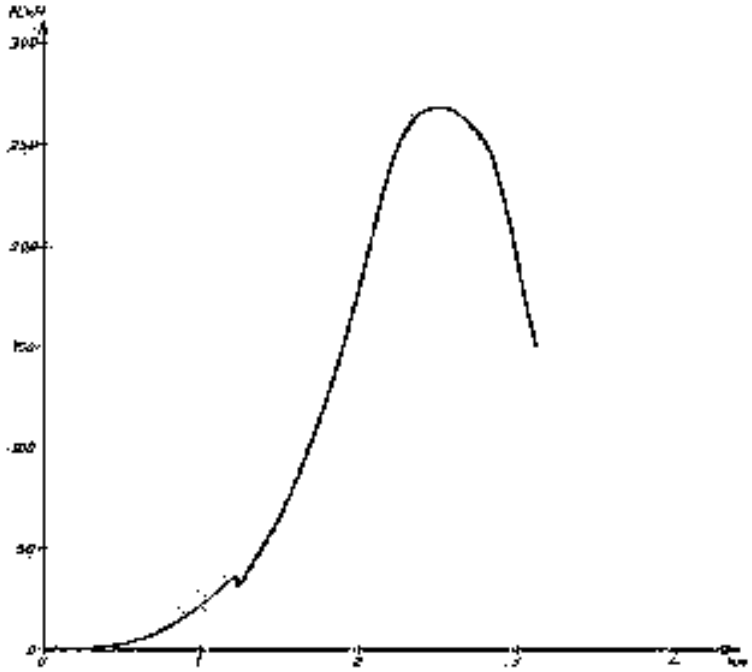


Рис. 4. График испытаний фибробетонных образцов

В процессе испытаний проводились визуальные наблюдения за поведением образцов. Сначала по цвету бетона определялись возможные повреждения образцов после нагрева. По табл. 1 определено, что при температуре воздействия 200^0С дефектов не должно быть. Это было подтверждено практически – цвет бетона не изменился (рис. 3).

Таблица 1

Соотношение максимальной температуры нагрева и состояния бетона при пожаре

Цвет бетона	Максимальная температура нагрева	Возможные дополнительные дефекты
Нормальный	300	Нет
Розовый до красного	300-600	Начиная с 300°С – поверхностные трещины; с 500°С – глубокие трещины; с 572°С – раскол заполнителей, содержащих кварц
Серовато-черный до темно-желтого	600-950	700-800°С – отколы бетона, обнажающие в ряде случаев арматуру; 900°С – разрушение диссоциированного известнякового заполнителя
Темно-желтый	Более 950	Большое количество трещин, отделение крупного заполнителя от растворной части

На рис. 5-6 приведены фото образцов после испытаний. Для визуального сравнения проводились испытания на сжатие бетонных (рис. 5) и фибробетонных (рис. 6) образцов.

Рис. 5. Вид бетонного образца после испытаний

Из фото на рис. 5, 6 видно, что разрушение бетона имеет четко выраженный хрупкий характер разрушения в отличии от образцов фибробетонных, которые разрушались вязко. Это, по всей видимости, связано с тем, что фибры сдерживают развитие трещин.

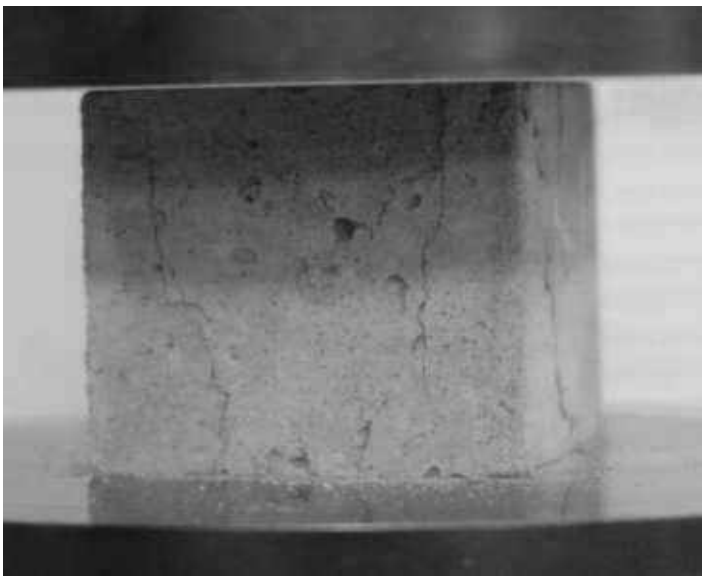


Рис. 6. Вид фибробетонного образца после испытаний

Поэтому важным при использовании фибр является равномерность их распределения в конструкции, что напрямую зависит от технологии изготовления конструкции [10, 11].

В ходе работы исследовалось поведение и прочность при сжатии образцов мелкозернистого сталефибробетона, бетонов после теплового воздействия 200^0. В результате установлено: мелозернистый сталифибратобетон практически не теряет прочности на изгиб (в отличие от обычного).

Наличие фибры положительно сказывается на прочностные показатели бетона при тепловом воздействии и может быть рекомендовано для применения в зданиях.

Список литературы

1. Перцев В.Т. Бетон повышенной термостойкости для огнестойких железобетонных изделий: монография / В.Т. Перцев, Т.В. Загоруйко, А.А. Леденев. – Воронеж: Воронежский государственный технический университет, 2017. – 102 с.

2. Михневич И.В. Исследование влияния теплового воздействия на прочностные характеристики бетона / И.В. Михневич, С.Д. Николенко // Научный журнал строительства и архитектуры. – 2017. – № 3 (47). – С. 43-51.

3. Еналеев Р.Ш. и др. Моделирование огнестойкости бетона при высокоинтенсивном нагреве / Р.Ш. Еналеев, Р.Р. Димухаметов, О.А. Тучкова, О.Ю. Харитонова // Вестник Казанского технологического университета. – 2012. – Т. 15. – № 10. – С. 88-95.

4. Пушенко А.С. Высокопрочный бетон в условиях воздействия высоких температур при пожаре: дис. … канд. техн. наук / А.С. Пушенко. – Ростов-на-Дону, 2008. – 217 с.

5. Николенко С.Д. Экспериментальное исследование работы фибробетонных конструкций при знакопеременном малоцикловом нагружении / С.Д. Николенко, Г.Н. Ставров // Известия высших учебных заведений. Строительство и архитектура. – 1986. – № 1. – С. 18-22.

6. Николенко С.Д. Применение фибрового армирования в зданиях и сооружениях, расположенных в сейсмоопасных районах / С.Д. Николенко // Системы жизнеобеспечения и управления в чрезвычайных ситуациях: межвузовский сборник научных трудов; Воронеж-

ский государственный технический университет, Международная академия наук экологии безопасности человека и природы; отв. ред. В.И. Федянин. – Воронеж, 2006. – С. 38-46.

7. Korsun V., Vatin N., Franchi A., Korsun A., Crespi P., Mashtaler S. The Strength and Strain of High-strength Concrete Elements with Confinement and Steel Fiber Reinforcement Including the Conditions of the Effect of Elevated Temperatures // Procedia Engineering. 2015. – No. 117. – Pp. 970-979. DOI: 10.1016/j.proeng. 2015.08.192.

8. Wen Zhong Zheng, Hai Yan Li, Ying Wang, Heng Yan Xie. Tensile Properties of Steel Fiber-Reinforced Reactive Powder Concrete after High Temperature // Advanced Materials Research. – 2012. – Vol. 413. – Pp. 270-276.

9. Swamy R.N. Fiber Reinforced Cement and Concrete // Proceedings of the Fourth RILEM Internal Symposium. – E & FN Spon, 1992. – 1354 pp.

10. Николенко С.Д. Особенности технологических схем приготовления фибробетона / С.Д. Николенко, А.Н. Ткаченко, Д.В. Федулов // Актуальные проблемы современного строительства: сб. материалов Международной научно-технической конференции, (Пенза, 23-25 апреля 2007 года); под общ. ред. Т.И. Барановой. – Пенза, 2007. – С. 320-323.

11. Tkachenko A.N., Nikolenko S.D., Fedulov D.V. Theoretical estimation of fiber distribution in fiber reinforced concretes. Scientific Herald of the Voronezh State University of Architecture and Civil Engineering. Construction and Architecture. – 2011. – № 3 (11). – С. 36-41.

Н.В. Ильина, С.А. Чернова
N.V. Ilina, S.A. Chernova
Воронежский государственный технический университет
(Воронеж, Россия)
Voronezh state technical university, Voronezh
E-mail: nlits@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ АВТОМАТИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ НОРМАТИВНЫХ ИНСТРУКЦИЙ В ОБЛАСТИ ОХРАНЫ ТРУДА

В работе рассматриваются перспективы применения искусственных нейронных сетей и платформ на их основе для автоматизации разработки типовых инструктажей по охране труда и иных обучающих материалов области обеспечения техносферной безопасности. Несмотря на некоторые преимущества использования нейронной сети: повышение эффективности обучения, более точный контроль за процессом обучения, улучшение качества обучения, однако важно проводить ручное редактирование при разработке и использовании программ обучения с использованием ИИ.

Ключевые слова: *техносферная безопасность, техника безопасности, охрана труда, искусственный интеллект (ИИ), нейронные сети, машинное обучение*

APPLICATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE METHODS TO AUTOMATE THE PROCESS FORMATION REGULATORY INSTRUCTIONS IN THE FIELD OF OCCUPATIONAL SAFETY

The paper discusses the prospects of using artificial neural networks and platforms based on them to automate the development of standard occupational safety briefings and other training materials in the field of technosphere safety. Despite some advantages of using a neural network: increased learning efficiency, more accurate control over the learning process, improved learning

quality, however, it is important to carry out manual editing when developing and using training programs using AI.

Keywords: *technospheric safety, safety precautions, labor protection, artificial intelligence (AI), neural networks, machine learning*

Несмотря на то, что методы искусственного интеллекта являются новым и развивающимся направлением в науке и технологиях, однако применение данного подхода становится все более широким [1]. В данной работе проводится оценка возможности применения нейронных сетей для автоматизации разработки инструктажей и/или иных обучающих материалов по технике безопасности. Искусственный интеллект может быть использован для разработки инструктажа по технике безопасности при выполнении работ повышенной опасности, так как он способен анализировать большие объемы данных и выделять наиболее важные аспекты безопасности.

Разработка инструкций, инструктажей и прочей документации в сфере безопасности является областью компетенции специалиста по технике безопасности и охраны труда на техносферном объекте. Однако подобные инструкции являются типовыми, содержат лишь незначительные отличия, учитывающие особенности конкретного производственного объекта. Разработка таких инструкций представляет собой рутинную работу инженера, которую можно автоматизировать. Предполагается также, что конечную редакцию документа проводит человек-эксперт.

В данном исследовании для автоматизации задачи формирования инструктажа использовалась нейронная сеть ChatGPT 3.5. В качестве тестовой выборки для оценки точности сформированных ИИ инструкций были использованы документы [2, 3]. Данные документы содержат расширенный перечень по обеспечению безопасности при работе на высоте. На рис. 1 приведены фрагменты примеров организации запросов и «ответы» ChatGPT 3.5 [4].

Рис. 1. Фрагменты примеров генерации запросов к ChatGPT 3.5.

В ходе работы формировались различные запросы к нейронной сети (НС), если ответ не устраивал, запрос уточнялся или полностью изменялся. Исследование показало, что релевантность ответа НС в значительной степени зависит от точности и конкретизации формулировки запроса. Наиболее удачные примеры приведены на рисунке.

Полученные результаты сравнивались с соответствующими пунктами из методик [2]. Во многом результаты были очень схожи, при этом методики содержали больше конкретной информации по объекту, в то время как результаты НС были более универсальны и применимы к любому объекту подобного типа.

Поскольку НС обучается на огромной выборке данных, находящихся в интернете, она фактически не требует дополнительного обучения [4]. Однако стоит понимать, что полученная с помощью НС инструкция или обучающий материал во многом будут нуждаться в доработках. При этом большую часть рутинной работы выполняет НС, что значительно снизит затраты времени (а, следовательно, и экономические затраты) на разработку новых инструктажей для новых видов оборудования или новых производственных объектов.

Таким образом, применение ИИ для разработки инструктажей и иных обучающих материалов по технике безопасности может принести следующие преимущества:

1. Повышение эффективности обучения: ИИ может помочь создать персонализированные программы обучения, учитывающие индивидуальные особенности каждого работника, что повышает эффективность обучения.

2. Более точный контроль за процессом обучения: ИИ может помочь контролировать процесс обучения, чтобы убедиться, что каждый работник получает необходимые навыки и знания.

3. Улучшение качества обучения: ИИ может помочь улучшить качество обучения, так как он может анализировать данные и предоставлять обратную связь, что помогает работникам улучшить свои навыки.

Однако, необходимо учитывать риски, связанные с недостаточной точностью ИИ и неправильным использованием технологии. Поэтому важно проводить ручное редактирование при разработке и использовании программ обучения с использованием ИИ.

Список литературы

1. Яковлева Е.В. Программное обеспечение обучения по охране труда на предприятиях АПК / Е.В. Яковлева, Е.В. Кулакова, А.С. Фролов // Безопасность жизнедеятельности. – 2019. – № 4 (220). – С. 7-12.

2. Инструктаж по охране труда при работе на высоте. ОТБ 044-2022. – 62 с.

3. Инструкция по организации проведения работ с повышенной опасностью. – 19 с.

4. Казанцев Т. ChatGPT и революция искусственного интеллекта / Т. Казанцев. – Москва: ЛитРес, 2023.

Е.А. Калинина, И.В. Воробей
E.A. Kalinina, I.V. Vorobey
Петрозаводский государственный университет (Петрозаводск, Россия)
Petrozavodsk State University, Petrozavodsk
E-mail: freddie.ripper@yandex.ru

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАРЕЛЬСКОГО КОМИТЕТА ПО ДЕЛАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЗА 1941-1944 ГОДЫ

В 2023 году исполняется 100 лет со дня создания Главного Совета физической культуры Карелии, с 1936 года – Комитета по делам физической культуры и спорта. На основе законодательных актов, материалов периодической печати в статье рассматривается деятельность Карельского Комитета по делам физической культуры и спорта во время Великой Отечественной войны. Авторы анализируют его деятельность по созданию учебных курсов для инструкторов по лыжной подготовке, рукопашному и штыковому бою, организации спортивных соревнований среди военнослужащих и местного населения.

Ключевые слова: *Великая Отечественная война, физическая культура, спорт, Карелия, Комитет по делам физической культуры и спорта.*

ACTIVITIES OF THE KARELIAN COMMITTEE FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN 1941-1944

In 2023, it will mark the 100th anniversary of the establishment of the Main Council of Physical Culture of Karelia, which became the Committee for Physical Culture and Sports in 1936. Based on legislative acts and materials from periodicals, this article examines the activities of the Karelian Committee for Physical Culture and Sports during the Great Patriotic War. The authors analyze its efforts in creating training courses for instructors in skiing, hand-to-hand combat, and

bayonet fighting, as well as organizing sports competitions among military personnel and the local population.

Keywords: *Great Patriotic War, physical culture, sports, Karelia, Committee for Physical Culture and Sports.*

В июне 1923 г. вышел в свет декрет ВЦИК РСФСР «О высшем и местных советах физической культуры трудящихся РСФСР» при Центральном исполнительном комитете на правах постоянной комиссии. Согласно декрету на местах создавались Главные Советы физической культуры, которые занимались развитием физической культуры среди местного населения и организацией республиканских спортивных праздников. В 1936 году Главные советы были переименованы в Комитеты по делам физической культуры и спорта. Во время Великой Отечественной войны Комитеты продолжили свою работу.

Деятельность Карельского Комитета по делам физической культуры и спорта в 1941-1944 гг. можно разделить на три этапа.

I этап: сентябрь 1941 года – февраль 1942 года: переезд в г. Беломорск и организация работы в военных условиях.

В сентябре 1941 года финским войскам удалось значительно продвинуться в наступлении по территории Карелии и г. Петрозаводск оказался в зоне оккупации. С октября 1941 года военной столицей Карело-Финской ССР стал г. Беломорск, где Карельский Комитет по делам физкультуры и спорта продолжил работу.

Деятельность Комитета проходила в трудных условиях. К этому времени прекратили свою деятельность все районные комитеты физической культуры и спорта, добровольные спортивные общества. Работа в сфере физической культуры и спорта оживилась только после стабилизации линии фронта в конце 1941 года и была организована в тылу, на территории, не занятой противником.

На первом этапе деятельность Комитета должна была осуществляться в рамках законодательных актов, изданных Государственным Комитетом Обороны и Всесоюзным Комитетом по делам физической культуры и спорта: «О всеобщем обязательном обучении военному делу граждан СССР» и «О работе физкультурных организаций в связи с введением всеобщего военного обучения». В них, в частности, указывалось об обязательном военном обучении граждан СССР мужского пола в возрасте от 16 до 50 лет и проведении спортсменами-активистами занятий по физической подготовке [9].

Однако проверка деятельности Комитета по делам физической культуры и спорта, проведенная в феврале 1942 года показала, что правительственные постановления на территории Карелии не выполнялись. Проверяющие отметили отсутствие «практической подготовки в области оборонно-физкультурных знаний», а подготовка «полноценных и разносторонних в области физкультурной подготовки будущих смелых бойцов Красной Армии среди учащихся, допризывников, а также населения республики стоит на низком уровне». Прекращена работа Добровольных спортивных обществ и физкультурных коллективов, нет материальной базы для проведения спортивных соревнований [4].

II этап: март 1942 года – лето 1943 года: оживление работы Комитета по делам физической культуры и спорта.

В марте 1942 года в Беломорске началась организация спортивной деятельности, в частности, был создан военно-учебный центр. Согласно приказу Всесоюзного Комитета по делам физической культуры и спорта «О работе физкультурных организаций по военно-лыжной подготовке населения зимой 1942–1943 года» на севере Карелии начали проводиться семинары инструкторов, профсоюзно-лыжные кроссы, лыжные эстафеты, военизированные лыжные соревнования, Всесоюзный День физкультурника, соревнования гранатометчиков, товарищеские встречи по футболу и волейболу. Карельские лыжники выезжали за пределы Карелии для участия в лыжных состязаниях. Например, в Мурманск в 1942 году на «Праздник Севера», где М. Сеппеля заняла II место в слаломном спуске на лыжах.

Постепенно возобновилась деятельность районных Комитетов по делам физкультуры и спорта в Пудоже, Медвежьегорске, Беломорске, Кеми, Кандалакше. Однако часто эта деятельность существовала только на бумаге, реальной спортивной работы на местах в это время не было. Отсутствовала также и деятельность добровольных спортивных обществ «Буревестник», «Медик», «Спартак». Только ДСО «Динамо» несколько оживил свою работу во время войны.

III этап: лето 1943 года – август 1944 года: активизация деятельности по выполнению государственного плана по физической культуре и спорту.

Работа в сфере физической культуры и спорта оживилась только после изменений на фронте в 1943-1944 годы после победы в Сталинградской и Курской битвах. В этот период Карельский Комитет по делам физической культуры и спорта активизировал свою работу.

Перед республиканским Комитетом стояла задача по выполнению приказа Всесоюзного Комитета «О массовой подготовке населения к рукопашному бою, плаванию и водным переправам на 1943 год» [10]. В связи с этим улучшилась подготовка инструкторов физической культуры и спорта. Основные курсовые занятия были организованы в Беломорске. В 1943 году там открыли курсы инструкторов-общественников по физической культуре и спорту, на которых было по рукопашному бою 146 человек, водным переправам 77 человек. В итоге за 1943-1944 годы государственное плановое задание по рукопашному бою было перевыполнено: 3106 человек (при плане 2975). Однако по водным переправам из-за плохих погодных условий план не выполнили. Необходимо было подготовить 4975 человека, а подготовили только 2433 (45,5%) [4].

В зимнем сезоне 1943-1944 года была развернута военно-лыжная подготовка населения [7]. Так, в г. Пудож к февралю 1944 года окончили обучение по тридцатичасовой программе 950 лыжников.

В течение этого периода увеличилось количество проведенных военно-спортивных мероприятий (профсоюзно-комсомольский кросс [11], Всесоюзный день физкультурника [2], встречи футболистов [3], соревнования по рукопашному бою [12], лыжные походы, соревнования [13], эстафеты, физкультурные праздники). Возобновилась деятельность ДСО «Локомотив», «Спартак». Военнослужащие Красной армии организовывали товарищеские матчи по футболу.

В общем итоге за это время провели 77 соревнований, в которых участвовало 5747 человек.

Следует отметить деятельность Комитета по делам физической культуры по организации сдачи нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В военные годы комплекс ГТО подвергся серьезным изменениям. В нем были исключены все испытания, не имеющие военно-прикладной направленности, и наоборот, введены нормативы, приближенные к боевой обстановке (метание связки гранат, переползание, штыковой бой, скоростной пеший переход, преодоление водных переплав). Учащихся старших классов, допризывников и военнослужащих обязывали сдавать нормы нового комплекса ГТО. Так, 23 мая 1943 года на первом дне профсоюзно-комсомольского кросса 150 человек сдали нормы по бегу и гранатометанию. 1 марта 1944 года 864 участника лыжного кросса сдали нормы по лыжам на значок ГТО и БГТО первой ступени [1]. Как правило, сдача нормативов проводилась на спортивных соревнованиях, праздниках физкультурника, посвященных годовщине Красной армии, профсоюзных кроссах [5].

28 июня 1944 года Петрозаводск был освобожден от оккупации. Республиканские власти, в том числе и Комитет по делам физической культуре и спорта вернулись в столицу республики и продолжили свою работу.

Подводя итоги, необходимо сказать, что Карельский республиканский Комитет по делам физической культуры и спорта справился с основной задачей по подготовке резервов армии и пропаганде физической культуры. Основным видом деятельности являлась лыжная подготовка. Важно отметить главное масштабное спортивное событие военного времени – Всекарельский Народный лыжный праздник, который состоялся 28-29 марта 1943 года. На этом празднике отличились Карельские лыжники Майори Сеппеля и Георгий Парамошков, которые стали абсолютными чемпионами праздника. Героями карельского спорта в военное время можно назвать мастеров спорта, победителей лыжных соревнований среди мужчин Г. Парамошкова, Ф. Ниппоева, И. Лесонена, А. Дружинина, А. Мода, П. Хлюстова, среди женщин М. Сеппеля, В. Соболеву, А. Прохорову [6].

Тем не менее, в деятельности Комитета было много трудноразрешимых проблем. Это отсутствие материально-технической базы, спортивных сооружений. Стадионы районных центров, построенные в 1930-е годы, были заняты под военные нужды. Отсутствие финансирования тормозило деятельность многих добровольных спортивных обществ. В спортивных соревнованиях принимали участие, в основном, только учащиеся старших классов, допризывники и военнослужащие.

Список литературы

1. 864 значкиста ГТО и БГТО // Ленинское знамя. – 1944. – 1 марта.
2. Всесоюзный день физкультурника // Ленинское знамя. – 1943. – 18 июля.
3. Встреча футболистов Кеми и Беломорска // Ленинское знамя. – 1943. – 11 августа.
4. Калинина Е.А. Проблемы организации физической культуры и спорта в Карелии в годы Великой Отечественной войны / Е.А. Калинина // Ученые записки Петрозаводского государственного университета. – 2020. – № 6. – С 62-69.
5. Лыжный кросс в Пудоже // Ленинское знамя. – 1944. – 18 февраля.

6. На тренировке // Ленинское знамя. – 1944. – 18 февраля.
7. Накануне спортивной зимы // Ленинское знамя. – 1943. – 16 октября.
8. О высшем и местных советах физической культуры трудящихся РСФСР // Основные положения, инструкции по вопросам советской физической культуры и спорта 1917-1957 гг. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – С. 9-11.
9. О работе физкультурных организаций в связи введением всеобщего военного обучения // Основные постановления, приказы и инструкции по вопросам советской физической культуры и спорта 1917-1957 гг. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – С. 60-62.
10. О массовой подготовке населения к рукопашному бою, плаванию и водным переправам на 1943 г. // Основные постановления, приказы и инструкции по вопросам советской физической культуры и спорта 1917-1957 гг. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – С. 66-69.
11. Сегодня – первый день профсоюзно-комсомольского кросса // Ленинское знамя. – 1943. – 23 мая.
12. Соревнования по рукопашному бою // Ленинское знамя. – 1943. – 29 августа.
13. Спортивные соревнования // Ленинское знамя. – 1943. – 26 июня.

М.Н. Клейменова, Е.В. Грабиненко
M.N. Kleymenova, E.V. Grabinenko
Алтайский государственный педагогический университет,
(Барнаул, Россия)
Altai State Pedagogical University, Barnaul
E-mail: marnica@list.ru

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ АлтГПУ)

В статье рассматривается механизм реализации демонстрационного экзамена как инновационного проекта в педагогическом вузе. Анализируется опыт внедрения демонстрационного экзамена в форме государственной итоговой аттестации для студентов направления «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» по профилям «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)». В статье представлена процедура подготовки и проведения демонстрационного экзамена в форме государственного экзамена по профилю «Физическая культура» и защиты выпускной квалификационной работы по направлению «Безопасность жизнедеятельности». Авторы приводят подробное описание каждого этапа подготовки педагогического проекта, сложности и плюсы проведения демонстрационного экзамена.

Ключевые слова: *демонстрационный экзамен, педагогический вуз, физическая культура, безопасность жизнедеятельности.*

DEMONSTRATION EXAM ON PHYSICAL CULTURE AND LIFE SAFETY IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM (USING THE EXAMPLE OF AltSPU)

The article considers the mechanism for implementing the demonstration exam as an innovative project in a pedagogical university. The experience of introducing a demonstration exam in the form of state final certification for students of the direction "Pedagogical education (with two training profiles)" in the profiles "Physical culture and life safety" and "Physical culture and addi-

tional education (sports training)" is being analyzed. The article presents the procedure for preparing and conducting a demonstration exam in the form of a state exam in the "Physical Education" profile and protecting the final qualification work in the "Life Safety" direction. The authors give a detailed description of each stage of preparation of the pedagogical project, the difficulties and advantages of conducting a demonstration exam.

Keywords: *demonstration exam, pedagogical university, physical education, life safety.*

Вопрос о повышении уровня качества высшего образования, практико-ориентированной направленности образовательных программ, укрепления связей образовательных организаций высшего образования с работодателями является актуальным и своевременным. В связи с этим остро стоит вопрос необходимости внедрения новых технологий, цель которых – определение уровня готовности выпускников к решению современных профессиональных задач разнообразной направленности и сложности [1].

Решением Ученого совета Алтайского государственного педагогического университета (АлтГПУ) от 19 июня 2023 года утверждено Положение о демонстрационном экзамене в ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет» [2], которое устанавливает процедуру организации и проведения в университете демонстрационного экзамена (ДЭ). В рамках реализации программ высшего образования обучающимся АлтГПУ предоставляется возможность прохождения ДЭ как формы:

- промежуточной аттестации по дисциплине/модулю;
- промежуточной аттестации по практике;
- государственной итоговой аттестации: защита выпускной квалификационной работы/проекта (ВКР);
- государственной итоговой аттестации: государственный экзамен (ГЭ).

В 2022-2023 учебном году демонстрационный экзамен проводился в рамках государственной итоговой аттестации по программам бакалавриата «Педагогическое образование: Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности» (4 человека) в форме защиты ВКР и «Педагогическое образование: Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)» (4 человека) в форме государственного экзамена.

Организация ДЭ включала следующие этапы: подготовительный, основной и заключительный.

В рамках подготовительного этапа было проведено предварительное, за 6 месяцев до защиты, информирование выпускников о форме проведения ГИА в виде демонстрационного экзамена, а также представлены типовые задания ДЭ и критерии их оценивания. Процедура участия в демонстрационном экзамене является добровольной, поэтому обучающиеся не менее чем за 1 месяц написали заявления на имя директора института физической культуры и спорта для разрешения участвовать ГИА в предлагаемой форме.

ДЭ в рамках государственной итоговой аттестации предусматривает выполнение и презентацию не только теоретической, но и апробацию практиче-

ской части работы с участием волонтеров (статистов), в качестве которых решено было привлечь студентов первого курса, обучающихся по соответствующим направлениям подготовки.

Работа на подготовительном этапе также включала и формирование экспертной комиссии с участием работодателей, предварительный инструктаж всех сторон ДЭ: волонтёров, экспертной комиссии, аттестуемых выпускников, кураторов, и т.д.

На основном этапе обучающиеся получили индивидуальные задания демонстрационного экзамена в период за 7 рабочих дней до проведения самого итогового испытания. При этом выпускники должны не менее чем за 1 рабочий день до защиты ВКР или сдачи ГЭ сформировать запрос о предоставлении дополнительного оборудования, мебели, материалов в соответствии с тематикой своей работы и предполагаемой практической демонстрацией. Также выпускник в указанные сроки представляет экспертной комиссии план (сценарий) практической части защиты (урока, образовательного события, др.).

Заключительный этап предусматривал информирование выпускников об оценке, оформление необходимой документации демоэкзамена, получение информации обратной связи от всех участников.

Далее немного подробнее рассмотрим алгоритм проведения самого ДЭ в рамках ГИА.

Защита выпускной квалификационной работы по профилю «Безопасность жизнедеятельности» в рамках демонстрационного экзамена осуществляется по утвержденной заранее теме в рамках образовательной программы и представляет ее непосредственную реализацию в профессиональной сфере. На участие в ДЭ одного выпускника выделяется не более 30 минут, включая время выступления (5 минут), показ части урока (примерно 15 минут), а также ответы на вопросы членов экспертной комиссии (10 минут). Оценку ответов на ДЭ осуществляют члены ГЭК, сформированной в порядке, установленном в университете.

Студенты на защите выпускной квалификационной работы в форме ДЭ представляют свою работу в виде презентации PowerPoint с использованием фото-, аудио-, видеоматериалов, электронных ресурсов и/или раздаточных материалов и других средств. Кроме того, демонстрируется практическая часть защиты в виде проведения фрагмента урока с активным участием привлечённых волонтёров (статистов).

Методическое сопровождение по подготовке обучающихся к защите ВКР осуществляют ведущие преподаватели института физической культуры и спорта, являющиеся руководителями выпускной квалификационной работы. В обязанности руководителя ВКР входит помощь студенту в выборе материалов по избранной теме, составление плана и определение этапов работы. Не позднее 1 месяца до начала ГИА кафедра осуществляет контроль готовности обучающихся к ДЭ (предзащита проектов).

Демоэкзамен по профилю «Безопасность жизнедеятельности» проходил в Центре проведения демонстрационного экзамена АлтГПУ, который представляет собой специально оборудованную площадь с аудиторией, которая разделена на 2 части с помощью зеркала Гезелла. В одной части аудитории находятся куратор, аттестуемый выпускник и волонтеры (статисты), а за зеркалом Гезелла расположены члены экспертной комиссии. Демонстрационный зал оснащен комплектами учебной мебели и типового оборудования, а также дополнительным инструментарием по запросу выпускника. Для ДЭ по профилю «Безопасность жизнедеятельности» потребовался манекен для отработки методов оживления, жгуты для остановки кровотечения, шины, бинты для защиты выпускной квалификационной работы «Разработка и реализация занятий по первой помощи в 10-11-х классах по предмету ОБЖ». Для апробации остальных работ было достаточно оснащения Центра демонстрационного экзамена: компьютер, трибуна с микрофонами, интерактивная доска.

Подготовка и проведение ДЭ в рамках ГЭ осуществляется по тематическим кейсам [3], входящим в состав фонда оценочных средств ГИА основной образовательной программы. Разработка тематических кейсов, также как и методических рекомендаций по подготовке к экзамену, осуществляется выпускающей кафедрой института физической культуры и спорта в установленном порядке. Основной целью выполнения заданий экзаменационных кейсов является расширение, закрепление, углубление методических и практических знаний студента и формирование у него навыков практической деятельности в рамках изученных дисциплин. Процедура самой защиты ГЭ аналогично защите ВКР также не превышает 30 минут.

Демоэкзамен по профилю «Физическая культура» проходил в специально оборудованном спортивном зале с дистанционным подключением экспертной комиссии, находящейся в момент испытания в Центре ДЭ, что позволяет в какой-то мере сохранить атмосферу обычного школьного урока во время процедуры защиты.

Оценивание ДЭ в рамках осуществлялось в соответствии с профессиональным стандартом педагога и планируемыми результатами освоения образовательных программ.

Эксперты руководствовались группами критериев сформированности профессиональных компетенций. Так, аттестуемые в работе должны были учитывать возрастные, индивидуальные особенности обучающихся. Научно-исследовательская грамотность определялась знанием методов и методологии проведения научных экспериментальных исследований, умением грамотно, аргументированно и логически, верно, строить устную и письменную речь, использованием в контексте доклада профессиональные термины, навыками анализа результатов научно-исследовательской работы.

Так, например, по профилю «Безопасность жизнедеятельности» специфика оценочных материалов проявилась в демонстрации знаний основных подхо-

дов к определению, изучению и пониманию безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, понимание ценности здоровья и здорового образа жизни для человека и общества, способах обеспечения информационной и психологической безопасности личности обучающегося и педагога, в действии по верному алгоритму и правильному использованию средств индивидуальной и коллективной защиты в чрезвычайных ситуациях (в т.ч. в учебном режиме), оказания первой помощи пострадавшим.

Члены экспертной комиссии отметили у участников ДЭ сформированные знания современных проблем в области безопасности жизнедеятельности с включением системно-деятельностного подхода в преподавание, способность привлекать в изложении проблемы знания на основе междисциплинарного подхода, владение научными и профессиональными терминами, умение общения с волонтёрами, адекватность методов и средств обучения при апробации практической части ВКР, использование информационно-коммуникационных технологий в работе.

В то же время эксперты отметили неудобство показа практической части защиты в универсальной аудитории, не оснащенной специальным оборудованием и материалами, в том числе нехваткой свободной площади для их размещения, а также сложностью взаимодействия аттестуемого выпускника и комиссии при дистанционном режиме работы последней.

Статья подготовлена в рамках реализации государственного задания Министерства просвещения РФ от 02.06.2023 г. № 073-00015-23-04 по теме «Экспертиза предметно-методических кейсов для проведения демонстрационного экзамена в процессе подготовки учителя».

Список литературы

1. Лазаренко И.Р. Профессионально-образовательное сопровождение целевого обучения педагогов с учетом потребностей системы образования Алтайского края / И.Р. Лазаренко, С.П. Волохов // Вестник Мининского университета. – 2017. – № 3. – С. 3-12.

2. Положение о демонстрационном (профессиональном) экзамене в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Алтайский государственный педагогический университет» (утв. Приказом ректора от 19 июня 2023 г.). Сайт АлтГПУ. URL: https://www.altspu.ru/about_the_university/normativnaya-baza/doc/20274/ (дата обращения: 01.10.2023).

3. Воронушкина О.В. Опыт внедрения демонстрационного экзамена по английскому языку в образовательное пространство педагогического вуза / О.В. Воронушкина, Е.Н. Семенчина // Вестник педагогических наук. – 2021. – № 1. – С. 164-172.

Ф.Ф. Костов, А.М. Фокин,
Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина
F.F. Kostov, A.M. Fokin,
E.G. Saykina, S.V. Kuzmina
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург, Россия)
Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg
E-mail: studio_grand@list.ru

ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ МОТИВИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ И ФАКУЛЬТЕТОВ К НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

В статье раскрыты результаты исследования мотивации и включенности студентов 1, 2 и 4 курса (n=122) института физической культуры и спорта Российского государственного университета имени А.И. Герцена в научную деятельность. Проанализированы показатели активности студентов разных годов обучения в научной жизни института и возможные способы повышения мотивации обучающихся к данной деятельности. Указаны возможные параметры адресной работы.

Ключевые слова: *мотивация, научная деятельность, студенты, когнитивные процессы, опрос.*

POSSIBLE WAYS TO MOTIVATE STUDENTS OF SPECIALIZED PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES AND FACULTIES TO SCIENTIFIC ACTIVIT**

The article presents the results of a study of the motivation and involvement of 1st, 2nd and 4th year students (n=122) of the Institute of Physical Culture and Sports of the Herzen State University of Russia in scientific activities. The indicators of the activity of students of different years of study in the scientific life of the institute and possible ways to increase the motivation of students for this activity are analyzed. Possible parameters of targeted work are indicated.

Keywords: *motivation, scientific activity, students, cognitive processes, survey.*

Введение. Повышение интереса студентов к научной работе – процесс, требующий понимания мотивационной структуры обучающихся [1; 3; 4; 6]. Мотивирование к какой-либо деятельности проще основывать на личных интересах студентов, нежели делать это по общему шаблону или в приказном порядке [8; 9]. Так, за основу можно взять учебные мотивы обучающихся, однако для построения адресной работы для студентов разных годов обучения необходимо определить факторы снижение и повышения их заинтересованности к научной работе [7; 15; 17].

* Исследование выполнено за счет внутреннего гранта РГПУ им. А.И. Герцена (проект № 4ВГ)
** The study was carried out at the expense of an internal grant of the A.I. Herzen Russian State University (Project No. 4 In G)

Цель работы: определение факторов, позволяющих повысить мотивацию студентов института физической культуры и спорта (ИФКиС) 1, 2 и 4 года обучения к научной работе.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение; методы логической обработки и интерпретации информации; метод «просеивания» [2; 19]; метод «поощрительного балльного стимулирования» [14]; теоретическое прогнозирование [10;11]; опрос посредством google-формы.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 122 студента ИФКиС. Из них 65 человек учится на 1 и 2 курсе и 57 человек на 4 курсе. Результаты обучающихся 1 и 2 курса были объединены в силу их схожести, что позволило провести более наглядное сравнение с результатами обучающихся 4 курса.

Первым пунктом опроса было выяснение уверенности студентов в умении проводить качественное научно-педагогическое исследование (таблица 1).

Таблица 1

Ответ на вопрос «Знаете ли Вы как проводить качественное научно-педагогическое исследование» (n=122)

Вариант ответа	1+2 курс (n=65)	4 курс (n=57)
Да	12,31%	36,84%
Нет	49,23%	17,54%
Не знаю	38,46%	45,61%

Так, студенты начальных курсов в большинстве своем либо признают свое неумение проводить исследования (49,23%), либо сомневаются в нем (38,46%). Следовательно, они трезво оценивают свои возможности в данном вопросе. Студенты же выпускного курса либо сомневаются (45,61%), либо уверены (36,84%) в своих способностях.

В таблице 2 отображено изучение наличия у студентов опыта научной деятельности.

Таблица 2

Ответ на вопрос «Занимались ли Вы научной деятельностью» (n=122)

Вариант ответа	1+2 курс (n=65)	4 курс (n=57)
Да, в университете	9,23%	15,79%
Да, в школе	**43,08%**	17,54%
Да, и в школе, и в университете	6,15%	12,28%
Нет, мне это не интересно	16,92%	15,79%
Нет, но хотелось бы попробовать	24,62%	**38,60%**

Среди обучающихся 1 и 2 курсов большинство (43,08%) пробовали себя в научной работе в школе; 9,23% – в университете, а 6,15% – и там, и там. Таким образом, 58,46% студентов младших курсов участвовали в научной деятельности, а еще 24,62% хотели бы попробовать. И, хотя, суммарный процент студентов, привлеченных в университете к науке невысок (15,38%), почти четверть опрошенных студентов заинтересованы в данной деятельности.

Таблица 3

Ответ на вопрос «Как Вы считаете, почему у Вас нет опыта научной деятельности?» (n=58)

Вариант ответа	1+2 курс (n=27)	4 курс (n=31)
Опасаюсь провала	0%	9,68%
Неинтересно	22,22%	19,35%
Не знаю с чего начать	22,22%	32,26%
Не предлагали участвовать	0%	3,23%
Нет времени	37,04%	16,13%
Не вижу перспектив	11,11%	19,35%
Иной вариант	7,41%	0%

Наиболее распространенной причиной отсутствия опыта научной деятельности у студентов младших курсов является нехватка времени (37,04%). Возможно, это связано с учебной нагрузкой и внеучебной активностью студентов, в том числе и спортивной. Также, вероятно, что научная деятельность не является для них приоритетной. При этом 22,22% указали, что им вовсе неинтересно данное направление, и столько же не знают, с чего начать. Таким образом, для повышения мотивации студентов 1 и 2 курса логично раскрытие значимости научной работы для повышения ее положения в системе их приоритетов и объяснение алгоритма построения научно-педагогического исследования.

Студенты выпускного курса также испытывают проблему с пониманием отправной точки в построении исследования, при этом данный вариант ответа встречался у 32,26% опрошенных. Стоит отметить, что в курсе обучения бакалавров ИФКиС присутствуют дисциплины, раскрывающие алгоритм построение научного исследования и обработку данных. Конечно, студенты 4 курса данные дисциплины благополучно освоили, то есть набор теоретических знаний в данном вопросе у них есть. Следовательно, у них возникают проблемы в переносе полученных знаний в практическую плоскость. А если вернуться к результатам опроса из таблицы 1, то можно также сделать вывод о неуверенности студентов выпускного курса в своих силах. Допустимо, что это связано и с тем, что фактически освоенная четырехлетняя программа обучения формирует некоторые ожидания от уровня самостоятельности студентов в научной работе, в первую очередь, в представлении самих студентов. Поэтому рекомендацией по мотивированию студентов выпускного курса может быть работа по повышению у них уверенности в собственных силах через построение доверительных, а не

требовательных отношений научного руководителя и подопечного. Разумеется, не лишним было бы и участие студентов в научной деятельности на более ранних этапах.

В отличие от предыдущих вопросов, в последнем пункте студентам предлагалось выбрать не один вариант ответа, а несколько (таблица 4).

Таблица 4

Ответ на вопрос «Что могло бы повысить Вашу мотивацию к занятиям научной деятельностью в институте» (n=122)

	1+2 курс (n=65)	4 курс (n=57)
Получение вознаграждения	69%	56%
Баллы по учебным предметам	74%	49%
Научная стипендия	62%	42%
Обучающие семинары	20%	25%
Публикации в соцсетях	23%	21%
Ничего	0%	2%

Так, студенты 1 и 2 курса на вопрос «Что могло бы повысить Вашу мотивацию к занятиям научной деятельностью в институте» наиболее часто отмечали вариант «Баллы по учебным предметам» (74%). Данный ответ оказался популярнее даже вариантов получения вознаграждения (69%) или научной стипендии (62%). Кроме того, в таблице 3 было указано, что чаще всего студенты младших курсов отказываются от участия в научной работе по причине отсутствия времени. Из чего вытекает, что еще одной рекомендацией в повышении мотивации студентов 1 и 2 курса к научной работе является формирование системы поощрений за научную активность, облегчающих им аттестацию или текущий контроль по учебным предметам. Конечно, материальное вознаграждение тоже не стоит снимать со счетов.

Студенты же 4 курса чаще всего отмечают возможность получения вознаграждения (56%) как наиболее желательный фактор повышения мотивации к проведению научных исследований. Однако возможность получить дополнительные баллы по аттестации или научную стипендию тоже остаются привлекательными (49% и 42%). В варианте ответа «получение вознаграждение» было указано, что подразумевается как материальное, так и нематериальное вознаграждение. Поэтому хорошим вариантом повышения мотивации студентов 4 курса представляется не только создание некоего призового фонда или участие в грантах, но и раскрытие возможности использовать научную деятельность, выступление на конференциях и публикация статей в виде баллов индивидуальных достижений при поступлении в магистратуру, а также во время оценки на категорию уже в качестве работающих учителей.

Интересным является и то, что студенты начальных курсов отмечали большее количество вариантов поощрений, что видно по показателям в таблице 4, в то время как студенты выпускного курса подошли к вопросу более дифференцированно. Заметно, что студенты 4 курса лучше понимают, что «хотят получить», поэтому в случае работы с ними, необходимо подходить к вопросу научного руководства более индивидуально, в том числе и в выборе темы исследования.

Выводы. Студенты 1 и 2 курса института физической культуры и спорта еще не успели принять активное участие в научной студенческой жизни, однако почти четверть из них хотели бы попробовать свои силы в этом направлении. Для повышения их мотивации целесообразно делать упор на раскрытие значимости научной работы и объяснение алгоритма построения научно-педагогического исследования, а также формирования системы поощрений, облегчающих им аттестацию или текущий контроль по учебным предметам.

Студенты 4 курса института физической культуры и спорта частично успели поучаствовать в научной деятельности в университете, но многие отличаются неуверенностью в своих силах, поэтому рекомендуется индивидуальный подход и построение доверительных, а не требовательных отношений научного руководителя и подопечного. Положительное влияние станет триггером создания призового фонда, участия в грантах, раскрытия возможности использовать параметр «участие в научной деятельности» при поступлении в магистратуру или в профессиональной аттестации.

Список литературы

1. Анализ и основные направления реализации требований ФГОС ВО по дисциплине «физическая культура (подготовка)» в военно-образовательных учреждениях / В.Б. Парамзин и др. // Современный ученый. – 2021. – № 2. – С. 99.

2. Конкретизация тестов для оценки приоритетных физических качеств спортсменов-горнолыжников методом «просеивания» / В.З. Яцык и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 558-563.

3. Коноплев В.В. Мотивация студентов первых курсов к занятиям научно-исследовательской деятельностью (результаты обследования) / В.В. Коноплев, А. Н. Сазонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5. – С. 218-222.

4. Костов Ф.Ф. Учебные мотивы студентов физкультурных вузов как основание повышения их мотивации к научной деятельности / Ф.Ф. Костов, А.М. Фокин // Фитнес: теория и практика. – 2023. – № 15. URL: fitness.esrae.ru/39-231 (дата обращения: 11.10.2023).

5. Краткосрочная сенсибилизация физической готовности специалиста к ситуационной гипердинамической деятельности / М.А. Зимин и др. // Современный ученый. – 2022. – № 4. – С. 227-232.

6. Лапин П.М. Мотивация студентов к выполнению научно-исследовательской работы и ее связь с установкой на построение академической карьеры в вузе / П.М. Лапин, Е.А. Балезина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2021. – № 4. – С. 662-672.

7. Мешков Н.И. Мотивация учебной деятельности студентов младших курсов / Н.И. Мешков, А.Н. Яшкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. –№ 66-2. – С. 331-336.

8. Османов Э.М. Физическая культура специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов Министерства обороны / Э.М. Османов и др. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 25-29.

9. Османов Э.М. Факторы, влияющие на эффективность физической подготовки специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов министерства обороны / Э.М. Османов и др. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2009. – Т. 14. – № 1. – С. 57-61.

10. Пугачев И.Ю. Методика определения требований к физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5(49). – С. 61-68.

11. Пугачев И.Ю. Профессионально-значимые физические качества специалистов в войсках противовоздушной обороны Российской Федерации / И.Ю. Пугачев, С.И. Блаженко, А.А. Катков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8(42). – С. 87-89.

12. Пугачев И.Ю. Особенности профессиональной деятельности разведчиков сухопутных войск РФ и требования к их физической готовности / И.Ю. Пугачев, Ю.Ю. Кораблев, Э.М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 7(123). – С. 188-199.

13. Пугачев И.Ю. Интегративные научные представления о физической работоспособности обучаемых высшей школы / И.Ю. Пугачев // Интеграция образования. – 2014. – Т. 18. – № 1(74). – С. 39-46.

14. Пугачев И.Ю. Инновация оценки организаторско-методического компонента по физической подготовке на основе принципа «поощрительного балльного стимулирования» / И.Ю. Пугачев // Инновации в образовании. – 2017. – № 11. – С. 60-67.

15. Пугачев И.Ю. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения в теории и методике физического воспитания / И.Ю. Пугачев, Л.Г. Рубис // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов: сб. тр. Международ. науч.-прак. конф. – СПб.: СПбГУПТиД, 2017. – С. 143-148.

16. Пугачев И.Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста / И.Ю. Пугачев // Kant. – 2022. – № 3(44). – С. 4-15.

17. Разновская С.В. Мониторинг физического состояния обучающихся первого курса с помощью нормирования оценки показателей / С.В. Разновская и др. // Гуманитарный научный вестник. – 2021. – № 2. – С. 62-69.

18. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсибилизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве / И.Ю. Пугачев, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская и др. // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № S2. – С. 124-130.

19. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О.С. Васильченко и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 61-66.

20. Babenko V. Relationship Between Facial Areas With the Greatest Increase in Non-local Contrast and Gaze Fixations in Recognizing Emotional Expressions / V. Babenko, D. Yavna, E. Vorobyeva [et al.] // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. – 2021. – Vol. 9. – No 3. – P. 359-368.

Н.И. Лавриненко, В.И. Лавриненко
N.I. Lavrinenko, V.I. Lavrinenko
Великолукская государственная
сельскохозяйственная академия (Великие Луки, Россия)
Velikiye Luki State Agricultural Academy, Velikiye Luki
E-mail: lavrinenkonik@mail.ru
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: lavrinenko.valentin@bk.ru

НЕОБХОДИМОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Определяющими факторами, указывающими на эффективность образовательного процесса по дисциплине: «Физическая культура и спорт» в образовательных учреждениях высшего образования является совершенствование структуры урочных занятий обучающихся. Основными резервами для повышения эффективности достижения качественного результата в показателях двигательной подготовленности кроме основных (урочных) занятий используются индивидуальные формы самостоятельных, которые играют немаловажную роль для физического совершенствования.

Ключевые слова: *двигательная активность, формы физкультурно-спортивных мероприятий.*

THE NEED FOR INDEPENDENT FORMS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE CONDITIONS OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

The determining factors indicating the effectiveness of the educational process in the discipline: "Physical education and sports" in educational institutions of higher education is the improvement of the structure of the school hours of students. The main reserves to increase the efficiency of achieving a qualitative result in the indicators of motor fitness, in addition to the main (hours), use individual forms of independent, which play an important role for physical improvement.

Keywords: *motor activity, forms of physical culture and sports events.*

В научной литературе неоднократно подчеркивается и обосновывается необходимость систематических занятий физическими упражнениями в студенческом возрасте, как с точки зрения укрепления здоровья, так и с точки зрения максимизации уровня физической подготовленности будущих специалистов [1, 6, 7, 8, 9]. При этом авторы [2, 3, 4, 7] едины во мнении, что для достижения нормативных показателей по разделам учебной программы (на 1-2 курсах составляющие 4 часа, 3-4 курсах – 2-4 часа в неделю) необходимо кроме занятий в рамках образовательного процесса уделять внимание в целом двигательной активности с целью своего совершенствования в недельном цикле от 9 до 12 часов, при этом его минимальный объем должен быть не менее 6-8 часов в неделю. Во внеурочных формах занятий (спортивных секциях по видам, куль-

тивируемым в образовательном учреждении) систематически занимаются весьма ограниченный контингент, занимающихся в пределах 10-15%, и 4,0-5,5% занимается в спортивных секциях и фитнес-клубах вне учебного заведения. На основании вышеизложенного следует отметить, что для решения проблемы оптимального включения основной массы обучающихся в систематические занятия двигательной активностью, необходимо использовать доступные организованные физкультурно-спортивные формы в течение рабочей (учебной) недели.

Современное образовательное пространство высшего учреждения для активизации самостоятельных форм занятий имеют для этого объективные предпосылки: современно оборудованную материально-техническую базу, оснащение рабочими программами по дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», в рамках которых предполагается реализовывать универсальные компетенции (УК-7), которые позволяют обучающимся поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, заниматься повышением своей физической работоспособности в условиях возрастающая конкуренция на рынке труда.

Однако главные сложности в решении данной проблемы связаны с тем, что самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов, осуществляемая в свободное время, трудно поддается прямому контролю и регулированию.

С целью выяснения места именно самостоятельных форм физкультурно-спортивной практики в досуге студентов нами было проведено выборочное анкетирование студентов 1-4 курсов. Всего было опрошено 268 человек. Студенты старших и младших курсов, а также юноши и девушки, распределились в выборе примерно в равных пропорциях. В исследованиях Н.И. Лавриненко и В.И. Лавриненко [6] было установлено, что основная часть опрошенных студентов (74,1%) не приобщена к занятиям физической культурой и спортом. При этом 18,5% опрошенных оценивают свой уровень физического развития как удовлетворительный и 2,7% считают состояние своего здоровья неудовлетворительным. А по массовости посещения спортивных секций студенты 1-2 курсов составляют 25,9% от общего количества занимающихся на каждом из курсов. От курса к курсу процент регулярно занимающихся спортом снижается и на 4 курсе составляет всего 16%.

В ходе исследования выяснилось, что систематически (не менее 2-3 раза и 2-3 часа в неделю) самостоятельные формы физкультурно-спортивных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные занятия в режиме учебно-трудового дня, тренировочные занятия) использует всего 36% студентов. Еще около 20% студентов занимаются самостоятельно от случая к случаю – 1 раз в неделю и реже. Ведущими мотивами у большинства студентов выступают стремление улучшить фигуру, укрепить здоровье, всесторонне развить физические качества, а также повысить свое спортивное мастерство в определенном виде спорта. Причем в последнее время наблюдается тенденция выравнивания физкультурно-спортивной активности юношей и девушек. В частности, суще-

ственно выросло количество студенток, занимающихся в свободное время фитнесом.

Проведенный анализ научно-методической литературы [2,3,5,6] позволяет выделить основные группы, влияющие на успешную включенность обучающихся образовательных учреждений в практику самостоятельных занятий с использованием различных видов двигательной активности, позволяющих осуществлять физическое совершенствование (таблица).

Таблица 1

Параметры, определяющие участие в самостоятельной работе по физической культуре обучающихся в условиях высшего образовательного учреждения

Группа	Составляющие компоненты самостоятельной работы	Направленность
I	Объективные факторы	Ограниченность свободного времени, финансовые средства, спортивной базы.
II	Субъективные факторы	Интересы, мотивы, ценностные ориентации, отражающие сформированное отношение и предрасположенность личности к физкультурно-спортивной деятельности.
III	Результат практической готовности	Уровень специальных знаний, организационно-методических и двигательных умений.
IV	Условия для формирования готовности к самостоятельной работе и требования, предъявляемые к занятиям	Предусматривать теоретическую подготовку на основе использования интернет-ресурсов; закреплять методические умения в планировании занятий используя индивидуальные виды двигательной активности.
		Регулярно повышать показатели физической и технической подготовки на протяжении всего периода обучения в вузе.
		Учитывать интересы и мотивы при участии физкультурно-спортивной деятельности. Содержательная составляющая занятий и форма их проведения должны создавать положительную эмоциональную реакцию и атмосферу

В целях дальнейшего развития самостоятельных форм занятий физическими упражнениями, а также учитывая недостаточную методическую обеспеченность этого направления работы, нами было изготовлено учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся очной и заочной формы обучения. Студенты свободно могут пользоваться данным материалом, как для написания рефератов, так и для соответствующей самоподготовки. Деятельность преподавателей в этом направлении ориентирована на индивидуальный подход к каждому студенту, которые изъявили желание заниматься самостоятельно. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

могут быть мотивированы как внешними объективными факторами – необходимостью дополнительных занятий для успешной сдачи контрольных нормативов, так и сугубо внутренними, отражающими потребности и стремление студентов к физическому совершенствованию. Следовательно, знание и учет всех этих факторов необходим для дальнейшего развития и совершенствования самостоятельных форм физкультурно-спортивной практики в условиях вузовского образования.

Список литературы

1. Болгаров И.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как средство совершенствования учебного процесса будущих специалистов в сфере АПК / И.А. Болгаров, Н.И. Лавриненко // Первая ступень в науке: материалы VIII Международной научно-практической студенческой конференции. – Вологда: Молочная, 2020. – С. 125-127.
2. Давыдова У.В. Социально-педагогические факторы как пути улучшения занятий физкультурно-спортивной деятельностью студентов Аграрных вузов / У.В. Давыдова, Д.Д. Илларионова, А.Б. Габибов // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: материалы XXXIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистров, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава 20 апреля 2023 года. Ростовский государственный экономический университет «РИНХ». – Ростов-на-Дону, 2023. – С. 43-46.
3. Дзюбалов А.В. Развитие самостоятельных форм физкультурно-спортивных занятий необходимое условие совершенствования физического воспитания студентов / А.В. Дзюбалов // Совершенствование физического воспитания сельского населения: Всероссийская научно-практическая конференция, 27-28 ноября 2005 г. – М., 2005. – С. 152-153.
4. Лавриненко Н.И. Некоторые особенности совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в сельскохозяйственном вузе / Н.И. Лавриненко // Приоритетные направления развития АПК и сельских территорий: материалы научно-практической конференции, 6 декабря 2021 г. – Великие Луки, 2021. – С. 18-20.
5. Лавриненко Н.И. Повышение эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в непрофильном вузе / Н.И. Лавриненко, Т.В. Калинина, В.И. Лавриненко // Технологии и инновации: сборник научных статей научно-педагогических работников, аспирантов и обучающихся / ФГБОУ ВО Великолукская ГСХА. – Великие луки, 2022. – С. 40-43.
6. Лавриненко Н.И. Совершенствование учебного процесса по профессионально прикладной физической подготовки в вузе / Н.И. Лавриненко, В.И. Лавриненко // Развитие агропромышленного комплекса на основе современных научных достижений и цифровых технологий: материалы международной научно-практической конференции, 29 ноября 2022 г. – Великие Луки, 2022. – С. 66-69.
7. Чернышева Е.Н. Здоровьесберегающая технология формирования двигательной компетенции в образовательном пространстве высшего учреждения / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева, М.А. Чернышев // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 21 октября 2022. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2022. – С. 126-131.
8. Чернышева Е.Н. Использование цифровой технологии в образовательном процессе дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях учреждений высшего образования / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева, М.А. Чернышев // Физическая культура и спорт: история, наука, образование, технологии: материалы научно-практической конференции с международным участием. – Великие Луки, 2023. – С. 43-45.
9. Чернышева Е.Н. Информационная технология как форма современного обучения в учреждениях высшего образования / Е.Н. Чернышева, М.А. Чернышев, Е.Н. Карасева,

Е.В. Карташова // Физическая культура и спорт в современном социуме: материалы Международной научно-практической конференции. − Витебск, 2023. – С. 55-57.

А.А. Леонова, С.А. Загузова, А.А. Попова
A.A. Leonova, S.A. Zaguzova, A.A. Popova
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина (Тамбов, Россия)
Derzhavin Tambov State University, Tambov
E-mail: protopopowa.angelina@yandex.ru

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

В статье исследовался базовый вопрос менеджмента дополнительных внеклассных тренировочных уроков по инклюзивному контенту физической культуры с отсталыми в когнитивно-познавательных процессах учащихся, в том числе, имеющими ментальные отличия. В работе представлена комплексная сопряженная методика дополнительных внеклассных занятий по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, которая ориентирована не только на прогресс ключевых моторных проявлений, но и на улучшение такого важного для детей с данным отклонением в развитии качества, как выносливость. Мы считаем, что правильно подобранные средства и методы развития данного физического качества будет способствовать повышению работоспособности и ресинтезу параметров здоровья искомого контингента. Информационные данные изыскания способствуют благоприятной тенденции накопления положительного опыта трансформации контента стабилизации негативных флуктуаций молодого людского ресурса в плане реализации средств и методов адаптивной физической культуры с лицами, подвергшихся психофизическому отклонению здоровья и обучающихся в коррекционной школе.

Ключевые слова: *инклюзивные средства, умственная отсталость, внеклассные занятия, внеурочная деятельность; выносливость; резонансный перенос тренированности.*

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

The article investigates the basic issue of management of additional extracurricular training lessons on inclusive content of physical education with students who are retarded in cognitive processes, including those with mental differences. The paper presents a complex conjugated methodology of additional extracurricular activities in athletics, outdoor and sports games, which is focused not only on the progress of key motor manifestations, but also on improving such an important quality for children with this developmental deviation as endurance. We believe that properly selected means and methods for the development of this physical quality will contribute to increasing the performance and resynthesis of the health parameters of the desired contingent. The information data of the research contribute to a favorable trend of accumulating positive experience in transforming content, stabilizing negative fluctuations of young human resources in terms of implementing the means and methods of adaptive physical culture with persons who have undergone psychophysical health disorders and are studying in a correctional school.

Keywords: *inclusive facilities, mental retardation, extracurricular activities, extracurricular activities; endurance; Resonant Transfer of Fitness.*

Актуальность. Адаптивное физическое воспитание априори ориентировано на комплексно-содержательную благоприятную транскрипцию человеческих ресурсов, в разной степени подвергшихся недугу серьезного (или какого-либо в меньшей степени проявления) заболевания; поэтапную ступенчатую подготовку молодёжи к самостоятельности и индивидуальности; косвенному способствованию социализации; планомерному «подведению» их к персональному труду [15; 17]. Одной из немаловажных задач адаптивного физического воспитания является формирование устойчивой потребности (привычки) в систематических тренировочных занятиях; обучение элементарным знаниям и умениям для их дальнейшей самореализации на жизненном пути в личном плане; умениям воспринимать объективную реальность; умениям общения в «чужой» с их позиции мировоззрения биосоциальной среде здорового населения людских ресурсов и ряд других.

Гетерохронный показатель здоровьесберегающего и здоровьесохраняющего фактора и степени дееспособности внутренних функциональных систем и механизмов коры головного мозга и медиаторов-проводников условно-рефлекторных мотонейронов лимитируют возможные координационно-моторные и пространственно-координационные флуктуации учащихся подростков с отставанием когнитивно-познавательной сферы и вызывают необходимость дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в подборе средств, методик, планирования и т.п. Изысканиями установлено отставание у данных детей уровня физического развития, двигательного и функционального потенциала кондиций [1, 3, 9].

Целью работы являлось изучение эффективных возможностей организации дополнительных внеклассных занятий по инклюзивному физическому воспитанию со школьниками с умственной отсталостью сопряжёнными средствами гетерогенного бега, спортивных и подвижных игр.

Методологической основой исследования являлось опора на дидактический принцип «доступности в обучении» [13], а также организационно-методический прием «поощрительного балльного стимулирования» [12]. Основными методами научного познания являлись: «сжатия информации» [14]; логическая обработка материала; педагогическое наблюдение; беседы. При этом учитывались ключевые положения «организационного стресса» обучающихся [6; 7].

Результаты исследования. Адаптивный инклюзивный контент направленности физического воспитания умственно отсталых подростков-школьников надо представлять не только в кластере осуществления гетерогенных моторно-двигательных проявлений для степенного формирования требуемых программой умений, но и как компенсаторно-корректирующий вид приспособления (перекрёстной адаптации) дефицита той структуры системы управления движе-

ниями (СУД), которая заложена и обоснована врачами. Эпизод реализации таковых занятий проиллюстрирован на рис. 1.

Рис. 1. Эпизод реализации уроков по адаптивному физическому воспитанию с умственно отсталыми учащимися в спецшколе

Адаптивное физическое воспитание – это организованная и регламентированная форма занятий в образовательных специальных (коррекционных) учреждениях 8-го вида, которая осуществляется в трех формах на протяжении всех лет обучения. Это: уроки физической культуры; уроки ритмики; физкультурные минутки на общеобразовательных уроках. Концептуальной формой воздействия на двигательную активность учащихся в коррекционной школе является урок физкультуры, который проводится 2 раза в неделю.

Конечно, данных занятий недостаточно для нормализации психофизического развития детей с умственной отсталостью, коррекции их двигательных и функциональных нарушений и в целом сохранению и укреплению здоровья [4].

Известно, что регулярная мышечная деятельность существенно повышает функциональные возможности систем кровообращения, дыхания, опорно-двигательного аппарата [2; 5; 8; 10; 11; 16; 18-20]. Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с рациональным режимом дня для детей с умственной отсталостью являются надежным средством против многих заболеваний, т.к. повышается сопротивляемость организма неблагоприятным условиям среды.

Мы считаем, что улучшить физическое состояние школьников с умственной отсталостью, корректировать двигательные и функциональные нарушения развития данных детей можно с помощью внеурочной деятельности, имеющей спортивно-оздоровительное направление. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС) неотъемлемой частью образова-

тельного процесса коррекционных школ являются занятия по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности в коррекционных школах способствует восстановлению работоспособности школьников, снижению их утомляемости. Любая двигательная активность, соответствующая физиологическим возможностям организма школьников с умственной отсталостью, оказывает оздоровительное и развивающее воздействие на них. Приобретаемые на внеурочных спортивно-оздоровительных занятиях знания, умения и навыки в дальнейшем могут применяться обучающимися в самостоятельном выполнении рекомендуемых общедоступных средств и методов на физкультминутках, подвижных играх на переменах и других спортивных и оздоровительных мероприятиях. Кроме того, на спортивно-оздоровительных занятиях у детей с данным отклонением в развитии происходит формирование основ здоровьесберегающего контента, и привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению способствует оздоровлению и коррекции двигательных нарушений школьников с умственной отсталостью, которые достигаются в ходе активного использования ими двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью, включающей в себя выполнение нагрузки и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Такими мероприятиями могут быть спортивные праздники и массовые соревнования, подвижные игры на площадке и на местности, катание на лыжах и коньках, физкультурные конкурсы, однодневные туристические походы. Вариант комплексной планомерной степенной тренировки разработан нами и представлен на рис. 2. В настоящее время комплекс проходит апробацию, но промежуточные результаты тренировок дают благоприятную трансформацию их состояния; при этом происходит перманентное медицинское наблюдение. В частности, на 1,1 усл.ед. у подростков прогрессирует величина индекса Руфье (модификация Военно-медицинской академии / «щадящий режим приседаний»).

Проводить спортивно-оздоровительные мероприятия в осеннее и весеннее время следует на открытом воздухе.

Для проведения мероприятий по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности перед началом учебного года учителем физической культуры разрабатывается план, в котором определяется основное содержание и примерные сроки проведения данных мероприятий.

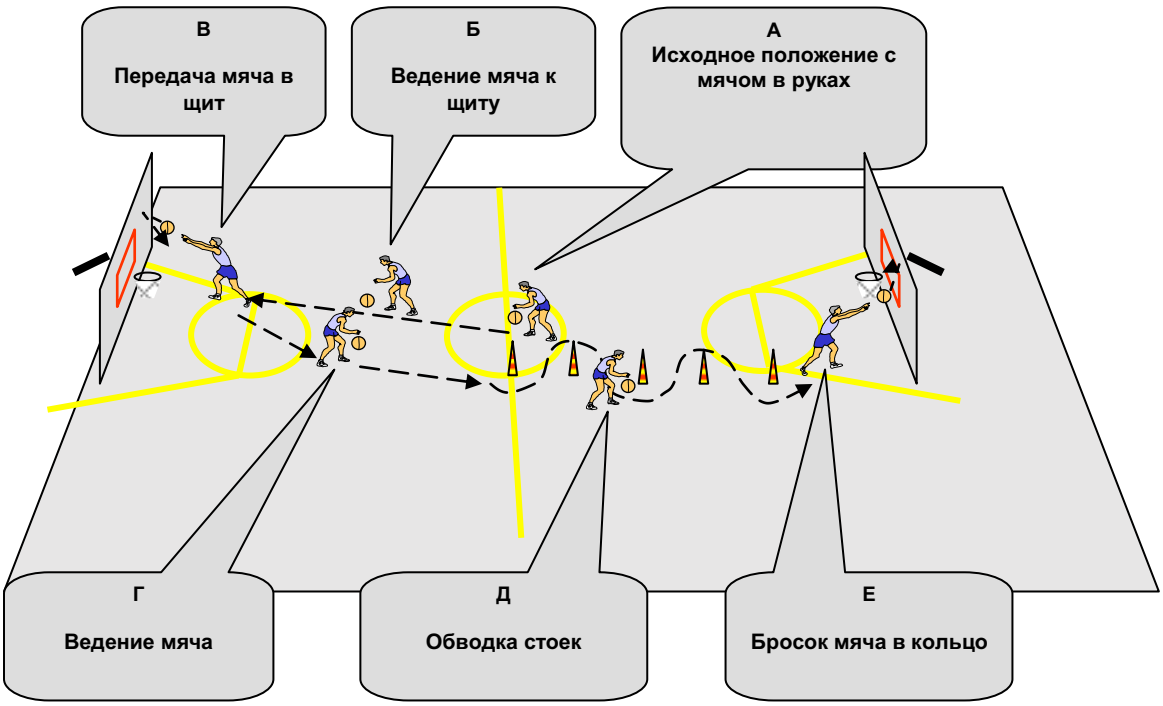


Рис. 2. Вариант комплексирования сочетанных средств бега и элементарных игровых флуктуаций у искомых школьников

Воспитатели коррекционной школы осуществляют контроль за подготовкой к празднику в своих классах. В массовых соревнованиях принимают участие все школьники, допущенные врачом коррекционной школы.

Также в коррекционных школах 8 вида во внеурочное время проводятся секционная работа. В основном это секции по общей физической подготовке. Основное содержание таких секционных занятий направлено на закрепление и совершенствование материалов учебной программы и разностороннюю физическую подготовку, которая является основой успехов в любом виде спорта. Комплектование секционных групп следует проводить с учетом пола, возраста и физической подготовленности, так как в одном классе школьники могут сильно сопоставительно разниться по своим физическим кондициям. Занятия в таких секциях дают возможность повысить уровень как биологической, так и социальной жизнеспособности школьников с умственной отсталостью, а также улучшить их адаптационные способности.

Выводы. Таким образом, улучшить физическое состояние школьников с умственной отсталостью, корректировать двигательные и функциональные нарушения развития умственно отсталых детей эффективно предстает с помощью внеурочной деятельности, имеющей спортивно-оздоровительное направление. Регулярная мышечная деятельность детей в контексте щадящих занятий легким бегом, по возможности на свежем воздухе (в контексте более аэробной насыщенности организма и головного мозга) и эмоционально-насыщенными упражнениями из раздела «Спортивные и подвижные игры», целью которых является не именно «результат победы», а совершение двигательных флуктуаций на фо-

не непосредственной радости и вынесенных из этого благоприятных психо-эмоциональных впечатлений (даже если ребёнок изначально не понял смысла игры, но вместе со всеми активно манипулирует), – существенно повышает функциональные возможности систем кровообращения, дыхания, опорно-двигательного аппарата.

Список литературы

1. Блюмина М.Г. Клиника и этиология умственной отсталости / М.Г. Блюмина // Актуальные проблемы олигофренопедагогики: сб. науч. тр.; под ред. В.В. Воронковой. – М., 1988. – С. 10-30.

2. Дмитриев Г.Г. Развитие физических качеств у курсантов военно-учебных заведений на начальном этапе обучения / Г.Г. Дмитриев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11(45). – С. 25-28.

3. Забрамная С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей: учебник для студентов дефектол. фак. пед. вузов и ун-тов / С.Д. Забрамная. – М.: Просвещение: Владос, 1995. – 112 с.

4. Загузова С.А. Комплексная коррекция двигательных и функциональных нарушений умственно отсталых школьников в процессе дополнительных физкультурных занятий: автореф. дис. … канд. пед. наук / С.А. Загузова. – Тамбов, 2007. – 24 с.

5. Захарова С.А. Совершенствование правового регулирования детско-юношеского спорта в Российской Федерации / С.А. Захарова, И.Ю. Пугачев // Спорт: экономика, право, управление. – 2021. – № 3. – С. 16-19.

6. Зохеир М. Сравнительный анализ физического воспитания школьников 12-15 лет в России и Республике Алжир по содержанию программных средств физической культуры / М. Зохеир [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18. – № 3. – С. 89-94.

7. Комплексный контроль динамики стрессоустойчивости обучающихся физкультурных вузов в период экзаменационной сессии / И.Ю. Пугачев, С.А. Загузова, Д.И. Иванов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9(211). – С. 551-554.

8. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза / А.Н. Сысоев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 451-456.

9. Лапшин В.А. Основы дефектологии: учебн. пособие для студ. пед. ин-тов / В.А. Лапшин, Б.П. Пузанов. – М.: Просвещение, 1991. – 143 с.

10. Понятие «игровая выносливость» в структуре подготовки высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / В.Б. Парамзин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 9-11.

11. Пугачев И.Ю. Педагогическая интеграция научных представлений о физической работоспособности студентов / И.Ю. Пугачев // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. – 2014. – № 2. – С. 95-107.

12. Пугачев И.Ю. Модернизация критериев проверки и оценки организаторско-методической подготовленности по физической культуре / И.Ю. Пугачев // Европейский журнал социальных наук. – 2017. – № 3. – С. 212-220.

13. Пугачев И.Ю. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения в теории и методике физического воспитания / И.Ю. Пугачев, Л.Г. Рубис // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов: сб. тр. Международ. науч.-прак. конф. – СПб.: СПбГУПТиД, 2017. – С. 143-148.

14. Пугачев И.Ю. Инновационная технология разработки содержания физического воспитания человека на основе принципа «сжатия информации» / И.Ю. Пугачев // Инновации в образовании. – 2019. – № 4. – С. 130-141.

15. Пугачев И.Ю. Концепция инновационной методики этапного физического совершенствования младших школьников с задержкой психического развития / И.Ю. Пугачев, С.А. Загузова, И.С. Харина // Перспективы науки. – 2022. – № 10(157). – С. 220-222.

16. Пугачев И.Ю. Авторская концепция «стоимости для организма» физической нагрузки человека / И.Ю. Пугачев // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 3(64). – С. 432-438.

17. Пугачев И.Ю. Обоснование релевантных средств адаптивной физической культуры школьников с задержкой психического развития на основе принципа «сжатия информации» / И.Ю. Пугачев, И.С. Харина // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2023. – № 1. – С. 39-42.

18. Разновская С.В. Мониторинг физического состояния обучающихся первого курса с помощью нормирования оценки показателей / С.В. Разновская [и др.] // Гуманитарный научный вестник. – 2021. – № 2. – С. 62-69.

19. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсибилизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве / И.Ю. Пугачев, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № S2. – С. 124-130.

20. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О.С. Васильченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 61-66.

О.Ю. Логвинова
O. Yu. Logvinova
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 31 «Журавлик» Старооскольский городской округ, (Старый Оскол, Россия)
Municipal budget preschool educational Institution Kindergarten No. 31 "Zhuravlik" Starooskolsky city district, Stary Oskol

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Статья посвящена проблеме организации и содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими изменения в опорно-двигательной системе (плоскостопие). Автор акцентирует внимание на том, что успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможна лишь на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов, природно-оздоровительных факторов и комплексы специальных физических упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Рассматриваются способы и методы профилактической работы по предотвращению плоскостопия, включающие в себя комплекс корректирующих упражнений.

Ключевые слова: *плоскостопие, дошкольники, дети, профилактика, здоровье, спортивное оборудование.*

MODERN FITNESS TECHNOLOGIES AS A MEANS OF HEALTH SAVING FOR PRESCHOOLERS

The article is devoted to the problem of the organization and content of physical culture and recreation work with children who have changes in the musculoskeletal system (flat feet). The author focuses on the fact that successful prevention and correction of flat feet is possible only on the basis of the comprehensive use of all means of physical education: hygienic factors, natural health factors and complexes of special physical exercises aimed at strengthening the muscles of the foot and lower leg and the formation of the arches of the foot. The methods and methods of preventive work to prevent flat feet, including a set of corrective exercises, are considered.

***Keywords**: flat feet, preschoolers, children, prevention, health, sports equipment.*

Первоочередной задачей родителей и педагогов является сохранение и укрепление здоровья ребенка, так как в последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья дошкольников. Это возникает в виду того, что увеличилось количество часто болеющих детей (ослабленный иммунитет, загрязненная экология), имеющих различные отклонения в развитии (врожденные заболевания), а также ведущих малоподвижный образ жизни (предпочтение гаджетам, а не подвижным играм).

Сегодня все чаще встречаются дети дошкольного возраста с нарушением свода стоп – плоскостопием. По данным диспансерного обследования на основе приказа №514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров узкими специалистами несовершеннолетних» за период 2021-2022 учебный год было выявлено плоскостопие в нашем детском саду: в средней группе – 2 ребенка, в старшей и подготовительной группах – 5 детей, а в 2022-2023 учебный год в средней группе – 6 детей, в старшей – 6 детей, в подготовительной – 8 детей.

На первом этапе своей работы была изучена литература по профилактике плоскостопия, намечены нижеперечисленные задачи:

- Обогащать двигательный опыт через различные виды движений.
- Познакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно относиться к своему здоровью.
- Развитие и корректировка стопы, укрепление связачно-суставного аппарата.

Как показывает практика работы инструктора по физической культуры, успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможна лишь на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов, природно-оздоровительных факторов и комплексы специальных физических упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

Систематическое использование в режиме дня оздоровительных и корригирующих упражнений способствует укреплению организма ребенка, предупреждает отклонения в физическом развитии.

Для коррекции плоскостопия используются в дошкольном учреждении следующие профилактические мероприятия:

1. Массаж.
2. Ношение удобной обуви.
3. Закаливание.
4. Использование специальных массажеров.
5. Физические нагрузки.
6. Ходьба босиком по профилактическим дорожкам.

Предлагаемые элементы корригирующей гимнастики используются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной активности [2].

В комплексах упражнений зачастую применяется традиционное оборудование: мячи, гимнастические палки, обручи, канат, также используется альтернативное оборудование: волшебные палочки, платочки, карандаши, камушки, бумага, ленты, кубики и т.д.

Такие виды физических упражнений служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия**.** Проводимый с детьми массаж стопы и голени помогает подготовить ступню ноги к различным, более сложным действиям. Для массажа стопы и профилактики плоскостопия используются деревянные палочки для игры в городки и также для выкладывания пальцами ног букв «М», «Т», что стимулирует кровообращение в своде стопы.

Благодаря системному использованию подобного оборудования на физкультурных занятиях у детей отмечается положительная динамика в коррекции мышц нижних конечностей, свода и выворотности стоп [3].

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что способы и методы профилактической работы по предотвращению плоскостопия, включающие в себя комплекс корректирующих упражнений, достаточно эффективны и позволяют достичь существенного снижения числа детей с таким недугом.

Список литературы

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 160 с.

2. Гацкан О.В. Формирование плоскостопия, его профилактика и лечение при различных формах / О.В. Гацкан // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 65 (часть 1). – С. 60-65.

3. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. – М: Мозаика-Синтез, 2021. – 168 с.

4. Шахматова А.Н. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Шахматова // Молодой ученый. – 2020. – № 23 (313). – С. 664-665.

5. Шклярова О.А. Здоровьесберегающее направление в современной школе / О.А. Шклярова, Н.В. Шестакова, И.Г. Павлович. – М.: Перспектива, 2019. – 280 с.

В.Н. Мезинов
V.N. Mezinov
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: vmezinov127@yandex.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

В статье рассматривается проблематика профессионально-личностного развития педагога в контексте цифровизации современного педагогического образования. Цель статьи – анализ понятий «профессионально-личностное развитие будущего учителя физической культуры», «цифровизация образования». В статье обосновывается, что профессионально-личностное развитие побуждает будущего учителя активно участвовать в собственном образовании, делает процесс обучения взаимообучающим, интерактивным, где студент и преподаватель становятся единой системой, в которой стимулируются мотивационные ресурсы саморегуляции, самоконтроля и самоорганизации будущей педагогической деятельности.

Ключевые слова: *профессионально-личностное развитие, профессиональное самообразование, учитель физической культуры, практическая подготовка, цифровизация образования.*

PROFESSIONAL AND PERSONAL DEVELOPMENT OF A FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION OF EDUCATION

The article deals with the problems of professional and personal development of a teacher in the context of digitalization of modern pedagogical education. The purpose of the article is to analyze the concepts of "professional and personal development of a future physical education teacher", "digitalization of education". The article substantiates that professional and personal development encourages the future teacher to actively participate in their own education, makes the learning process mutually instructive, interactive, where the student and the teacher become a single system in which motivational resources of self-regulation, self-control and self-organization of future pedagogical activity are stimulated.

Keywords: *professional and personal development, professional self-education, physical education teacher, practical training, digitalization of education.*

Быстрые изменения, происходящие во всех сферах жизни, развитие материальных и цифровых технологий, появление новых цифровых инструментов и их включение в повседневную жизнь предполагают не только необходимость их изучения и активного использования в профессиональной деятельности, но и необходимость активного профессионального развития, которое играет важную роль для дальнейшего научно-технического прогресса, а также для жизненного успеха отдельного человека.

Современный учитель должен хорошо владеть цифровыми технологиями, ИКТ. Цифровые образовательные технологии меняют жизнь общества в целом

и его профессиональную сферу, выступая не только как инструмент, но и как средство, среда для существования современного человека и профессионала. Цифровизация дает возможность реализовывать индивидуальные образовательные маршруты в процессе подготовки будущих специалистов, обеспечивает вариативность и независимость процесса приобретения знаний, расширяет возможности получения, обработки, хранения и трансляции информации.

В психолого-педагогических исследованиях существует множество подходов к пониманию термина «профессионально-личностное развитие учителя». Профессионально-личностное развитие будущих учителей включает в себя различные виды обучения, начиная от неявных способов обучения и заканчивая целенаправленными действиями по развитию собственных компетенций.

Профессионально-личностное развитие считается процессом критического анализа, активного преобразования человеком своего внутреннего мира, изменения убеждений и профессионально значимых умений и навыков, компетенций, личностных способностей и саморефлексии с целью успешной творческой самореализации педагога в его профессиональной деятельности [2].

И.В. Васютенкова и В.А. Машарова [1] понимают профессионально-личностное развитие как активное качественное преобразование учителем своего внутреннего мира. Цель профессионально-личностного развития учителей – это профессиональный рост, который учитель приобретает в результате своего опыта и систематического анализа собственной практики.

Профессионально-личностное развитие побуждает будущего учителя активно участвовать в собственном образовании, делает процесс обучения взаимообучающим, интерактивным, где студент и преподаватель становятся единой системой, в которой стимулируются мотивационные ресурсы саморегуляции, самоконтроля и самоорганизации будущей педагогической деятельности.

Готовность будущего учителя к профессионально-личностному развитию – это отправная точка учащегося относительно конкретной деятельности, определяется в большей степени, внутренним состоянием и настроем; одно из важнейших условий успешной самореализации в профессиональной жизни. Она предполагает осознанный выбор профессии в соответствии с навыками и умениями человека, осознание им собственных потребностей, требований общества и коллектива, поставленных целей, проявление своих интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов, соотношение личностных возможностей, уровень устремлений и необходимые достижения. Поэтому данная проблема носит комплексный характер.

Рассматривая проблему личностного и профессионального развития будущего педагога, ряд ученых акцентируют внимание на построении индивидуальных образовательных траекторий, достижение необходимых образовательных результатов и движение в сторону персонализации образовательного процесса.

Профессионально-личностное развитие приводит к прогрессивным изменениям в личностных новообразованиях будущего учителя в результате социальных, психологических, педагогических воздействий и личной активности.

По этой причине профессиональное обучение должно быть сосредоточено на ситуации и личных ресурсах, на оказании помощи в принятии самостоятельных решений, а также на развитии профессиональных навыков и личностных способностей.

Профессионально-личностное развитие будущего учителя физической культуры приводит к совершенствованию знаний, навыков и личностных качеств, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей. Личные качества могут включать убеждения о важности профессиональной деятельности педагога и отношение к профессиональной деятельности.

В условиях цифровизации образования осуществляется переход от традиционной формы передачи информации к цифровой. Преподавателям необходимо модерировать онлайн-дискуссии, уделяя особое внимание облегчению взаимодействия и групповой динамики, постановке групповых задач, предоставлению обратной связи, размышлению над педагогическими проблемами.

Необходимость ориентации студентов, будущих учителей физической культуры, на решение учебных ситуаций, максимально приближенных к реальным и профессиональным, предполагает проектное обучение, исследовательскую деятельность, критериальное оценивание, смешанное обучение, подготовку по индивидуальным учебным планам, формирование определенного уровня цифровой компетентности в области цифровых технологий.

Обучающиеся могут использовать технологии для отслеживания и контроля своего обучения, мыслить критически и творчески, работать вместе над решением смоделированных проблем реального мира, принимать этические решения и смотреть на проблемы и идеи глобально.

Особое значение в структуре профессионально-личностного развития учителя физической культуры в условиях цифровизации образования отводится его практической подготовке. Для формирования соответствующего уровня цифровой компетентности необходимо обеспечить последовательное развитие навыков и компетенций; оценку успеваемости студента; создание гибкой образовательной среды с использованием цифровых технологий.

Анализ научных исследований по проблеме дает возможность утверждать, что практическая составляющая профессионально-личностного развития будущего учителя физической культуры в условиях цифровизации образования должна быть сквозной и отражаться на всех этапах обучения в вузе. Информация приобретает статус знания только в случае создания практических ситуаций для будущей профессиональной деятельности [3].

Содержательным понятием практико-ориентированного обучения является контекст будущей профессиональной деятельности, который создается путем моделирования целостных фрагментов; решения студентами системы практико-ориентированных задач. Практическая составляющая профессиональной подготовки осуществляется в ходе организации и проведения деловых игр, где студенты анализируют педагогические ситуации и решают квазипрофессиональные (практико-ориентированные) задачи, что обеспечивает формирование профессионально-личностное развитие.

Подводя итог вышесказанному, отмечаем, наиболее эффективное профессионально-личностное развитие происходит в процессе взаимодействия, через систему субъект-субъектных отношений. Самообразование, саморазвитие студента являются показателями его субъектной позиции, как во время обучения, так и в профессиональной самореализации. Профессионально-личностное развитие будущего учителя физической культуры можно рассматривать как цель непрерывного педагогического образования.

Список литературы

1. Васютенкова И.В. Профессионально-личностное развитие педагога в условиях цифровизации современного общества / И.В. Васютенкова, В.А. Машарова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2020. – Вып. 3. – С. 757-765.

2. Иванова О.А. Профессиональное развитие педагогов в условиях образовательной организации / О.А. Иванова, Н.В. Антонов // Вестник Нижневартовского государственного университета. – 2019. – № 1. – С. 51-57.

3. Черкасов В.В. Практико-ориентированная технология формирования профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры / В.В. Черкасов, И.И. Черкасова // Вестник Томского государственного университета. – 2021. – № 462. – С. 209-217.

Е.В. Михеева
E.V. Mikheeva
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: mikhe3vak@yandex.ru

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ КАПИТАЛ БЫВШИХ СПОРТСМЕНОВ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ*

В статье рассматриваются вопросы структуры человеческого капитала спортсмена в пожилом возрасте. Показывается, что у пожилых спортсменов наиболее отчетливо проявляются такие виды человеческого капитала, как социальный и физический. Отмечается, что преимуществом занятий спортом в пожилом возрасте является развитие профессиональных, социально-психологических и личностных компетенций. На основе проведенного исследования авторы отмечают, что настольный теннис позволил респондентам улучшить свои компетенции. Это стало основой для борьбы с виктимологическими вызовами пожилого возраста: малоподвижностью, угрозами утраты физической формы и здоровья, зависимостью от случайных людей и др.

***Ключевые слова**: бывшие спортсмены, личность спортсмена, человеческий капитал, социальный капитал, физический капитал, настольный теннис.*

* Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-28-00306, «Концептуальные основы функционирования и развития антивиктимной личности в пожилом возрасте».

HUMAN CAPITAL OF FORMER ATHLETES IN OLD AGE*

The article deals with the structure of the human capital of an athlete in old age. It is shown that such types of human capital as social and physical are most clearly manifested in older athletes. It is noted that the advantage of sports in old age is the development of professional, socio-psychological and personal competencies. Based on the conducted research, the authors note that table tennis allowed respondents to improve their competencies. This became the basis for combating the victimological challenges of the elderly: lack of mobility, threats of loss of physical fitness and health, dependence on random people, etc.

Keywords: *former athletes, athlete's personality, human capital, social capital, physical capital, table tennis.*

Человеческий капитал в современном понимании – это совокупность характеристик человека (общества), включая уровень образования, личностные качества и другие нематериальные активы, обеспечивающие экономический успех [8]. Концепция капиталов получила широкое признание в науке, и как один из результатов этого признания были созданы теории вариантов проявлений человеческого капитала, например, в виде социального, психологического, нравственного, эстетического, политического [9]. Между тем, несмотря на то, что в современной науке это разнообразие часто представлено как отдельные капиталы, очевидно, что человеческий капитал все же выступает как более общее (родовое) понятие по отношению к видовым понятиям капитала, характеризующим разные виды нематериальных активов человека, поскольку в принципе отражает их общее свойство в виде нематериального преимущества конкретного человека, обусловленного его индивидуальными особенностями. Отличие видовых проявлений человеческого капитала как раз в специфике этого преимущества. Так, эстетический капитал в виде физической привлекательности может обеспечить преимущество человека в модельном бизнесе [4], а политический капитал директора предприятия в виде умений устанавливать партнерские связи и поддерживать хорошие отношения с руководством страны – преимущества при получении выгодных контрактов от правительства [7].

Спорт начал рассматриваться в контексте человеческого капитала в начале 2000-х годов. При этом акцентировалось внимание на социальном значении спорта и отсюда – на таком виде человеческого капитала, как социальный капитал [3; 10]. Понятие социального капитала ввел П. Бурдьё в 1980 году, определив его как совокупность норм, позволяющих людям действовать взаимно, способствующих доверию и приводящих в итоге к получению общей выгоды или социальной пользе, или как ресурс в виде социальных связей. Не случайно он получил также название «культурный капитал», поскольку речь идет о преимуществах, закрепленных в культуре, которая принадлежит человеческому сообществу в различных его формах [5]. Вместе с тем, несмотря на акцент на

* The research was carried out at the expense of the grant of the Russian Science Foundation No. 23-28-00306 "Conceptual foundations of functioning and development of an anti-victim personality in old age".

групповой характер социального капитала, все же он реализуется через конкретных людей, которые принимают в качестве регуляторов поведения определенные общественные нормы, поэтому его также можно считать видом человеческого капитала отдельного человека. Спорт при этом оценивается как важный инструмент создания и выражения социального капитала, поскольку инициирует создание добровольных организаций и ассоциаций, являясь в таком контексте форумом для социального взаимодействия [12].

О значимости социального капитала свидетельствует тот факт, что в настоящее время он рассматривается как инструмент борьбы с различными социальными кризисами [11]. Вступление в пожилой возраст – это кризисный период, но обусловленный старением. При этом исследований спорта как социального капитала пожилых людей практически нет.

Актуальным для спортсменов является также телесный капитал, который понимается как психофизиологические ресурсы личности [1]. Он, в отличие от других нематериальных форм капитала, имеет материальную природу, так как носителем его является тело человека. Однако, поскольку собственником тела является всегда только сам человек, а здоровье считается в науке нематериальным благом, то телесный капитал также можно рассматривать как вид человеческого капитала. Исследования телесного капитала пожилых людей крайне немногочисленны и сосредоточены в основном на развитии и сохранении психофизических характеристик человека, оставляя без внимания собственно преимущества людей, обладающих этим видом капитала, в том числе виктимологические.

В науке было отмечено, что физическая культура и спорт могут стать предиктором антивиктимной[1] личности, то есть личности, устойчивой к различным вызовам, негативно влияющим на человека, только при условии, что он сам воспринимает эти инструменты как основу своей безопасности [2]. Пожилой возраст – это период, когда актуализируются различные виктимологические вызовы, в частности опасность умаления здоровья, экономические проблемы, снижение социального статуса и общая незащищенность от фактов геронтологического эйджизма. Полагаем, что осознание преимуществ обладания телесным капиталом позволяет решать различные проблемы пожилого возраста: общения, сохранения здоровья, самоуважения и уважения окружающих. В целом это способствует капитализации нематериальных активов человека, так как сохранение здоровья позволяет экономить средства на приобретение лекарств, оплату социальной и медицинской помощи. Кроме того, социальный капитал позволяет решать свои проблемы через друзей, найденных в спорте и т.д.

Методика исследования. Методологию исследования составляет компетентностный подход, позволяющий в данном случае выделить специальные компетенции для решения возрастных проблем личности.

[1] Victim – жертва.

Гипотеза исследования: компетенции личности в области использования человеческого капитала в пожилом возрасте являются ресурсом для преодоления виктимологических вызовов.

Методы исследования: а) кейс-метод; б) биографическое интервью.

Описание конкретных методик. Для эмпирического исследования проблемы были созданы авторские кейсы, в которых закреплялась информация о преодолении виктимологических вызовов в пожилом возрасте с помощью занятий настольным теннисом. Кейсы были составлены по итогам биографических интервью с пожилыми людьми, занимающимися настольным теннисом и даже участвовавших в соревнования ветеранов спорта. Всего было создано 12 кейсов.

Структура кейсов включала ответы на четыре основных вопроса:

1. Что стало поводом для занятий настольным теннисом?
2. Какие компетенции (технические, социальные, тренерские, личностные) Вы приобрели благодаря занятиям настольному теннису?
3. Как эти компетенции позволили решать проблемы в пожилом возрасте?
4. Какие преимущества вы получили по сравнению с другими людьми, не занимавшимися настольным теннисом?

Результаты исследования и их обсуждение. Наше исследование показало, что в науке недооценен вклад спорта в формирование человеческого капитала. В литературе было выявлено, что человеческий капитал может стать, например, барьером для алкоголизма в трудных жизненных ситуациях, поскольку позволяет активизировать психологические ресурсы для решения житейских проблем [6]. Выход на пенсию, особенно связанный с оставлением работы, провоцирует формирование негативных привычек: переедания, малоподвижности, употребления спиртных напитков. В целом это порождает набор виктимологических вызовов (зависимость от случайных людей, психологические трудности в тренировке новых здоровых привычек и др.), провоцирующих переход пожилого человека в позицию жертвы.

Пожилые спортсмены-теннисисты, участвовавшие в нашем исследовании, доказали, что смогли нейтрализовать негативные факторы пожилого возраста за счет регулярных занятий настольным теннисом, в том числе участвуя в соревнованиях ветеранов как в статусе участника, так и в статусе судей. Занятия спортом позволили сформировать как дополнительные профессиональные, так и психологические компетенции.

В частности, часть из опрошенных освоили профессию тренера и работают с молодежью и после 70 лет. Некоторые освоили компетенции судейства, получив соответствующую категорию.

Практически все респонденты указали на развитие социально-психологических компетенций, которые стимулировались настольным теннисом. Так, было отмечено усиление компетенций общения с людьми разного возраста с учетом возрастного статуса. Из компетенций общения наиболее важными стали также такие нужные в пожилом возрасте умения, как говорить

слова поддержки не только своим товарищам, но и своим соперникам, подчиняться требованиям, несмотря на «свободный» пенсионный статус.

Эти обновленные компетенции позволили некоторым нашим респондентам решить личные проблемы дефицита общения или улучшить качество общения со своими близкими и, соответственно, развить свой социальный капитал.

Настольный теннис как часть жизнедеятельности позволила сформировать новые личностные качества, обеспечивающие некоторое преимущество перед теми, у кого нет спорта в виде дополнительного времяпрепровождения. Так, в интервью были выделены такие качества, как умение мыслить быстро, системно, оперативно, перспективно, а также, собственно, и антивиктимные характеристики: терпение, умение правильно и позитивно реагировать на поражение, преодолевать личностные комплексы и др.

Отдельным преимуществом стал регулярно пополняемый физический капитал. Респонденты отмечали, что наблюдают улучшение двигательных реакций, работы дыхательной системы, координации движений. В пожилом возрасте эти занятия позволили решить проблему осанки, улучшения выносливости, улучшение общей работоспособности, удержания жизненного тонуса, улучшения гибкости и даже стали средством поддержания и укрепления зрения.

Выводы. Исследование показало, что занятия настольным теннисом стали источником пополнения и развития человеческого капитала за счет таких его видов, как социальный и физический капитал.

Кроме того, настольный теннис позволил респондентам улучшить свои профессиональные, социально-психологические и личностные компетенции. Это стало основой для борьбы с виктимологическими вызовами пожилого возраста: малоподвижностью, угрозами утраты физической формы и здоровья, зависимостью от случайных людей и др.

Список литературы

1. Арпентьева М.Р. Разработка интегративной модели психологического сопровождения физической культуры и спорта / М.Р. Арпентьева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 3. – С. 109-114.

2. Будякова Т.П. Физическая культура и спорт как предикторы антивиктимной личности: монография / Т.П. Будякова, Г.В. Батуркина, Г.Н. Нижник. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. – 160 с.

3. Ермилова А.В. Влияние социального капитала на продолжительность периода профессиональной деятельности спортсменов высших достижений / А.В. Ермилова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2022. – № 4 (64). – С. 5-18.

4. Anderson T.L. etal. Aesthetic capital: A research review on beauty perks and penalties // Sociology Compass. – 2010. – Vol. 4 (8). – P. 564-575. – https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2010.00312.x

5. Bourdieu P. The Forms of Capital, trans. Richard Nice, chapter 9 in John G. Richardson (ed.), Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education. – Westport: Greenwood Press, CN, 1986. – P. 241-258.

6. Cassidy T., Giles M., Carey A. Attachment, Rejection Sensitivity, Support, Psychological Capital and Alcohol Dependency in Students. Journal of Contemporary Research in Social Sciences. – 2021. – Vol 3(4).– P. 69–77.– https://doi.org/10.33094/26410249.2021.34.69.77

7. Cheng L. Political capital and physical capital: Substitute or complement? Evidence from China's anti-corruption campaign //Emerging Markets Review. – 2022. – Vol. 51. – Part B. – June. – 100886. – https://doi.org/10.1016/j.ememar.2022.100886

8. Lee J-W., Lee H. Human capital in the long run // Journal of Development Economics. – 2016. – Vol. 122. – September. – P. 147-169. – https://doi.org/10.1016/j.jdeveco.2016.05.006

9. Mears A.Girls as elite distinction: The appropriation of bodily capital // Poetics. – 2015. – Vol. 53. – December. – P. 22-37. – https://doi.org/10.1016/j.poetic.2015.08.004

10. Peachey J.W., Borland J., LobpriesJ., Cohen A. Managing impact: Leveraging sacred spaces and community celebration to maximize social capital at a sport-for-development event // Sport Management Review. – 2015. – Vol. 18. – Is. 1. – February. – P. 86-98. https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.05.003

11. Schobert M. et al. The three A's of social capital in crises: Challenges with the availability, accessibility and activatability of social support // International Journal of Disaster Risk Reduction. – 2023. – Vol. 92. – June. – 103704. – https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2023.103704

12. Tonts M.Competitive sport and social capital in rural Australia // Journal of Rural Studies. – 2005. – Vol. 21. – Is. 2. – April. – P. 137-149. – https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2005.03.001

П.В. Панькин
P.V. Pankin
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: ppankin88@gmail.com

ПРОБЛЕМАТИКА ИНФОРМАЦИОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Проблема информационной зависимости становится актуальной и активно распространяющейся в условиях цифровизации и всеобщей глобализации. Доступность информации приводит к тому, что при имеющейся возможности использовать ее для саморазвития, информация в большинстве случаев используется лишь для удовлетворения коммуникативных личностных потребностей и нахождения в виртуальной реальности. Наибольшее влияние информационная зависимость оказывает на людей в подростковом возрасте, препятствуя формированию ценностно-смысловых ориентиров и нормальному развитию личности. Определены и предложены профилактические методы, способствующие снижению риска информационной зависимости и формированию правил безопасного поведения личности.

Ключевые слова: *информация, информационная зависимость, интернет-зависимость, подростковый возраст, ценностно-смысловые ориентиры.*

PROBLEMS OF INFORMATION DEPENDENCE AND ITS PREVENTION IN ADOLESCENCE IN THE PROCESS OF FORMATION OF SAFE BEHAVIOR

The problem of information dependence is becoming relevant and actively spreading in the context of digitalization and universal globalization. The availability of information leads to the fact that, if it is possible to use it for self-development, information is mostly used only to meet communicative personal needs and find itself in virtual reality. Information dependence has the greatest impact on people in adolescence, preventing the formation of value-meaning guidelines and the normal development of personality. Preventive methods have been identified and proposed that contribute to reducing the risk of information dependence and the formation of rules for safe behavior of the individual.

Keywords: *information, information dependence, Internet dependence, adolescence, value and meaning guidelines*

Развитие техники и технологий обеспечивают общедоступность информации любого вида, а мировая глобализация и цифровизация оказывают существенное воздействие на ее трансформацию. Это приводит к тому, что информация становится неотъемлемым элементов повседневной жизни человека. Процессы компьютеризации оптимизируют и расширяют информационные потоки, которые могут оказывать негативное воздействие на человека. И ключевым источником такой информации выступает Интернет.

Уровень развития техники и технологии на современном этапе позволяют сделать информацию абсолютно доступной. Однако расширение информационного потока и активное его воздействие на каждого субъекта определяют формирование аддиктивного поведения (информационная зависимость), наиболее существенной из которых выступает интернет-зависимость [4, 8].

Анализ статистических данных показывает, что отмечается ежегодный рост числа домашних хозяйств в России, имеющих доступ к сети Интернет. Так, за период 2013-2022 годы их доля увеличилась на 19,4% до 86,6%. Следует отметить, что мировая интернет-аудитория достигла 4,95 млрд пользователей, а постоянными пользователями интернетом являются 62,5% населения мира.

Кроме того, с 2013 по 2022 гг. отмечается рост доли домохозяйств, обладающим доступом к сети Интернет в РФ, почти в два раза, что свидетельствует об неотъемлемости глобальной информационной системы в повседневной жизни. Также отмечается, что ежедневная продолжительность нахождения среднестатистического пользователя в сети Интернет составляет около 7 часов в мире или около 40% бодрствующей жизни. А на социальные сети приходится почти 2,5 часа в день. В России отмечается значительное число постоянных посетителей социальных сетей – около 71 млн. человек. Статистика показывает, что сеть Интернет используется преимущественно для участия в социальных сетях (73,8% от общего числа пользователей сети Интернет). Чаще всего сеть Интернет используется для телефонных звонков и видеоразговоров (87,4%). Положительная динамика роста отмечается и по показателю доли населения, высту-

пающей активными пользователями сети в стране. За период с 2013 по 2021 года доля увеличилась на 25,9% до 87,3% [6].

Следует отметить, что значительное изменение в статистику внесли пандемийные ограничения, способствующие ещё большему вовлечению населения в сеть Интернет. Изменился и образ жизни населения, в том числе у подростков, которые были вынуждены ещё больше погрузиться в интернет-пространство из-за новой формы образовательной деятельности [5].

Информационные потоки в своем многообразии и интенсивности оказывают существенное влияние на индивида в подростковом возрасте, что связано с окончательным формированием ценностно-смысловых ориентиров человека в данном возрасте. Повышенная информационная нагрузка на подростка негативным образом сказывается на их формировании и самореализации [1], в то же время происходит угнетение здоровья и приводит к развитию различных болезней.

Развитию интернет-зависимости в подростковом возрасте способствует неустойчивость или неправильное формирование ценностно-смысловых ориентиров. Подростковому возрасту (13-17 лет) свойственно появление нового набора интересов после исчезновения старых с активным развитием рефлексии и самосознания, на которое накладывает отпечаток уровень культурного развития окружающей среды.

Следовательно, значительное воздействие на развитие каждой личности в подростковом возрасте оказывает аддиктивное поведение в различных ее проявлениях, главным из которых является информационная зависимость и в том числе интернет-зависимость.

Информационная зависимость у индивидов характеризуется такими негативными проявлениями, как крайняя несамостоятельность, неумение отказываться, чрезмерная ранимость при конструктивной и общей критике или неодобрении со стороны окружающих, стремление уклониться от ответственности и принятия важных решений путем перекладывания на других. Всё это развивает подчиненность у индивидов авторитетным людям [7]. Кроме этого, они не способны проводить анализ и формулировать логические выводы для эффективного восприятия поступающей информации в значительном объеме. А имеющиеся отклонения в формировании ценностно-смысловых ориентиров у подростков препятствуют с объективной точки зрения и с критическим подходом оценивать поступающую информацию в общем потоке как «плохо» или «хорошо». В складывающихся условиях у подростков развивается предрасположенность к внешнему манипулированию, что связано с усвоением обширных потоков информации с чертами конформизма, которое связано со «стадным чувством».

Исследования в данной области и анализ формирования информационных потоков свидетельствуют о том, что использование информации в современных условиях приобретаем деструктивный характер, оказывая значительное влияние на психику индивидов, деморализуя сознание и являясь деструктивом для социальных морально-психологических установок человека и общества в

целом. Распространившиеся информационные вбросы и широкое использование фейков значительно увеличивают информационный поток и связаны с возникновением и активным распространением чрезвычайных ситуаций социального, экономического и политического характера.

Таким образом, современные условия позволяет каждому человеку иметь возможность саморазвития путем использования сети Интернет и получать всю необходимую информацию. Однако это не находит своего отражения в потребностях современных подростков, и они используют сеть Интернет для нахождения в собственной виртуальной реальности и удовлетворения коммуникативных, рекреационных и потребительских личностных потребностей [8].

С ростом времени нахождения в сети Интернет, среди активных пользователей набирает популярность бесконтрольное и бесцельное перемещение по веб-сайтам без определенной последовательности. Такой процесс получил название веб-серфинг, который, как считают специалисты, выступает новой формой интернет-зависимости. А интенсификация его использования приводит к развитию аддиктивных форм подросткового поведения.

Специалисты отмечают, что синдром интернет-зависимости характеризуется латентной и неосознанной депрессией [3], развитием проблем в области коммуникации и дезорганизация в борьбе с дезадаптацией в стрессовых ситуациях [9]. Только при интернет-зависимости возможна высокая степень интеграции психических процессов, что приводит к минимизации необходимости использования психологических защит, как при других формах зависимости.

Современное развитие информационной среды в условиях цифровизации обеспечивает динамичное перемещение значительных информационных потоков, что усиливает процессы трансформации системы ценностно-смысловых ориентиров, формирует новые нормы поведения в обществе, в условиях полной информированности, общедоступности и массовости. В конечном итоге это приводит к развитию аддиктивных норм поведения в обществе, низкому уровню социализации и формированию неправильных ценностных ориентиров у подростков и подрастающего поколения.

Следовательно, существует необходимость проведения мероприятий, направленных на профилактику риска формирования и развития информационной зависимости в подростковом возрасте и становления ценностно-смысловых ориентиров для благоприятного формирования каждой личности, а также в целом общества.

Распространение интернет-зависимости в подростковом возрасте и в обществе в целом оказывает негативное влияние на все сферы жизнедеятельности: успеваемость, физическое и психологическое здоровье, межличностные отношения, в связи с чем возникает необходимость разработки профилактических стратегий для сокращения чрезмерного использования Интернета [2] и негативных последствий от перманентного пребывания в виртуальном мире.

Следует отметить, что в современных условиях исследование аддиктивного поведения должно акцентироваться на таких критериях, как компульсивное поведение, абстинентный синдром, появление проблем с самооценкой, со-

циальная изоляция, а не на количественных показателях времени нахождения в сети [5].

Существующие исследования по вопросам профилактики аддиктивного поведения (информационной зависимости) позволяют выделить 4 основных направления (методы): информационные, социально-психологические, личностные, тренинговые.

Реализация предложенных методов будет способствовать развитию у каждого индивида безопасного поведения и формированию социальных ценностно-смысловых ориентиров для развития у подростков личности в целом. Комплексное использование методов будет снижать проявление риска информационной зависимости и способствовать повышению объективности в восприятии поступающего информационного потока.

Список литературы

1. Атаджанова А.Б. Интернет-зависимость среди студентов / А.Б. Атаджанова, Э.А. Алтыбаева, С.С. Рахимова // Молодежный инновационный вестник. – 2022. – Т. 11. – № S1. – С. 274-277

2. Влияние пандемии COVID-19 на формирование и прогрессирование интернет-зависимости у студентов медиков / И.А. Спирин, Д.С. Миронов, Т.Н. Трубецкая [и др.] // Образовательный вестник Сознание. – 2022. – Т. 24. – № 11. – С. 20-26

3. Ельникова О.Е. Депрессивное состояние и интернет-зависимость современных юношей и девушек как следствие пандемии / О.Е. Ельникова // Научно-педагогическое обозрение. – 2022. – № 4(44). – С. 152-160.

4. Интернет-зависимость – болезнь нового поколения / Ю.В. Калинина, Е.А. Заплатина, Е.А. Еремина, Д.В. Лопатин // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2012. – Т. 2. – № 20. – С. 129-132.

5. Корягина Т.М. Как пандемия COVID-19 повлияла на один из важнейших критериев интернет-зависимости? / Т.М. Корягина // Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: сборник научных статей и материалов международной конференции, Коломна, 17 февраля 2022 года; под общ. ред. Р.В. Ершовой. – Коломна: Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет», 2022. – С. 136-141.

6. Мониторинг развития информационного общества в Российской Федерации // Федеральная служба государственной статистики. – URL: https://rosstat.gov.ru/folder/154882 (дата обращения: 12.04.2023)

7. Светличная Т.Г. Феномен зависимости: терминологический анализ / Т.Г. Светличная, Л.И. Меньшикова, Е.А. Смирнова // Социальные аспекты здоровья населения. – 2018. – Т. 59. – № 1. – С. 4-9.

8. Топильская О.А. Интернет-зависимость как форма аддиктивного поведения личности / О.А. Топильская // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2021. – Т. 20. – № 3(49). – С. 26-34.

9. Файзуллин Р.Ш. Психологический портрет зависимой личности / Р.Ш. Файзуллин // Молодой ученый. – 2018. – № 45 (231). – С. 219-222.

А.А. Пашкова, Е.С. Галашова
A.A. Pashkova, E.S. Galashova
Петрозаводский государственный университет (Петрозаводск, Россия)
Petrozavodsk State University, Petrozavodsk
E-mail: sonechka052@yandex.ru

УРОВЕНЬ ИНФОРМИРОВАННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА ПЕТРОЗАВОДСКА В ОТНОШЕНИИ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В БЫТУ

Статья посвящена исследованию осведомлённости населения столицы Карелии в отношении правил противопожарной безопасности, а также анализу соответствия знаний этих правил с реальным применением их в случаях чрезвычайных ситуаций. В соответствии с проведенным опросом авторы констатируют, что реальное положение в области информированности населения о противопожарной безопасности и соблюдения правил находится гораздо на более низком уровне, чем мнения людей о своей осведомленности. Подавляющее большинство респондентов уверены в том, что знают правила противопожарной безопасности, однако их знания не соответствуют общепринятым нормативам.

Ключевые слова: *правила противопожарной безопасности, обеспечение, контроль, анкетирование.*

THE LEVEL OF AWARENESS OF THE POPULATION OF THE CITY OF PETROZAVODSK REGARDING COMPLIANCE WITH THE RULES OF FIRE SAFETY IN EVERYDAY LIFE

The article is devoted to the study of the awareness of the population of the capital of Karelia regarding the rules of fire safety, as well as the analysis of the correspondence of knowledge of these rules with their real application in emergency situations. In accordance with the survey conducted, the authors state that the real situation in the field of public awareness of fire safety and compliance with the rules is much lower than people's opinions about their awareness. The overwhelming majority of respondents are confident that they know the rules of fire safety, but their knowledge does not correspond to generally accepted standards.

Keywords: *fire safety rules, provision, control, questionnaire.*

Противопожарная безопасность является важным условием сохранения комплексной безопасности. Данные статистики неизменно указывают на то, что угроза пожаров остается неизменной, несмотря на мощную информационную работу по организации противопожарной безопасности в СМИ и учебных учреждениях. При этом сохраняется определенное противоречие, согласно которому население, в общем-то, считает себя осведомленным о правилах безопасности в быту, однако не всегда исполняет эти правила в реальной жизни.

По данным официальной статистики в России за 2022 год произошло 19.568 пожаров, а это почти на 4 тысячи больше, чем в 2021 году. При этом самое большое количество пожаров происходит на землях индивидуального жилищного строительства. Причина кроется в том, что частные жилые постройки не всегда подвергаются жесткому контролю в области безопасности со стороны государства и используются не по назначению, приводя к пожароопасным си-

туациям. Вследствие вышеуказанного, тема, связанная с уровнем информированности населения в области противопожарной безопасности в быту, является крайне актуальной.

Методикой получения информации для этой статьи являлся устный опрос жителей города Петрозаводска в области обеспечения противопожарной безопасности.

В опросе принимали участие 105 человек, жители города Петрозаводска, мужчины и женщины в возрасте от 18 до 65 лет, опрос проходил на улицах города в рандомном порядке.

Анкета состояла из 20 вопросов, каждый из которых отражает различные аспекты противопожарной безопасности.

Целью анкетирования было выявление знаний в области противопожарной безопасности в быту и реальное соблюдение этих знаний на практике.

Первый вопрос ставил цель выявить, считает ли население города Петрозаводска себя осведомленным в области противопожарной безопасности. Полученные ответы показали, что подавляющее большинство, а именно 89% заявили, что полностью осведомлены о правилах соблюдения противопожарной безопасности в быту и только 11 процентов высказались за то, что их знаний явно недостаточно. Ответы на данный вопрос показали, что, несмотря на большое количество пожаров, люди полностью уверены, что их знания в этой области являются полными.

Второй вопрос ставил цель проследить, насколько население города Петрозаводска реально старается выполнять правила противопожарной безопасности. Ответы на данный вопрос также продемонстрировали позитивную тенденцию по этому направлению. Большинство респондентов, а именно 67% высказались за то, что полностью соблюдают вышеуказанные правила и нормативы, 31% заявили, что, в общем-то, они стараются соблюдать правила, но это получается не всегда, а 2% сообщили, что нарушения противопожарной безопасности происходят регулярно.

Третий вопрос выявлял, происходили ли у населения пожары в быту. Ответы на данный вопрос продемонстрировали, что у подавляющего большинства, а именно у 58% населения пожаров не происходило, у 20% бытовые пожары были единичными, и 22% заявило, что пожары в быту у них происходили на регулярной основе. Эти факты показывают, что пожары в жилых зданиях и сооружениях являются социально значимой проблемой.

На вопрос анкеты, какие по характеру возгорания у них возникали, респонденты высказались по-разному. Согласно полученным данным, мнения разделились: 35% пожаров имели такую причину как неаккуратное обращение с огнем (включая бытовое пьянство и детскую шалость, оставление электроприборов без присмотра), в 45% случаев причинами стал аварийный режим работы электрооборудования и электрических сетей, остальные 20% пришлись на пожароопасную эксплуатацию печей и каминов и неаккуратное использование пиротехники.

Целью исследования было выявить, ознакомлено ли население фактически в области противопожарной безопасности в быту. С этой целью респондентам задавались вопросы о безопасной эксплуатации печей и каминов, использования проводки и электрического оборудования. Проанализировав полученные результаты, необходимо констатировать, что реальные знания населения в изучаемой области далеки от идеала. Так, правильные ответы составили 47% от общего числа задаваемых вопросов.

Наиболее проблемными темами, которые вызвали наибольшее количество ошибок, были следующие разделы: пожаробезопасное использование пиротехники, эксплуатация печного и каминного оборудования и использование электроприборов.

Так, что касается эксплуатации печей и каминов, только 67% респондентов доверят оборудований печей и каминов строго лицензионным фирмам, остальные 33% могут обратиться к мастерам-дилетантам, не имеющим специального образования и работающим без заключения специального договора, что может выступать как опасный фактор. Целых 25% населения могут покидать жилую постройку, оставив камин или печь без присмотра, что, безусловно, является небезопасным.

Также стоит отметить, что далеко не все, а именно, 87% имеют пожаробезопасную конструкцию под камином или печью, таким образом, может быть спровоцировано падение углей и возникновение возгорания.

Согласно данным опроса, покидать квартиру или дом, оставляя там включенные электроприборы, могут 56% респондентов, как правило, оставляя включенными в электрическую сеть мультиварки, посудомоечные и стиральные машины, что также является небезопасным.

Тканевые изделия в виде прихваток и полотенец около электрической или газовой плиты оставляют 69% опрошенных, что также чрезвычайно опасно.

Продолжают эксплуатацию электроприбора при незначительных его дефектах 31% опрошенных респондентов, в то же самое время знания как тушить электроприбор под напряжением имеются только у 69% опрошенных.

Новогодние праздники всегда были временем пожароопасным и связано это, прежде всего с чрезмерным употреблением спиртного и использованием пиротехники. Знания в этой области также не являются удовлетворяющими. Согласно полученным данным, 90% опрошенных будут использовать пиротехнику даже при сильном ветре, 81% не откажутся от использования петард и бенгальских огней, даже если их конструкция и целостность были нарушены и 78% респондентов когда-либо использовали пиротехнику, будучи в нетрезвом состоянии.

Неисправность проводки также часто являлась опасным фактором, приводящим к пожарам в быту. Согласно полученным данным, при покупке квартиры в старом жилом фонде проводку менять будут только 71% респондентов, при этом только 41% когда-либо задумывался о том, чтобы не перегружать старую проводку и включать электроприборы по очереди.

На вопрос, каковы причины нарушения правил противопожарной безопасности в быту, население дало следующие ответы: 50% респондентов заявили, что причинами регулярных нарушения послужила постоянная спешка и неаккуратность, 21% заявил, что нахождение в состоянии алкогольного опьянения послужило фактором пожара, 10% респондентов ответили, что причиной пожаров послужила неисправность электроприборов, 19% высказались за то, что причинами пожаров стала детская шалость.

Таким образом, подводя итоги, можно констатировать, что реальное положение в области информированности населения в области противопожарной безопасности и соблюдения правил находится гораздо на более низком уровне, чем мнения людей о своей осведомленности. Подавляющее большинство респондентов уверены в том, что знают правила противопожарной безопасности, однако их знания не соответствуют общепринятым нормативам, что часто и является первопричиной пожаров в жилом секторе. Необходимо повышать уровень своей гражданской ответственности и реальные знания в области противопожарной безопасности, при этом необходимо не просто обладать определенной теоретической информацией, но и воплощать свои знания в реальную жизнь.

При этом особому контролю должны подвергаться частные жилые постройки, которые на сегодняшний день часто не получают пристального внимания и нарушения в сфере пожарной безопасности там случаются очень часто.

Именно человеческий фактор и элементарная безалаберность могут стать опасными факторами, приводящими к возникновению пожаров. Согласно официальной статистике, при пожарах в России ежедневно погибает 10.000 человек. Ежедневно в нашей стране случается около 400 пожаров, которые в среднем приводят к смерти 25-30 человек.

Только грамотно выверенное государственное законодательство наряду с четким соблюдением правил пожарной безопасности со стороны населения способны понизить численность пожаров в России.

Список литературы

1. Организация и управление в области обеспечения пожарной безопасности: учебное пособие; сост. П.М. Полуян, М.В. Просин, Н.Н. Турова; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. 292 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700767

2. Сукало Г.М. Государственный пожарный надзор: учебник: [16+] / Г.М. Сукало. – Москва: Директ-Медиа, 2023. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696558

3. Сукало Г.М. Расследование и экспертиза пожаров: учебник / Г.М. Сукало. – Москва: Директ-Медиа, 2023. – 316 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=703610

К.Т. Петрова, П.В. Родичкин
K.T. Petrova, P.V. Rodichkin
Российский государственный университет им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург, Россия)
Herzen Russian State University, St. Petersburg

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖЕЙ

Приводится важность физического воспитания в развитии молодого поколения, особенно в условиях современной жизни. В рамках работы были выделены три основных направления оздоровительной работы – приобщение к здоровому образу жизни и релевантному сознательному самоконтролю обучающегося контингента средне-профессионального начального уровня образования (колледжей), повышение физической выносливости и мышечно-силовой компоненты, а также повышение эмоционального и психологического благополучия, стабилизация эмоциогенного стресса учебной нагрузки. Исследование показало, что оздоровительный фитнес является эффективным инструментом для улучшения физического воспитания студентов педагогических колледжей, выражающемся в прогрессировании как параметров психофизического состояния учащихся, так и выходящих за его рамки компонентов социальной адаптации, активности, являющихся своего рода «социальным лифтом» жизнеутверждения.

***Ключевые слова**: оздоровительный фитнес, студенты педагогических колледжей, физическое развитие, тестирование, упреждающая адаптация.*

THE INFLUENCE OF HEALTH FITNESS ON PHYSICAL EDUCATION OF PEDAGOGICAL COLLEGE STUDENTS

The importance of physical education in the development of the younger generation, especially in the conditions of modern life, is given. Within the framework of the work, three main areas of health improvement work were identified: introduction to a healthy lifestyle and relevant conscious self-control of the student contingent of secondary vocational primary education (colleges), increasing physical endurance and muscular-strength components, as well as increasing emotional and psychological well-being, stabilizing the emotional stress of the educational load. The study showed that health fitness is an effective tool for improving the physical education of students of pedagogical colleges, expressed in the progression of both the parameters of the psychophysical state of students and the components of social adaptation and activity that go beyond it, which are a kind of "social elevator" of life affirmation.

***Keywords:** Wellness Fitness, Teacher Training College Students, Physical Development, Testing, Proactive Adaptation.*

Введение. Физическое воспитание играет важную роль в развитии учащейся молодёжи. Современные условия жизни, особенно в городах, требуют от человека не только интеллектуального развития и умения общаться, но и хорошей физической формы [2; 15; 16; 18]. Однако, зачастую, студенты педагогических колледжей, готовящиеся стать будущими учителями, не обращают должного внимания на свое физическое состояние [3; 17; 19]. В этом контексте, оздоровительный фитнес предстаёт действенным средством улучшения физиче-

ского воспитания студентов педагогических колледжей [1; 6-8; 10; 12], благоприятному ресинтезу их творческой активности.

Цель работы – разработка комплексного подхода к развитию физических способностей у студентов педагогических колледжей средствами оздоровительной аэробики.

Методы исследования: гипотетический анализ и обобщение информационного литературного контента (на начальном этапе выработки ориентации направленности акцентов работы изучено более 123 источников научной электронной библиотеки (НЭБ) elibraru.ru; методы математико-биометрического анализа и интерпретации эмпирических данных; педагогическое наблюдение; анкетный опрос; беседы; метод «просеивания»; метод «сжатия информации»; метод «поощрительного балльного стимулирования»; изучение дееспособности функционального состояния организма учащихся; эмпирический перекрёстный эксперимент.

Методологическая база исследований была детерминирована положениями утвердившихся на практике в наши дни концептуальных подходах к организации педагогического процесса по физическому воспитанию с учетом унификации тестов контроля оценки развития физических качеств у обучающихся [4; 5; 9; 11; 13; 14; 20].

Результаты исследования и их обсуждение. При разработке комплексного подхода были обособленны три основных направления оздоровительной работы: формирование здорового образа жизни у обучающихся педагогических колледжей; повышение физической выносливости и силы; повышение эмоционального и психологического благополучия.

В ходе первого направления работы были разработаны брошюры с краткой информацией о пользе занятий физическими упражнениями, приглашениями на спортивные мастер-классы, примеры упражнений для занятий в домашних условиях, анкеты. Это позволило определить исходный уровень вовлеченности студентов в физкультурно-спортивную деятельность.

В ходе второго направления работы была разработана программа тренировок с использованием средств оздоровительного фитнеса, в частности, классическая и танцевальная аэробика (дэнс-аэробика), силовая аэробика, йога, пилатес. Эпизод реализации аутентичных учебно-тренировочных занятий иллюстрирован на рис.1. На начальном этапе был проведён замер основных физических и функциональных способностей студентов педагогических колледжей. В ходе работы над третьим направлением был разработан план тренировочных занятий в соответствии с уровнем эмоциональной и умственной усталости. При этом нагрузка повышалась ступенчатым способом (рис.2).

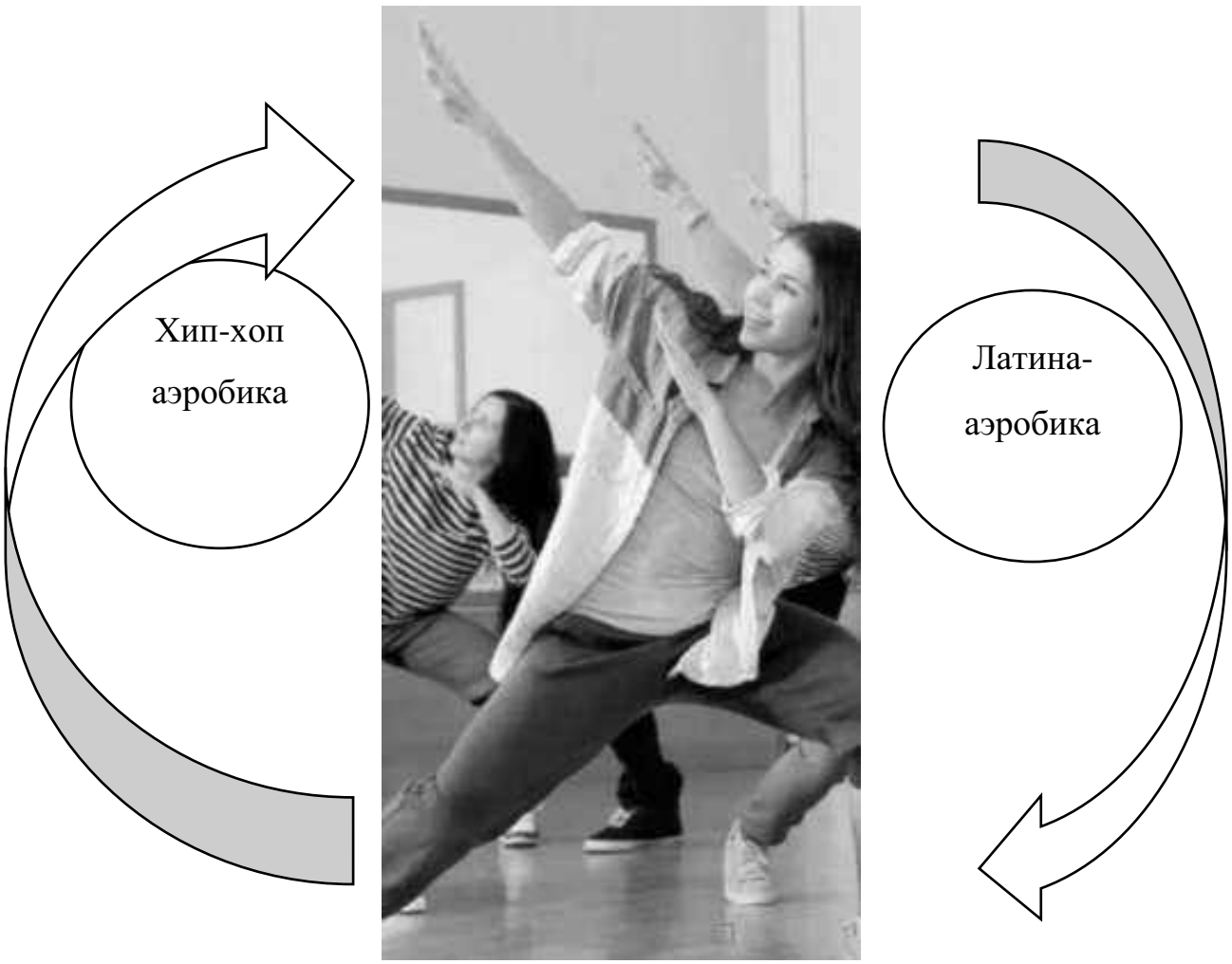


Рис. 1. Эпизод реализации учебно-тренировочных занятий со студентами колледжа по дэнс-аэробике с чередованием двух стилей

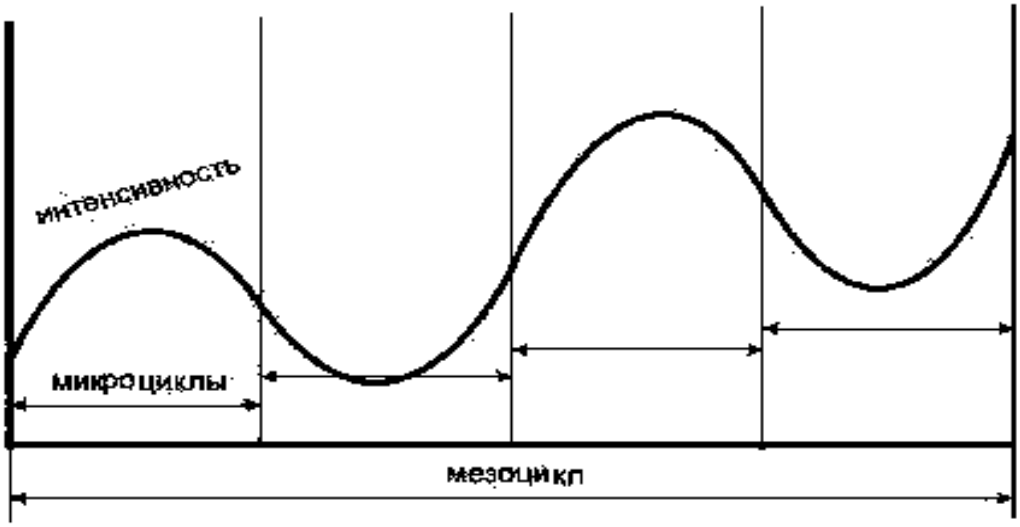


Рис. 2. Ступенчатый способ повышения нагрузки искомых учащихся в ходе педагогического формирующего эксперимента

В целях выявления степени вовлеченности в спортивно-физкультурный контент самореализации личности был реализован метод «анонимного опроса» среди репрезентативного количества (выборки) участников образовательного процесса (девушек и юношей) семи педагогических колледжей Санкт-Петербурга. В опросе были задействованы 250 респондентов-испытуемых с 1 по 4 курсы обучения.

По данным обработки данных тестового контроля в ходе исследования нами установлено, что 10,8% учащихся колледжей при реализации учебно-тренировочных занятий не демонстрируют мотивации к личному физическому совершенствованию и вяло проявляют моторно-двигательную активность.

25,3% испытуемых не посещают какую-либо спортивно-оздоровительную секцию (ДЮСШ); 63,5% не занимаются в фитнесс-тренажерном комплексе. Верифицированный нами мониторинг констатирует, что > 50% респондентов не получают требуемый основным обменом (≈1500-2200 Ккал) объём моторно-кинезиологических суточных флуктуаций. Вероятно, установленный факт может быть одной из причин недостаточного здоровья у учащихся, которые часто пропускают уроки по справкам врачей. В то же время в исследуемых группах два человека являются кандидатами в мастера спорта по спортивным единоборствам (кик-бокс и фехтование); 3 человека имеют I спортивный разряд, среди них одна девушка – по фигурному катанию; две девушки – стабильно в плане здоровья не акцентируют в поле внимания спортивные разряды, а просто занимаются пауэрлифтингом (в личной беседе они отметили, что в ценностном отношении им нравится атмосфера атлетического зала). При ответе на вопрос о имевших место вредных привычках, 29,2% зафиксировали их наличие (табакокурение / в большей степени – электронных сигарет / поскольку их всегда можно быстро спрятать в карман; выражения нецензурной бранью; навязливые постоянные шутки, особенно в сторону девушек). Дальнейшими изысканиями выявлено, что 34,5% участников процесса обозначили наличие проблем с избыточной массой тела; 4,8%, стесняясь, пояснили, что имеют 10 и> лишних кг (данные фактического объективного контроля, описанные ниже, подтвердили этот факт, что свидетельствует об искренности ответов на вопросы искомых учащихся).

Для формализованной актуализации сведений о ценностно-персональной координационно-моторной активности двигательного потенциала нами сфокусированы вопросы о регулярной реализации утренней зарядки и выполнении каких-либо упражнений в домашних условиях быта в свободное от учебы время. Выявлено, что 61% молодых индивидуумов игнорирует гимнастику по утрам; 30,3% проводят её не регулярно; 16,3% не занимаются в домашних условиях; 57,8% реализовывают физкультурные средства не регулярно. В колледже лишь 17,5% учащихся посещали отделение дополнительного образования детей (ОДОД) спортивной направленности, но 9,3% из них бросили тренировки.

В целях педагогико-психологического контроля за тенденцией динамики развития функциональных и физических способностей студентов был произведен содержательный анализ состава тела.

Исходя из полученных данных, были выявлены следующие результаты. Обучающиеся, нуждающиеся в контроле массы тела – 17 человек, из них 15 с – лишним весом (превышающем рекомендации стандартных индексационных значений ≈ на 5,8-10,9 кг); 2 человека – с недобором (дефицитом) веса. Также стоит обратить внимание на 10 исследуемых, находящихся в верхней границе нормы. Показатели измерения на «InBody» свидетельствуют о том, что среди обучающихся искомого колледжа 67,5% имеют физиологические проблемы с массой тела, связанные с повышенным содержанием триглецирида, как основного биохимического источника жирового обмена.

После анализа функциональной работоспособности выявлена общая сниженная функциональная работоспособность, что свидетельствует о низкой степени дееспособности сердечно-сосудистой системы у обучающихся. Если рассматривать ортостатическую пробу, как показатель моментальной реакции организма, то выявлено, что у 52% респондентов результат находится в крайне низком значении, что может негативно сказаться на работе сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках.

Из данных наблюдения уровня развития физических способностей были получены следующие результаты: по тесту «бег на 100 м» результат составил в среднем 17,8±0,2 с, что ниже нормы для данной возрастной категории. Разброс флуктуаций результатов кросса на 3000 м был эквивалентен динамической величине 16,1±1,5 мин. Тест «Прыжок в длину» – 178,8±13,7 см. Тест на скоростно-силовую выносливость «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа / без видеофиксации медио-сигналом отклонений угла от прямого туловища» – 25,2±3,1 (раз за 1 мин.). «Наклон вперед» (стандартный тест на гибкость) – 8,1±4,5 см.

Можно сделать вывод, что испытуемые имеют недостатки в физическом развитии двигательных качеств.

Исходя из полученных результатов, студентов экспериментальной группы пригласили посещать занятия оздоровительным фитнесом в течение 8 месяцев 3 раза в неделю по 50 мин. В программу вошли элементы комбинаций оздоровительной аэробики, направленных на: освоение техники силовых упражнений с весом собственного тела, укрепление мышц рук, ног и туловища; увеличение силовой выносливости; увеличение функциональных возможностей организма, развитие общей выносливости, укрепление мышц ног и туловища; развитие координационных способностей, гибкости и проработка глубоких мышц.

После окончания первого экспериментального периода был произведён повторный замер функциональных проб и двигательных тестов для отслеживания динамики влияния оздоровительной аэробики на физическое состояние студентов педагогических колледжей.

После замера функциональных проб были выявлены значительные улучшения (15,2%) в восстановительных способностях организма, а также прирост качества «дееспособность кардио-выносливости в ответ на нагрузочную нагрузку» по индексу Руфье на 7%. По двигательным тестам значительные улучшения произошли в тестировании «бег на 3 км» (прирост составил 0,52 с); улучшился показатель развития силы в тесте «Сгибание и разгибание рук в

упоре лежа» (на 6,2 раза). По остальным двигательным тестам улучшения незначительны или не наблюдались вовсе.

Выводы. Оздоровительный фитнес имеет значительное влияние на физическое воспитание студентов педагогических колледжей. Систематические и регулярные занятия способствуют формированию здорового образа жизни, повышению физической выносливости и силы, а также улучшают эмоциональное и психологическое благополучие студентов. Дальнейшее внедрение оздоровительного фитнеса в учебный процесс позволит студентам педагогических колледжей не только лично развиваться, но и стать примером для будущих учащихся, пропагандируя ориентир на стремление к здоровому образу жизни и физическую активность.

Список литературы

1. Агабеков Н.К. Критерии диагностики профессиональных компетенций, обучающихся в физкультурных вузах с преимущественным учетом параметров игровых и циклических видов спорта / Н.К. Агабеков [и др.] // Гуманитарный научный вестник. – 2021. – № 9. – С. 30-38.

2. Акулова Л.Н. Анализ современного состояния социально-активной позиции учителя физической культуры / Л.Н. Акулова, А.С. Королев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 21-26.

3. Балакирева А.А. Двигательная активность подростков в современном обществе / А.А. Балакирева // Актуальные задачи педагогики: мат-лы VIII Междунар. науч. конф. – М.: Буки-Веди, 2017. – С. 1-2.

4. Васильченко О.С. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О.С. Васильченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 61-66.

5. Дмитриев Г.Г. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих / Г.Г. Дмитриев [и др.] // Материалы итог. науч. конф. института за 2003 г. – СПб.: Военный институт физической культуры, 2004. – С. 89-92.

6. Парамзин В.Б. Анализ и основные направления реализации требований ФГОС ВО по дисциплине «физическая культура (подготовка)» в военно-образовательных учреждениях / В.Б. Парамзин [и др.] // Современный ученый. – 2021. – № 2. – С. 96-101.

7. Петрова К.Т. Комплексное развитие физических способностей студентов педагогических колледжей средствами оздоровительной аэробики / К.Т. Петрова, П.В Родичкин, Е.В. Малышева // Герценовские чтения: сб. мат-лов Всеросс. науч.-прак. конф. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2022. – С. 83.

8. Петрова К.Т. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов колледжа по дисциплине «физическая культура» / К.Т. Петрова // Материалы всеросс. науч.-прак. конф. – СПб., 2022. – С. 462-471.

9. Пугачев И.Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских инженерно-технических вузов РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 37.

10. Пугачев И.Ю. Методика определения требований к физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5(49). – С. 61-68.

11. Пугачев И.Ю. Проблемные положения методики обучения прикладному плаванию в Военно-Морском Флоте РФ / И.Ю. Пугачев, Э.М. Османов, Ю.Ю. Кораблев // Вестник

Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2011. – Т. 16. – № 5. – С. 1441-1449.

12. Пугачев И.Ю. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И.Ю. Пугачев, С.Ю. Дутов, Э.М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2012. – Т. 17. – № 2. – С. 791-796.

13. Пугачев И.Ю. Модернизация критериев проверки и оценки организаторско-методической подготовленности по физической культуре / И.Ю. Пугачев // Европейский журнал социальных наук. – 2017. – № 3. – С. 212-220.

14. Пугачев И.Ю. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения в теории и методике физического воспитания / И.Ю. Пугачев, Л.Г. Рубис // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов: сб. тр. Международ. науч.-прак. конф. – СПб.: СПбГУПТиД, 2017. – С. 143-148.

15. Пугачев И.Ю. Инновационная технология разработки содержания физического воспитания человека на основе принципа «сжатия информации» / И.Ю. Пугачев // Инновации в образовании. – 2019. – № 4. – С. 130-141.

16. Пугачев И.Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста / И.Ю. Пугачев // Kant. – 2022. – № 3(44). – С. 4-15.

17. Пугачев И.Ю. Авторская концепция «стоимости для организма» физической нагрузки человека / И.Ю. Пугачев // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 3(64). – С. 432-438.

18. Сысоев А.Н. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза / А.Н. Сысоев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 451-456.

19. Юрченко А.Л. Модернизация контента управления состоянием соревновательной готовности квалифицированных атлетов на этапе спортивного совершенствования / А.Л. Юрченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 514-519.

20. Яцык В.З. Конкретизация тестов для оценки приоритетных физических качеств спортсменовгорнолыжников методом «просеивания» / В.З. Яцык [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 558-563.

М.В. Плешивцев, П.В. Родичкин, А.М. Фокин
M.V. Pleshivtsev, P.V. Rodichkin, A.M. Fokin
Российский государственный университет
им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург, Россия)
Herzen Russian State University, St. Petersburg
E-mail: pleshivtsev.mishytka@yandex.ru

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ СТИЛЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАНИЙ

В статье актуализирована необходимость развития спортивной подготовки борцов стиля джиу-джитсу. Представлены виды упражнений, способствующие развитию учебно-тренировочного процесса. Описан метод решения ситуационных заданий в рамках спортивной подготовки борцов, и приведены примеры ситуационных заданий. Сделан вывод о том, что комплексное применение ситуационных заданий всех направлений способствует формированию мастерства спортсменов, обеспечивает гармоничное и всестороннее развитие и совершенствование способностей, формирует навык наиболее эффективно и рационально

действовать в различной соревновательной обстановке, позволяет совершенствовать свои технико-тактические действия в соответствии с требованиями и правилами джиу-джитсу.

Ключевые слова: *спортивная подготовка, борьба, джиу-джитсу, ситуационные задания, упражнения.*

SPORTS TRAINING OF JIU-JITSU STYLE WRESTLERS USING SITUATIONAL TASKS

The article actualizes the need for the development of sports training of wrestlers of the jiu-jitsu style. The types of exercises that contribute to the development of the educational and training process are presented. The method of solving situational tasks within the framework of sports training of wrestlers is described, and examples of situational tasks are given. The conclusion is made that the complex application of situational tasks of all directions contributes to the formation of the skill of athletes, ensures the harmonious and comprehensive development and improvement of abilities, forms the skill to act most effectively and rationally in various competitive environments, allows you to improve your technical and tactical actions in accordance with the requirements and rules of jiu-jitsu.

Keywords: *sports training, wrestling, jiu-jitsu, situational tasks, exercises.*

Актуальность. На сегодняшний день появились, модернизировались и популяризировались новые виды единоборств, боевых искусств [14; 17]. Возникла проблема недостаточного внимания и неполной изученности особенностей спортивной подготовки в данных видах спорта, к одному из них относится джиу-джитсу (рис.1), которое дифференцируется на непосредственно спортивный контент и ряд боевых стилей реализации [15; 19].

В наши дни эффективные приёмы моментального перелома позвонков шеи в динамике и суставов конечностей супостату актуально проявили себя на полях боевых сражений подразделениями сил специальных операций и Главного разведывательного управления (ГРУ) России в зоне СВО, поскольку только эти приёмы в основном «работают» [2; 4; 11; 12]. Схватки 1×1 возникают реже, чем 1×2, 1×3 и т.д.; длительное «завязывание» двух соперников в партере или лёжа в вариативных самбишенах даёт третьему или четвертому визави-участнику процесса сзади добить человека, казалось, находившегося в выгодной и выигрышной позиции с одним противником.

Рис. 1. Основные направления спортивной подготовки российских борцов стиля джиу-джитсу [2]

Целью исследования являлось изучение возможности совершенствования системы спортивной подготовки искомых атлетов средствами и методами ситуационных заданий.

Результаты исследования. Сегодня в основе спортивной подготовки борцов стиля джиу-джитсу лежат общие положения теории спортивных единоборств [5; 10; 17], базирующиеся на ключевых контентах методологии и проверенных на практике в наши дни контентов физической культуры [3; 13; 16; 18; 20]. Для джиу-джитсу характерной особенностью является бросковая техника и силовое воздействие на суставы соперника. Ударная техника джиу-джитсу служит, прежде всего, для остановки оппонента, выведения из равновесия, введения в состояние неожиданности, подготовки момента для броска, проведения болевого или удушающего приема.

Спортивное джиу-джитсу – составная часть базового раздела джиу-джитсу, из которого исключены смертельно опасные приемы. Соревнования по спортивному джиу-джитсу проводятся по определенным правилам [6].

Спортивная подготовка и развитие физических способностей борца стиля джиу-джитсу – одни из важнейших совместных задач для тренера и борца на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Высокое проявление физических качеств, технико-тактических знаний и навыков борца стиля джиу-джитсу тесно связано с применением комплекса различных методов и средств развития спортивной подготовки, в которой можно выделить три направления упражнений: обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные (рис.2) [1].

Одним из эффективных методов спортивной подготовки борцов является решение ситуационных заданий. Ситуационное задание спортивной подготовки – задание, включающее в себя описание и практическую отработку определенной проблемной ситуации (реальной или гипотетической). Решение таких заданий направлено на систематизацию и закрепление полученных теоретических и

практических умений и навыков, совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена [7; 8].

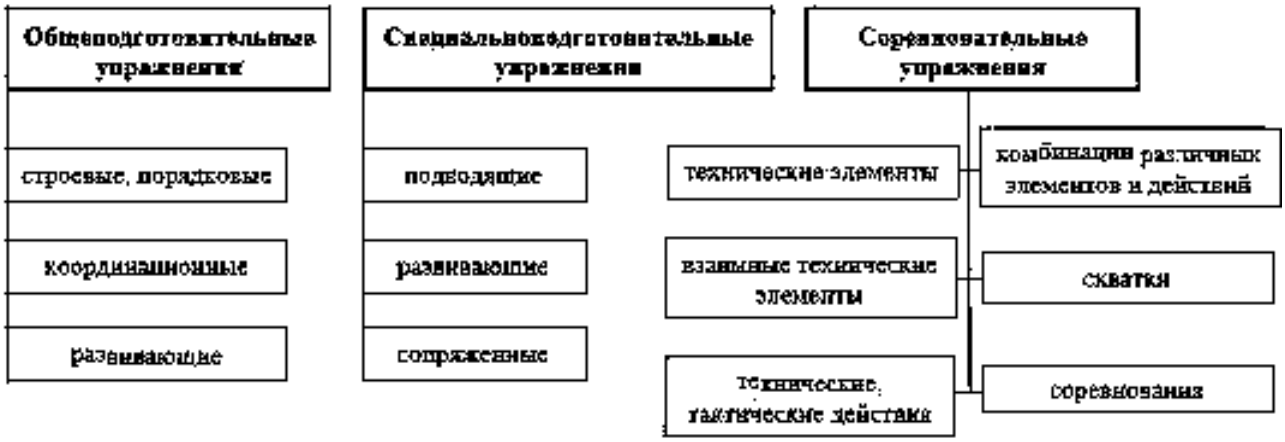


Рис. 2. Классификация системы упражнений спортивной подготовки для борцов стиля джиу-джитсу

Основой для проектирования ситуационных заданий зачастую служит классификация компонентов техники и тактики джиу-джитсу, а также результаты анализа собственной соревновательной практики и соревновательной практики выдающихся спортсменов [9]. Для практической отработки при решении ситуационных заданий необходимо учитывать:

- эффективные технико-тактические действия;
- особенности ведения поединка;
- особенности современной судейской практики на ответственных соревнованиях различного уровня по джиу-джитсу.

Метод ситуационных способствует активизации творческого мышления, развитию инициативных, активных действий борцов, повышает и удерживает у них интерес к тренировкам и соревнованиям.

Анализ значительного количества соревновательных схваток по джиу-джитсу позволил определить задачи, с решением которых спортсмены встречаются наиболее часто (рис. 3).

Общеподготовительные упражнения направлены на решение оздоровительных задач спортивной подготовки [10]. Они повышают общую физическую подготовку, способствуют укреплению здоровья в целом, расширяют арсенал двигательных навыков спортсменов, корректируют телосложение и совершенствуют общие координационные способности и развивающие свойства моторики борцов. В данном направлении ситуационные задания можно разделить на две группы:

- направленные на прогнозирование динамических ситуаций;
- направленные на реагирование и оперативное мышление.

Использование таких заданий открывает широкие возможности для развития обучаемости, быстроты и качества выполнения движений борцами.

Рис. 3. Виды ситуационных заданий на основе анализа соревновательных схваток борцов стиля джиу-джитсу

Специально-подготовительные упражнения нацелены на освоение и закрепление технико-тактических действий борца. Ситуационные задания данного направления формируют технические элементы джиу-джитсу: способность сохранять или менять взаиморасположение на татами во время схватки, контроль дистанции с соперником, тренировка захватов и освобождение от них, грамотное перемещение в рабочей зоне ковра.

Соревновательные упражнения направлены на отработку всех движений техники борьбы, применяемых в состязательных схватках.

Ситуационные задания в данном случае подразделяются на целенаправленные (двигательные действия) и рефлекторные. Решение ситуационного задания подразумевает три этапа:

– принятие решения;

– исполнение решения – собственно движение;

– соотношение реального и запланированного результата.

Ситуационные задания являются эффективным методом спортивной подготовки спортсменов, позволяющие сформировать борца, который будет отличаться:

- высоким уровнем выносливости в течение всех соревновательных схваток;

- эффективностью и разнообразием используемых приемов борьбы в партере и в стойке;
- высокой скоростью принятия решения;
- готовностью к риску (как необходимого фактора для достижения высокого результата);
- устойчивой нервной системой, позволяющей полностью сконцентрироваться и оптимизировать все свои способности;
- способностью к построению технико-тактических схем ведения отдельной схватки и соревнования.

Выводы. В настоящее время проблема разработки современных методов и упражнений спортивной подготовки борцов джиу-джитсу является особенно актуальной. Задачи по совершенствованию спортивной подготовки возможно достигнуть посредством применения новых методов тренировочного процесса, регулярного обращения и изучения современной науки и практики в сфере единоборств, творческого осмысления полученных знаний и их системного применения на практике. Одним из эффективных методов решения данной проблемы является использование ситуационных заданий.

Комплексное применение ситуационных заданий всех направлений способствует формированию мастерства спортсменов, обеспечивает гармоничное и всестороннее развитие и совершенствование способностей, формирует навык наиболее эффективно и рационально действовать в различной соревновательной обстановке, позволяет совершенствовать свои технико-тактические действия в соответствии с требованиями и правилами джиу-джитсу.

Список литературы

1. Дагбаев Б.В. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований; отв. ред. А.С. Сагалеев / Б.В. Дагбаев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2013. – 140 с.

2. Зимин М.А. Краткосрочная сенсибилизация физической готовности специалиста к ситуационной гипердинамической деятельности / М.А. Зимин [и др.] // Современный ученый. – 2022. – № 4. – С. 227-232.

3. Модернизация контента управления состоянием соревновательной готовности квалифицированных атлетов на этапе спортивного совершенствования / А.Л. Юрченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 514-519.

4. Необходимость усиления физической подготовленности военнослужащих сил специальных операций и ГРУ Российской Федерации / Ю.Ю. Кораблев [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – Т. 25. – № 185. – С. 153-165.

5. Определение информативных компонентов валидности реактивной маневренности двигательного потенциала фехтовальщика методом «Сжатия информации» / И.Ю. Пугачев, Г.Н. Пономарев, П.В. Родичкин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 30-32.

6. Плешивцев М.В. Применение комплексов тренировочных заданий в технико-тактической подготовке борцов стиля джиу-джитсу в соревновательный период / М.В. Плешивцев, П.В. Родичкин // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сб. мат-лов Всеросс. науч.-прак. конф. – Т. 1. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2020. – С. 396-400.

7. Плешивцев М.В. Использование индивидуальных комплексов тренировочных заданий на основе видеоанализа соревновательных схваток в технико-тактической подготовке борцов стиля джиу-джитсу / М.В. Плешивцев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9(199). – С. 213-217.

8. Плешивцев М.В. Особенности технико-тактической подготовки борцов джиу-джитсу на этапе совершенствования спортивного мастерства / М.В. Плешивцев [и др.] // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сб. мат-лов Всеросс. науч.-прак. конф.: в 2 т. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2021. – С. 170-173.

9. Плешивцев М.В. Применение комплексов тренировочных заданий в технико-тактической подготовке борцов джиу-джитсу / М.В. Плешивцев [и др.] // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сб. мат-лов Всеросс. науч.-прак. конф.: в 2 т. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2021. – С. 309-314.

10. Пугачев И.Ю. Особенности организации и методики проведения учебных занятий по рукопашному бою с курсантами ВМУЗ / И.Ю. Пугачев. – СПб.: Военно-морской инженерный институт, 1999. – 40 с.

11. Пугачев И.Ю. Особенности профессиональной деятельности разведчиков сухопутных войск РФ и требования к их физической готовности / И.Ю. Пугачев, Ю.Ю. Кораблев, Э.М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 7(123). – С. 188-199.

12. Пугачев И.Ю. Акцент усиления физической работоспособности военнослужащих сил специальных операций и Главного разведывательного управления РФ / И.Ю. Пугачев // Инновационные формы развития, воспитания и культуры студентов: мат-лы X международ. науч.-прак. конф. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. – С. 338-345.

13. Пугачев И.Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста / И.Ю. Пугачев // Kant. – 2022. – № 3(44). – С. 4-15.

14. Пугачев И.Ю. Теоретико-методологические проблемы реактивной маневренности двигательного потенциала профессиональных бойцов ММА / И.Ю. Пугачев // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2022. – № 4. – С. 18-24.

15. Пугачев И. Ю. Теоретико-методологические проблемы резонансного переноса подготовленности профессионалов ММА / И.Ю. Пугачев // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2022. – № 5. – С. 38-43.

16. Пугачев И.Ю. Интегративная инженерная координация силовых подразделений безопасности в условиях всеобщей мобилизации во взаимосвязи с физическими их кондициями / И.Ю. Пугачев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18. – № 3. – С. 147-152.

17. Разновская С.В. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя / С.В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 317-322.

18. Разновская С.В. Перспективный подход реализации современных биометрических технологий в физической культуре и спорте / С.В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8(198). – С. 232-237.

19. Родичкин П.В. Развитие пространственно-управляющей координации мастеров парусных гонок на морских ялах в период навигации / П.В. Родичкин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 9. – С. 9-11.

20. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О.С. Васильченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 61-66.

И.Ю. Пугачев, М.Ю. Богданов
I.Yu. Pugachev, M.Yu. Bogdanov
Российский государственный университет
им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург, Россия)
Herzen Russian State University, St. Petersburg
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина
(Тамбов, Россия)
Derzhavin Tambov State University, Tambov
E-mail: pleshivtsev.mishytka@yandex.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ВВЕДЕНИЯ ДЕФИНИЦИИ «ИГРОВАЯ МУЛЬТИ-ВЫНОСЛИВОСТЬ» В КОНТЕНТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АТЛЕТОВ

Работа посвящена изучению проблемы научного обоснования понятийного аппарата терминов в игровых видах спорта, являющихся самым масштабным феноменом в мире, и выделения в нем актуального формализованного компонента – «игровой мульти-выносливости», являющегося ключевым показателем результативности и достижением цели на ответственных соревнованиях. Представлено унифицированное научное определение составных элементов. Результаты исследования вносят вклад в развитие знаний о структуре двигательных способностей в игровых видах спорта.

Ключевые слова: *игровая мульти-выносливость, структура, содержание, определение, прогнозирование.*

PEDAGOGICAL NECESSITY OF INTRODUCING THE DEFINITION OF "GAME MULTI-ENDURANCE" IN THE CONTENT OF SPORTS TRAINING OF ATHLETES

The work is devoted to the study of the problem of scientific substantiation of the conceptual apparatus of terms in team sports, which are the largest phenomenon in the world, and the allocation of an actual formalized component in it – "game multi-endurance", which is a key indicator of performance and goal achievement in responsible competitions. A unified scientific definition of the constituent elements is presented. The results of the study contribute to the development of knowledge about the structure of motor abilities in team sports.

Keywords: *game multi-endurance, structure, content, definition, forecasting.*

Актуальность. Игровые виды спорта являются структурным элементом содержания как программ Олимпийских игр, чемпионатов мира, Панамериканских игр, Африканских игр, Панарабских игр, Азиатских игр, Европейских игр, лиги чемпионов и лиги Европы UEFA, Всемирных летних и зимних Универсиад, спартакиад народов и республик, так и множественных национальных вариаций всех государств. Различные игровые состязания между людьми зародились в древности и служили эмоциональным проведением быта.

По мере транскрипции исторической тенденции появлялись волейбол, баскетбол, футбол, гандбол и мн.др. Правила состязаний, отдельные организационно-методические положения при этом непрерывно усовершенствуются,

приводятся к единому знаменателю взглядов; немаловажное значение в этом играет бизнес, поскольку профессиональные клубы подвластны законам шоу, зрелищности, привлечением масштабов населения. Вариации спортивных и подвижных игр также перманентно обновляются: в ряде случаев это вызвано какой-либо народной традицией; порой – коммерциализацией для нового бренда (чтобы как-то особо выделить двигательно-координационные правила, время матча, порядок и алгоритм манипуляций и т.д. Но, безусловно, великие игроки в той или иной сфере (Эдсон Арантис ду Насименту «Пеле»; Диего Марадона; Майкл Джордан; Лев яшин; Всеволод Бобров; Анатолий Жоголь; Валерий Харламов; Уэйн Гретцки; Бобби Халл; Бобби Кларк; Марк Мессье; Вячеслав Фетисов; Павел Бурре; Олег Блохин; Владислав Третьяк; Лорн Шабо; Лионель Месси; Новак Джокович; Роджер Федерер; Рафаэль Надаль; Лю Голян; Ван Лицинь; Кун Линхуэй; Ян-Уве Вальднер; Ма Лун; Борис Михайлов; Карлос Архибальдо; Кароло Презиоси; Максим Михайлов; Сержио Сантос; Лоренцо Бернарди; Карч Кирай; Коби Брайант; Уилт Чемберлен; Леброн Джеймс; Оскар Робертсон и мн. др.) всегда вызывали восхищение у многомиллионных зрителей своими дриблингами, «обманной» в хорошем смысле этого слова техникой, антиципацией событий.

Интегративно отражая контент тактико-технических действий спортсмена-игровика, можно отметить, что его движения носят как стандартный (бег по прямой, ускорения, километраж, прыжки), так и нестандартный арсенал моторных проявлений (под разными углами кривые отскоки, перемещения по спирали, действия в падениях, в воздухе, в противоходе и др.). При этом имеют место как локальные, так и глобальные силовые приёмы и воздействия с привлечением функций одной (например, конечности руки – в настольном теннисе) биомеханической структуры, так и комплексного проявления кинестетической цепи – силовые приёмы в гандболе, американском футболе, регби [1]. Отметим, что атлет, находясь в непрерывном контроле ситуации, эмерджентном характере ускорений, тактико-эмоциональной игре чувств (порою специально-ролевых флуктуаций для выведения из хладнокровия противника, пособлении его к допущению ошибки), должен обладать особой дефиницией качества выносливости, отличной от выносливости бегуна на длинные дистанции, марафонца, лыжника или силового атлета по рывку гирь.

Детальный механизм отличия выносливости традиционных взглядов от моторно-координационных и при этом полезных действий игрока на фоне изнурительного утомления в научной литературе мы ответа не нашли.

Целью исследования являлось аналитическое обоснование необходимости введения термина «игровая мульти-выносливость» и теоретических основ его содержания как потенциально информативного понятия в исследованиях по педагогике.

Результаты исследования. В спортивной подготовке атлетов тренерским штабом принято оперировать дефинициями: ловкость; быстрота; сила; выносливость; гибкость; гетерогенные моторные двигательные умения [2; 3; 10; 11; 12; 17; 16; 18]. В чисто однообразной форме дефиниции обычно проявляются

сочетанным механизмом взаимосвязи, например, силовая выносливость; скоростно-силовые качества; скоростная выносливость; взрывная сила и др. Имеет место также трёхмерное их толкование: координационно-двигательная выносливость; скоростно-силовая выносливость и др. Возможна и четырёхмерная комбинация: координационная скоростно-силовая выносливость. В настоящее время отсутствует унифицированное лексическое толкование физических качеств и свойств атлета, однако все указанные проявления в той или иной степени присущи кластеру «спортивные и подвижные игры». Дефиницию «кондиционная тренировка» или «кондиционные качества» обычно используют при рассмотрении свойств непосредственно двигательного потенциала (без ловкостных и координационных флуктуаций) – силы, выносливости, быстроты. Следует выделить схему В.И. Ляха [6], условно-обобщенно разделяющую вышеуказанные компоненты (рис.1).

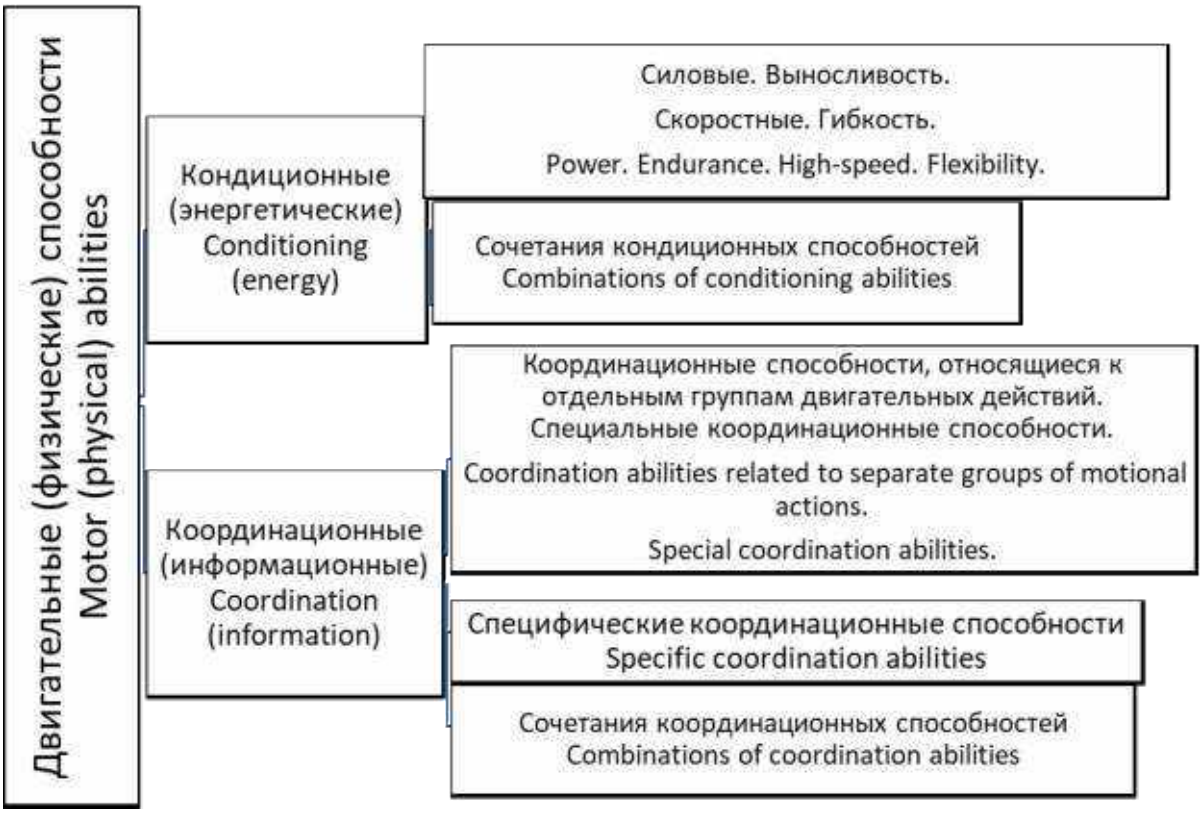


Рис. 1. Схема разделения физических свойств [6]

Трактовка «специальной выносливости» в научной литературе разделяет два спектра: аспект «количества» с регрессированием по общепринятой традиционной схеме естественного снижения работоспособности (продуктивности) [4; 8; 14]; критерий сохранения флуктуаций качества моторных действий на фоне помехоустойчивости, безошибочности и максимальной надёжности навыка (ведущего базового комплекса умений) в условиях нарастания психогенного стресса [5; 15].

Лексическое расхождение в той или иной степени от понятия «аэробная производительность» трактуются «специфическими» дефинициями и транскрипциями проявлений [7; 9; 13]. На рис. 2 отражены данные проявления.

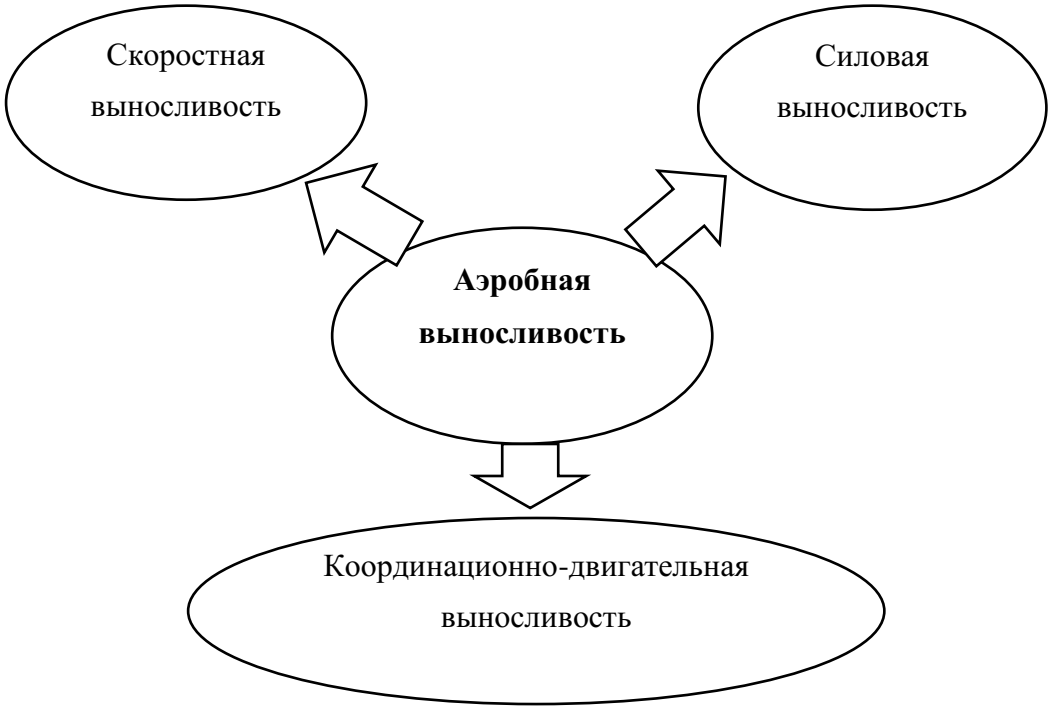


Рис. 2. Специфические дефиниции проявления выносливости

На рис. 3 нами представлен предиктор игровой мульти-выносливости атлета. Следует отметить важность когнитивного компонента, но данный параметр также является своего рода «специфическим». Так, к примеру, если привлечь гроссмейстеров-шахматистов в блице для игры с перворазрядниками в баскетбол 3×3 по упрощённым правилам даже со значительным гандикапом, то вряд ли, даже с высокой степенью антиципации, шахматисты смогут чему-то противостоять. Не факт, что шахматист раньше сможет спрогнозировать ход двигательно-командной атаки, но недостаточность специальных умений ему не позволит быть на высоте. Но нельзя исключать предположение, что идеальный игрок – это «мастер/гроссмейстер блиц-партии, обличенный в двигательный макет-модель, например, баскетболиста».

У спортигровиков высокого класса в процессе отногенеза спортивной подготовки формируется некое двигательно-рецепторное образование феномена антиципации, базирующееся на сопутствующих проявлениях свойств внимания (концентрации; сосредоточения; переключения; оперативности внимания; устойчивости; быстроты переработки информации и др.).

Рис. 3. Предиктор дефиниции «игровая мульти-выносливость»

Выводы. Мульти-выносливость игровая предстаёт вспомогательным структурным многомерным образованием от специального компонента утомления обще традиционного атлета во взаимосвязи с оперативно-когнитивными способностями и свойствами тактического предвидения (предвосхищения) события на фоне интуиции, особого «чутья». Основой содержания искомой дефиниции, на наш взгляд, должен быть заложен синтез полиструктурных параметров участника процесса, обеспечивающих как можно пролонгированную полезность реализации его моторно-координационных и пространственно-координационных демонстрационно-спортивных на фоне совершения минимального количества как технических, так и тактико-организационных ошибок и под воздействием кумуляции кардиоваскулярного утомления. Содержание дефиниции должно составлять моментальное (реактивное) двигательная переработка информации, а также гетерогенные виды выносливости, производные как от трактовки обще-скоростной, взрывной прыжковой, мышечно-силовой, универсально-локальной, а также от дескриптора координационной быстроты. При этом ключевыми дифференциациями понятия являются кластеры «индивидуальной игровой мульти-выносливости» и «коллективной (или групповой)

игровой мульти-выносливости» с задействованием двух, трёх, пяти, семи, десяти, одиннадцати и более человек.

Список литературы

1. Агабеков Н.К. Критерии диагностики профессиональных компетенций обучающихся в физкультурных вузах с преимущественным учетом параметров игровых и циклических видов спорта / Н.К. Агабеков [и др.] // Гуманитарный научный вестник. – 2021. – № 9. – С. 30-38.

2. Васильченко О.С. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О.С. Васильченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 61-66.

3. Дмитриев Г.Г. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих / Г.Г. Дмитриев [и др.] // Материалы итог. науч. конф. института за 2003 г. – СПб.: Военный институт физической культуры, 2004. – С. 89-92.

4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский [3-е изд.]. – М.: Советский спорт, 2009. – 199 с.

5. Зимин М.А. Краткосрочная сенсибилизация физической готовности специалиста к ситуационной гипердинамической деятельности / М.А. Зимин [и др.] // Современный ученый. – 2022. – № 4. – С. 227-232.

6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ Астрель, 2004. – 863 с.

9. Парамзин В.Б. Анализ и основные направления реализации требований ФГОС ВО по дисциплине «физическая культура (подготовка)» в военно-образовательных учреждениях / В.Б. Парамзин [и др.] // Современный ученый. – 2021. – № 2. – С. 96-101.

10. Пугачев И.Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских инженерно-технических вузов РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 36-38.

11. Пугачев И.Ю. Методика определения требований к физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5(49). – С. 61-68.

12. Пугачев И.Ю. Проблемные положения методики обучения прикладному плаванию в Военно-Морском Флоте РФ / И.Ю. Пугачев, Э.М. Османов, Ю.Ю. Кораблев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2011. – Т. 16. – № 5. – С. 1441-1449.

13. Пугачев И.Ю. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И.Ю. Пугачев, С.Ю. Дутов, Э.М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2012. – Т. 17. – № 2. – С. 791-796.

14. Пугачев И.Ю. Особенности профессиональной деятельности разведчиков сухопутных войск РФ и требования к их физической готовности / И.Ю. Пугачев, Ю.Ю. Кораблев, Э.М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 7(123). – С. 188-199.

15. Пугачев И.Ю. Педагогическая интеграция научных представлений о физической работоспособности студентов / И.Ю. Пугачев // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. – 2014. – № 2. – С. 95-107.

16. Разновская С.В. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя / С.В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 317-322.

17. Разновская С.В. Перспективный подход реализации современных биометрических технологий в физической культуре и спорте / С.В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8(198). – С. 232-237.

18. Яцык В.З. Конкретизация тестов для оценки приоритетных физических качеств спортсменовгорнолыжников методом «просеивания» / В.З. Яцык [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 558-563.

П.В. Родичкин, А.П. Пахарева
P.V. Rodichkin, A.P. Pakhareva
Российский государственный университет
им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург, Россия)
Herzen Russian State University, St. Petersburg
E-mail: rodichkin.pavel@gmail.com

О ВОПРОСАХ ПРОФИЛАКТИКИ УЧЕБНОГО СТРЕССА В СОВРЕМЕННОЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Учебный стресс в современных условиях – неотъемлемая часть обучения студентов высшей школы. Данное стрессовое воздействие оказывает отрицательное влияние не только на успеваемость обучающихся, но и на их здоровье. Профилактические мероприятия в этом вопросе могут быть различны, и одним из вариантов является физическая активность в различных ее проявлениях. Рассмотрение использования физической активности в рамках снижения учебного стресса и легло в основу данной статьи.

Ключевые слова: *учебный стресс, студенты, высшая школа, физическая активность.*

ABOUT OF LEARNING STRESS PREVENTION IN MODERN HIGH SCHOOL

Academic stress in modern conditions is an integral part of the higher school student's education. This stressful effect has a negative impact not only on students' academic performance, but also on their health. Preventive measures in this matter can be different and one of the options is physical activity in its various manifestations. Consideration of the use of physical activity in reducing educational stress formed the basis of this article.

Keywords: *educational stress, students, higher school, physical activity.*

Актуальность. Образование в современных учебных заведениях представляет собой не только нагрузку в плане основания учебного материала, но и как отдельный вид стресса. Учебный стресс – это неотъемлемая часть жизни студентов и школьников на протяжении всего периода обучения. Он возникает во время таких ситуаций, как поступление, адаптация к новой образовательной

среде, знакомство с однокурсниками и преподавателями. Особенно первокурсники сталкиваются с огромным стрессом во время адаптации в вузе. Важным аспектом адаптации является установление хороших межличностных отношений в группе и с преподавателями, так как это может оказывать влияние на процесс обучения. Плохие отношения могут вызвать негативные эмоции и затруднить получение образования, не смотря на интерес к учебе.

Учебный стресс может быть, как кратковременным, так и долговременным [1; 4]. Кратковременный стресс возникает и проходит быстро, не оставляя особых последствий для здоровья. Однако долговременный стресс оказывает более серьезное негативное влияние на организм в течение длительного времени. Сессия и экзамены являются повторяющимся кратковременным стрессом для студентов, но они также могут вызывать долгосрочный стресс. Многие студенты начинают переживать с начала семестра, когда узнают, какие предметы и у каких преподавателей будут экзамены. На уровень стресса также влияют личность преподавателя, опыт предыдущих курсов при сдаче экзаменов и сложность самого предмета [17; 18].

В современной высшей школе большая часть обучения происходит вне аудиторий, что требует больше самостоятельной работы в период между сессиями и подготовки к ним. Это также увеличивает влияние и продолжительность стресса на организм студентов. Длительное стрессовое воздействие на организм может привести к ряду негативных последствий. Во-первых, уменьшение работоспособности и снижение показателей выполненной работы. Во-вторых, снижение адаптационных возможностей организма. Кроме того, длительный стресс может вызвать хроническую усталость и повлиять на общее физическое и психическое состояние студента. Для справления с учебным стрессом существует ряд рекомендаций. Важно установить баланс между учебой и отдыхом, заниматься физическими упражнениями, практиковать релаксационные техники, поддерживать здоровый образ жизни и обращаться за поддержкой к друзьям, семье или специалистам [8].

Цель: рассмотрение использования физической активности в рамках снижения учебного стресса и легло в основу данной статьи.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение; «сжатия информации» [20]; методы логической обработки и интерпретации информации.

При трактовке и уяснении современного образовательного процесса основной упор делался на сущность модернизированного контента общих и частных дидактических принципов обучения [12].

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья студентов в период учебного стресса. В статье «Профилактика стресса у студентов посредством занятий лечебной физической культурой» авторами Е.Н. Бескишко и Р.И. Хаметова подробно рассматривается влияние лечебной физической культуры (ЛФК) на организм студентов [2]. В современных условиях, когда неблагоприятная экологическая обстановка, сидячий образ жизни, неправильное питание и небрежное отношение к здоровью стали причиной многих хронических заболеваний, ЛФК ставит сво-

ей целью профилактику этих заболеваний. Она направлена на предупреждение возникновения и прогрессирования заболеваний у студентов, у которых нет явных признаков болезни, но существуют факторы риска.

Авторы рассматривают следующие виды ЛФК: общая (общеукрепляющие упражнения на весь организм), специальная – воздействие узконаправленными упражнениями на конкретную часть тела или орган и упражнений на снятие стресса. Занятия ЛФК не только помогают предотвратить развитие заболеваний, но и способствуют улучшению физиологических процессов в организме. Они помогают увеличить подвижность нервных процессов возбуждения и торможения в головном мозге и других частях нервной системы. Это позволяет организму лучше адаптироваться к физическим нагрузкам.

Одним из основных преимуществ занятий ЛФК и физической культурой является устранение эмоционального напряжения и улучшение общего настроения студентов. Во время стресса, который часто сопровождает учебный процесс, занятия ЛФК помогают снять напряжение и зарядиться положительными эмоциями. Это особенно важно для студентов, которые испытывают большую нагрузку и давление во время сессии или подготовки к экзаменам. Кроме того, занятия ЛФК являются не только средством профилактики и предотвращения заболеваний, но и способом повышения общей физической активности студентов.

В современном мире, где многие проводят большую часть времени перед компьютером или в пассивном состоянии, физическая активность становится особенно важной. Также в статье «Профилактика стрессового состояния студенческой молодежи средствами физических упражнений» под авторством Д.В. Марченко, С.М. Струганова, Э.Д. Якушева было проведено исследование на исследование положительного влияния двигательной активности [5]. Физические упражнения помогают студентам поддерживать активный образ жизни и улучшать свою физическую форму. Авторы отмечают, что правильная организация режима дня с включением физической культуры являются эффективным средством борьбы со стрессом и улучшения общего состояния организма студентов. Они помогают предотвратить развитие заболеваний, улучшить физиологические процессы и поддерживать активный образ жизни.

Умеренная нагрузка продолжительностью в 30 мин, выполняемая регулярно, приводит к следующим результатам: повышение работоспособности и внимания, улучшение физического, психического и эмоционального состояния, повышение продуктивности [10; 16].

Высокий уровень продуктивности и работоспособности студентов важен для их будущего [13; 14]. Поэтому так важно уделять внимание снижению учебного стресса и умению ему противостоять. Также важно не забывать о правильной организации дня, соблюдать режимы учебы и применять физическую культуру для поддержания высокого уровня умственных способностей [3; 8].

В статье под авторством З.Н. Черных, Т.М. Борисенко «Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов» рассмотрены некоторые виды физической активности для снятия стресса. Авторы рассматривают такие попу-

лярные виды физической активности как йога, спортивные игры, бег и плавание [19].

Йога на данный момент является одним из самых популярных видов физической активности и направлена на управление психическим и физиологическими функциями организма для достижения возвышенного духовного и физического состояния. Йога имеет широкий выбор направлений, например, как динамическая, статическая, медитативная. Что является несомненным плюсом данного виды физической активности.

Отмечается, что одним из плюсов является использование упражнений, направленных на снятие мышечных спазмов и применение техник релаксации, что быстро помогает с решением части проблем с организмом [7]. Например, как бессонница, головные боли, неврозы и так далее.

Спортивные игры широко распространены среди студентов [3; 6]. Так, самыми популярными являются: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и другие. Обращается внимание, что спортивные игры помогают выплеснуть негативную энергию. Также к плюсам относится снижение уровня агрессии, социальное взаимодействие, развитие реакции, повышение самооценки и другое.

Бег же остается одним из самых простых видов физической активности, так как не требует сложного специального снаряжения [9]. Не смотря на простоту, бег приносит большую пользу, как для тела, так и для психики. Например, происходит укрепление всего мышечного корсета, повышение эмоционального фона, укрепление иммунитета, уменьшение стресса и так далее.

Плавание тоже оказывает большой положительный эффект на психическое и физическое здоровье [11]. Занятие плаванием благоприятно влияет на центральную нервную систему, укрепляет нервную деятельность и тонизирует нервную продуктивность, снимает утомление, снижет нервную перенапряженность, улучшает сон и так далее.

Отмечается, что для получения удовольствия от физической нагрузки надо учитывать два фактора [15]. Первый фактор – это занятия должны быть регулярными. Второй фактор – это физическая активность должна быть выбрана, отталкиваясь от интересов и физических возможностей студентов.

Выводы. В заключение хочется сказать, что учебный стресс является неизбежным аспектом образовательного процесса и может оказывать негативное влияние на организм студента. Однако, с правильными стратегиями управления стрессом, а именно, преимущественно умеренными нагрузками (до 30 мин) при занятиях лечебной физической культурой, йогой, спортивными играми, бегом и плаванием можно справиться с ним и сохранить свое здоровье и успех в учебе.

Список литературы

1. Анализ и основные направления реализации требований ФГОС ВО по дисциплине «физическая культура (подготовка)» в военно-образовательных учреждениях / В.Б. Парамзин [и др.] // Современный ученый. – 2021. – № 2. – С. 99.

2. Бескишко Е.Н. Профилактика стресса у студентов посредством занятий лечебной физической культурой / Е.Н. Бескишко // Международная научно-техническая конференция

молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 3731-3735.

3. Влияние баскетбола 3х3 на развитие двигательных и когнитивных способностей студенческой молодежи / А.М. Фокин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 97-99.

4. Комплексный контроль динамики стрессоустойчивости обучающихся физкультурных вузов в период экзаменационной сессии / И.Ю. Пугачев, С.А. Загузова, Д. И. Иванов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9(211). – С. 551-554.

5. Марченко Д.В. Профилактика стрессового состояния студенческой молодежи средствами физических упражнений / Д.В. Марченко, С.М. Струганов, Э.В. Якушев // Наука-2020. – 2020. – № 5(41). – С. 111-115.

6. Модульная методика повышения пространственно-координационной подготовки игроков баскетбольной команды / И.Ю. Пугачев, М.Ю. Богданов, В.Б. Парамзин [и др.] // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). – 2022. – № 3(61). – С. 62-69.

7. Направленность специальной физической подготовки специалистов управления воздушным движением с учетом профессионально значимых психофизиологических качеств / С.В. Разновская [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 81-83.

8. Останкина Е.Н. Проблема влияния учебного стресса на психосоциальное здоровье студентов / Е.Н. Останкина, М.А. Украинченко // Череповецкие научные чтения – 2013: материалы Всерос. науч.-прак. конф.; отв. ред. Н.П. Павлова. – Т. 2. – Череповец: ЧГУ, 2014. – С. 138-140.

9. Предиктор перекрестной адаптации и контроля двигательной подготовленности студентов в легкоатлетическом беге на стайерские дистанции / М.Ю. Богданов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 61-65.

10. Пугачев И.Ю. Методика определения требований к физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И.Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5(49). – С. 61-68.

11. Пугачев И.Ю. Проблемные положения методики обучения прикладному плаванию в Военно-Морском Флоте РФ / И.Ю. Пугачев, Э.М. Османов, Ю.Ю. Кораблев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2011. – Т. 16. – № 5. – С. 1441-1449.

12. Пугачев И.Ю. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения в теории и методике физического воспитания / И.Ю. Пугачев, Л.Г. Рубис // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов: сб. тр. Международ. науч.-прак. конф. – СПб.: СПбГУПТиД, 2017. – С. 143-148.

13. Пугачев И.Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста / И.Ю. Пугачев // Kant. – 2022. – № 3(44). – С. 4-15.

14. Пугачев И.Ю. Баланс психологии и педагогики физического воспитания в реализации готовности специалиста к профильной деятельности / И.Ю. Пугачев // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. – 2023. – Т. 21. – № 2. – С. 87-103.

15. Пугачев И.Ю. Уточнение сущности физической нагрузки и утомления человека / И.Ю. Пугачев // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 2(63). – С. 459.

16. Регуляция организационного стресса высококлассных атлетов в парусных гонках на морских ялах средствами единоборств / И.Ю. Пугачев, А.М. Фокин, Г.В. Скорохватова [и др.] // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 1(62). – С. 436-442.

17. Фофанова Ю.А. Причины возникновения стресса у студентов, обучающихся в высшем учебном заведении / Ю.А. Фофанова // Поколение будущего: Взгляд молодых ученых-2017: сборник научных статей 6-й Международ. молодежной науч. конф.: в 4 т.; отв. ред. А.А. Горохов. – Т. 2. – Курск: Закрытое акционерное общество «Университетская книга», 2017. – С. 214.

18. Черепенникова Е.Ю. Влияние учебного стресса на общую стрессоустойчивость студента / Е.Ю. Черепенникова // Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – № 4(38). – С. 186-188.

19. Черных З.Н. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов / З.Н. Черных, Т.М. Борисенко // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2016. – № 2(30). – С. 82-88.

20. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О.С. Васильченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 61-66.

В.В. Семянникова
V.V. Semyannikova
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина
(Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: sportsem12@mail.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

В данной статье рассмотрены психолого-педагогические особенности формирования нравственных отношений обучающихся в процессе урочных занятий физической культурой, спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий и др. Особое внимание автором уделено на то, что вначале учителю физической культуры необходимо изучить коллектив детей, тогда очевидным станет то общее, что объединяет детей и станет возможным использование коллектива для формирования нравственных отношений. В любой группе людей, взаимодействующих друг с другом, неизбежно возникают определенные деловые и эмоциональные отношения, составляющие своеобразный фон их совместной деятельности. Включаясь в эту систему отношений, активно влияя на нее, личность усваивает определенные нормы, правила поведения, приобретает определенный нравственный опыт. Именно в процессе взаимоотношений с другими членами коллектива личность проходит школу доброты или черствости, коллективизма или эгоизма, принципиальности или беспринципности. Целью работы явилось изучение психолого-педагогических особенностей формирования нравственных отношений в процессе спортивной деятельности в условиях общеобразовательной школы. Вместе с тем, автор указывает, что возможности формирования таких отношений заключены и в уроке физической культуры, и в различных формах внеклассной спортивно-массовой работы. Но, чтобы, осуществляя их, формировать нравственные отношения в детском коллективе, необходимо соблюдать соответствующие определенные условия.

Ключевые слова: *психолого-педагогические условия, обучающиеся, наблюдение, коллектив, формирование личности, физические упражнения.*

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF FORMATION OF MORAL RELATIONS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN A GENERAL EDUCATION SCHOOL

This article examines the psychological and pedagogical features of the formation of moral relations of students in the process of physical education lessons, sports competitions, physical education and recreational activities, etc. The author paid special attention to the fact that first the physical education teacher needs to study the group of children, then it will become obvious that the common thing that unites children and it will become obviously possible to use the team to form moral relations. In any group of people interacting with each other, certain business and emotional relationships inevitably arise, which constitute a kind of background for their joint activities. By being included in this system of relations, actively influencing it, a person learns certain norms, rules of behavior, and acquires certain moral experience. It is in the process of relationships with other members of the team that a person goes through the school of kindness or callousness, collectivism or selfishness, principledness or unprincipledness. The purpose of the work was to study the psychological and pedagogical features of the formation of moral relations in the process of sports activities in a secondary school. At the same time, the author points out that the possibilities for the formation of such relationships are contained both in the physical education lesson and in various forms of extracurricular sports work. But in order to implement them, to form moral relations in the children's team, it is necessary to comply with certain certain conditions.

Keywords: *psychological and pedagogical conditions, students, observation, team, personality formation, physical exercises.*

В решении проблем и задач, стоящих перед общеобразовательной школой, главной фигурой остается учитель с его идейной убежденностью, заинтересованностью, глубокими знаниями, любовью и высокой требовательностью к детям, постоянным поиском, творческой активностью. Воспитание подрастающего поколения в духе нравственности – одна важнейшая задача школы на всех этапах ее развития. В современных условиях, когда роль морального фактора в нашем обществе особенно возросла, проблемы нравственного воспитания в процессе формирования всесторонне развитой личности приобретают первостепенное значение (Абдулаева, 2015, с. 18).

Чтобы формировать личность, надо ее знать. Но знать все о каждом обучающемся учитель просто не в состоянии: вести уроки приходится в нескольких классах, сталкиваться не с одной сотней детей. Пока приглядываешься к одному, изменились остальные. Сложность заключается и в том, что личная воспитанность каждого находится всегда под влиянием внутриколлективных отношений. Наслоение коллективных переживаний, сопереживаний, влияние общественного мнения иной раз могут неузнаваемо изменить поведение школьника. Воспитание личности в коллективе и через коллектив было и остается ведущим принципом физического воспитания в нашей стране. В дружном, целеустремленном коллективе наиболее полно раскрываются и получают свое развитие возможности и задатки личности. Коллектив – ячейка общества, он определяет отношение личности к окружающему миру, ее общественную направленность, ее волю и характер. И наконец, коллектив – модель тех отноше-

ний, которые характерны для общества, в нем формируется система основных отношений человека к обществу и самому себе.

Основной метод изучения общественного мнения в ходе педагогической работы – наблюдение. На первой стадии образования общественного мнения дети часто соединяют в своем сознании события, явления, факты по второстепенным, а не по существенным признакам, не по внутреннему содержанию, а по внешнему проявлению; видят противопоставления, противоположные факты и явления, лучше, чем сходные и родственные; соединяют факты с ярко выраженными признаками; часто не могут отличить то, что проявляется скрыто или замаскировано, не замечают противоречий между тем, что говорят и как поступают их товарищи, и сами не могут отличить лицемера от искренне возмущенного человека, карьериста – от человека, отдающего себя делу и т.д. Поэтому, на первой стадии жизни коллектива надо обогащать жизненный опыт ребенка через обмен опытом, мнениями, примерами и образцами поведения взрослых и др. (Семянникова, 2023, с. 93).

Дело в том, что в любой группе людей, взаимодействующих друг с другом, неизбежно возникают определенные деловые и эмоциональные отношения, составляющие своеобразный фон их совместной деятельности. Включаясь в эту систему отношений, активно влияя на нее, личность усваивает определенные нормы, правила поведения, приобретает определенный нравственный опыт. Именно в процессе взаимоотношений с другими членами коллектива личность проходит школу доброты или черствости, коллективизма или эгоизма, принципиальности или беспринципности. Таким образом, формирование личности школьника в значительной степени осуществляется под влиянием тех отношений, которые господствуют в его среде, и прежде всего в классе, в спортивной секции, в группе друзей.

Складывающаяся в коллективе система разнообразных взаимоотношений определяет позицию каждой личности к кругу товарищей, ее отношение к людям, направление личных стремлений. Можно без преувеличения сказать, что, если ребенок много лет учится в одном классе и дорожит своим пребыванием в нем, система отношений в этом коллективе накладывает отпечаток на весь процесс его развития, на его моральные качества. Он может вырасти коллективистом, если в коллективе постоянно поддерживается дух сотрудничества, и эгоистом, если в нем господствовал культ сильных и удачливых. Вот почему педагогика придает огромное значение формированию отношений между детьми, что является важнейшей функцией каждого педагога.

В силу характера своей деятельности учитель физической культуры сталкивается с проблемами взаимоотношений коллектива и личности в их обнаженном и обостренном виде. Урок физической культуры, занятие спортивной секции, спортивные соревнования всегда насыщены сложными коллизиями борьбы, соперничества, проявлением взаимовыручки, личного достоинства и чести всего коллектива. Особо остро проявляются эти проблемы во время спортивных соревнований, туристских походов, которые можно считать как бы моделью, отражением реальных жизненных ситуаций, реальных взаимоотноше-

ний в обществе между людьми и группами людей. Как руководитель, организатор всех этих форм физического воспитания, учитель физической культуры в процессе уроков и непосредственного общения с обучающимися может активно способствовать формированию в детском коллективе отношений, характеризующихся следующими основными качествами:

– взаимная ответственность и взаимная зависимость как сложная система отношений, при которой каждый умеет приказывать и подчиняться другому;

– защищенность личности, уверенность в том, что никто не может ее несправедливо обидеть;

– коллективизм, требовательность, интерес друг к другу, чуткость, взаимопомощь, товарищество, сопереживание;

– положительная, удовлетворяющая индивидуальная позиция каждого обучающегося, при которой совместная деятельность является источником удовлетворения интересов и потребностей каждого.

Возможности формирования таких отношений заключены и в уроке физической культуры, и в различных формах внеклассной спортивно-массовой работы. Но, чтобы, осуществляя их, формировать нравственные отношения в детском коллективе, необходимо соблюдать определенные условия. Особого внимания заслуживают, на наш взгляд, следующие.

В практической работе при создании коллектива физической культуры и спортивных микроколлективов (команд, групп и т.п.) учителя руководствуются, в основном, данными физической подготовленности обучающихся, их результатами в том или ином виде спорта. Между тем для формирования нравственных отношений этого далеко не достаточно. Существенное значение при этом имеет учет нравственного аспекта в действиях обучающихся. Так, например, комплектуя команды, особенно для участия в соревнованиях, необходимо принимать во внимание и личностные качества детей, их отношение к учебе, к общественной деятельности, к товарищам. Следует продумать, в какой степени включение обучающегося в ту или иную команду, группу поможет ему избавиться от конкретных недостатков, повлиять в целом на созданный коллектив.

Учитывая личностные качества обучающихся при проведении занятий, важно в то же время на каждом из них вырабатывать у детей навыки взаимопомощи, внимательного отношения друг к другу, уважения к личности, к мнению друг друга, стремление подчинить личные интересы целям класса, школы. Анализируя результаты урока, выполнения упражнений отдельными обучающимися, итоги соревнований, игры, следует учить ребят критически оценивать свои успехи и поражения, воспитывать сопереживание, отношение к поражениям и успехам коллектива как к своим собственным.

В связи с этим большое значение приобретает оценка деятельности обучающихся на занятиях физическими упражнениями, оценка их результатов. Прежде всего, важно знать, что особенно опасны и неуместны пессимистические прогнозы, выражения досады, пренебрежения и т. п. К сожалению, в этом плане допускается довольно много ошибок, избежать которых можно при со-

блюдении педагогического подхода к оцениванию. Любое замечание учителя, любое оценочное суждение о достижениях обучающегося в выполнении упражнения, в игре, о сдвигах в физической подготовленности должны быть тактичными, объективными и вместе с тем заключать в себе возможные перспективы для ребенка. Оценка, которую дает учитель действиям обучающегося, уровню его физической подготовленности и т.п., должна сочетать в себе объективность с уважением к личности воспитанника, с верой в его силы. В таком же духе надо учить и детский коллектив давать самостоятельную справедливую оценку действиям товарищей.

Главным объектом оценивания должны стать достижения обучающегося, малейшее улучшение в выполнении тех или иных упражнений. Физически слабому ребенку важно дать положительное оценочное суждение за его старательность, за его самые маленькие сдвиги. В то же время сильному школьнику, легко выполнившему установленный минимум, но не приложившему для этого труда, надо высказать отрицательное оценочное суждение, доказать, что он не прилагает своих максимальных усилий. Учителя, которые соблюдают педагогический такт при оценивании, ставят в пример слабых учеников, подчеркивая, как настойчиво они справляются с трудностями. Опираясь на поддержку коллектива, его доброжелательность, слабые обучающиеся у таких педагогов обретают веру в свои силы и добиваются высоких результатов.

Важное условие формирования воспитывающих отношений – всесторонний учет официальной и неофициальной структуры коллектива обучающихся. Каждый коллектив является сложной системой, представляющей собой переплетение двух взаимосвязанных и взаимодействующих подсистем (структур): внешней, формальной структуры (созданной на основе официальных требований, положений, предусматривающей определенную взаимосвязь, взаимоподчинение в классе) и внутренней, неформальной структуры (основанной на личных взаимоотношениях, симпатиях и антипатиях обучающихся). Так, например, формальная структура классного коллектива: староста, деловые группы и т.д., а неформальная структура состоит из микрогрупп, возникших на основе личных дружеских отношений, на основе принадлежности к разным спортивным секциям и т.п. Во многих случаях эти структуры не совпадают, так как различно положение отдельных обучающихся в формальной и неформальной структуре: не совпадают деловые группы и группы, созданные на основе личных взаимоотношений, интересов; не всегда совпадают официальные и неофициальные лидеры в коллективе обучающихся. Формирование сплоченного, деятельного коллектива во многом зависит от сближения формальной и неформальной структур, от единства деловых и личных взаимоотношений.

Чтобы успешно организовать работу обучающихся на любых занятиях и способствовать совершенствованию внутриколлективных отношений, учитель физической культуры (как и любой педагог) должен глубоко знать состояние взаимоотношений в классном коллективе: кто из ребят и в чем считается в

классе лидером, кто с кем дружит, каковы отношения между микрогруппами, в чем суть и между кем существуют неприязненные отношения, соперничество и т.п. Такие знания помогут педагогу правильно расставить ребят во время занятия, учитывать их отношения в процессе организации их совместной деятельности. Так, разбивая ребят на команды в процессе организации игр, учитель не может не учитывать внутреннюю структуру коллектива. В одних случаях можно создать команды из ребят, входящих в одну дружескую группировку. А в других, наоборот, с целью сближения ребят из разных микрогрупп, включить их в одну команду. Иначе говоря, необходимо стремиться к созданию деловых групп на основе личных взаимоотношений или стремиться в существующих деловых группах развивать дружеские личные отношения между ребятами.

Необходимо создавать условия для привлечения к руководству детским коллективом действительно авторитетных лидеров. Стоит отметить, что в школе приходится сталкиваться с тем, что в помощь учителю избраны обучающиеся, которые не пользуются достаточным авторитетом в коллективе. Это, в основном, обучающиеся, которые обладают многими положительными качествами, но не способны руководить коллективом, устанавливать и поддерживать контакты. Пользуясь авторитетом у педагогов, эти дети добросовестно выполняют их указания, но часто бессильны воздействовать на товарищей. Учитель физической культуры имеет возможность создавать широкий актив из числа лучших спортсменов, чаще всего действительно авторитетных, влиятельных, с чьим мнением считаются в коллективе. Такой актив может проявить некоторую «независимость», но в состоянии оказать решающее влияние на своих товарищей, обеспечить реальную поддержку действий педагогов. Разумеется, для этого надо провести соответствующую работу: с одной стороны, помочь активистам преодолеть и некоторые личные недостатки, а с другой – формировать умение руководить коллективом.

Однако при этом следует избегать другой крайности. В школьных коллективах обучающиеся, показывающие высокие спортивные результаты, часто становятся официальными и неофициальными лидерами, оказывают большое влияние на своих товарищей. Нередко учителям не удается получить открытую поддержку обучающихся в критике тех или иных недостатков этих «спортивных звезд». Часто такие недостатки их, как плохое отношение к учебе, грубость, игнорирование общественных интересов, вообще не замечаются в коллективе. Учитель физической культуры должен так поставить воспитательную работу, чтобы исключить явление «звездомании». Главное при этом сочетать требовательность с уважением по отношению ко всем обучающимся, и особенно к тем, кто имеет какие-то достижения в физкультурно-спортивной деятельности.

Одно из важнейших условий влияния учителя физической культуры на характер отношений в коллективе – его собственные отношения с обучающимися, существование глубокого внутреннего контакта между ними и учителем.

Взаимоотношения педагога и воспитанников – сложнейшая проблема жизни школы. Сколько приходится встречать конфликтных ситуаций: дети грубят, вызывающе себя ведут. Да, и такое бывает, не все у нас дети одинаково воспитаны. Но можно с уверенностью сказать, что большинство конфликтов между учителями и обучающимися вызвано неумением (а подчас и нежеланием) некоторых педагогов строить свои отношения с детьми, дружить с ними, разумеется, без панибратства и фамильярничанья.

Учитель физической культуры, как никто другой, имеет богатые возможности быть близким к обучающимся и на этой основе влиять на их взаимоотношения. Туристские походы, спортивные игры, спортивные соревнования – все это сфера интересов значительной части детей. Общаясь с ребятами, важно быть не только организатором дел, мероприятий, но и близким человеком, товарищем, которому не безразлично то, что волнует воспитанников. Для эффективной воспитательной работы важно не столько время пребывания с обучающимися, количество тех или иных мероприятий, сколько содержание общения с детьми, духовная близость педагога и обучающихся. Учитель, который видит в детях не только лишь активных учеников, физкультурников, у которого с каждым из них существуют глубокие личные отношения, добивается многого. У такого учителя дети с готовностью выполняют любое распоряжение, причем охотно и с удовольствием.

Реализация принципа воспитания «в коллективе и через коллектив» возможна лишь на основе органического сближения педагога с детским коллективом, когда он сам становится его частицей. Не «дистанционное» управление коллективом, со стороны, а проникновение в сложную систему связей и отношений в детском коллективе – таково важнейшее условие осуществления основополагающего принципа современного воспитания.

Список литературы

1. Абдулаева М.А. Психолого-педагогические основы нравственного воспитания на уроках физической культуры // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Уфа, март 2015 г.). – Уфа: Лето, 2015. – С. 18-20.

2. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.; под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

3. Семянникова В.В. Психолого-педагогические принципы изучения личности школьника в образовательном процессе // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2023. – № 2. – С. 91-98.

Л.А. Трухачева, М.А. Васильева, Н.С. Бурякова
L.A. Trukhacheva, M.A. Vasilyeva, N.S. Buryakova
Липецкий государственный технический университет (Липецк, Россия)
Lipetsk State Technical University, Lipetsk
E-mail: buryakova.n@outlook.com

АКТУАЛЬНОСТЬ И МЕТОДОЛОГИЯ ВНЕДРЕНИЯ СПОРТИВНОГО КРАЕВЕДЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗАХ

В статье рассмотрены вопросы спортивного краеведения в ВУЗах: актуальность, положительный эффект, возможная методология с этапами внедрения. Проведен социологический опрос среди студентов Липецкого государственного технического университета с целью получения сведений об уровне осведомленности по теме спортивного краеведения. Были выявлены проблемы, связанные с недостаточным уровнем подготовленности респондентов и нехваткой систематизированной методической информации.

Ключевые слова: *спортивное краеведение; физическая культура; методология занятий; ВУЗ.*

THE RELEVANCE AND METHODOLOGY OF IMPLEMENTING SPORTS REGIONAL STUDIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UNIVERSITIES

The article discusses issues of sports local history in universities: relevance, positive effect, possible methodology with stages of implementation. A sociological survey was conducted among students of the Lipetsk State Technical University in order to obtain information about the level of awareness on the topic of sports local history. Problems were identified related to the insufficient level of preparedness of respondents and the lack of systematic methodological information.

Keywords: *sports local history; Physical Culture; methodology of classes; University.*

Решение проблем здоровьесбережения и физического воспитания является приоритетным направлением государственной политики РФ, о чем свидетельствуют принятые национальные проекты, например, «Здравоохранение» (с 2019 по 2024 гг.) [1]. При этом помимо освоения практических навыков в сфере физической культуры и спорта для современного специалиста необходимо также знание теоретических основ дисциплины, важнейшей из которых выступает спортивное краеведение.

Целью настоящего исследования является обоснование актуальности и преимуществ внедрения элементов спортивного краеведения в учебную программу ВУЗов, выяснение уровня осведомленности в данном направлении путем проведения социологического опроса студентов Липецкого государственного технического университета и предложение методологии и конкретных мероприятий по спортивному краеведению на примере Липецкой области.

Под физкультурно-спортивным краеведением понимается направление исторического краеведения, целью которого является изучение истории разви-

тия региональной спортивной деятельности в целом, а также отдельных видов спорта, ознакомление с достижениями спортсменов, тренеров, ученых, организаторов спортивных мероприятий. Необходимость теоретических основ в физическом развитии подчеркивалась целым рядом ученых – Л.П. Матвеевым, Н.Г. Озолиным, Г.С. Туманяном и др.

Актуальность ознакомления студентов с основами спортивного краеведения заключается в следующем. Для студентов, обучающихся по педагогическим направлениям физической культуры и спорта, обязательно владение основными сведениями об истории становления и развития отечественного спорта, биографиях спортсменов области и памятных местах, достопримечательностях (при наличии). Накопленный ранее опыт позволит совершеннее выстраивать образовательный процесс и корректировать организацию занятий в рамках учебной программы. Тематические занятия, мероприятия, экскурсии и спортивные праздники, несомненно, поспособствуют росту заинтересованности в занятиях двигательной активностью среди молодежи, станут основой для привлечения новых специалистов в сферу физической культуры (спортсменов, тренеров и т.д.).

Спортивное краеведение для обучающихся по остальным программам станет возможностью расширить свой кругозор, овладеть новыми теоретическими знаниями, проявить себя, внесут разнообразие в образовательный процесс и поспособствуют большей заинтересованности в регулярном посещении занятий. Введение в курс по физической культуре и спорту данных теоретических основ откроет новые резервы для гражданско-патриотического воспитания молодежи. Таким образом, рассматриваемая часть общей дисциплины имеет преимущества в педагогическом и культурологическом аспектах [2].

Разработка теории спортивного краеведения может осуществляться совместно кафедрами физического воспитания, истории и теории государства и права применительно к конкретному населенному пункту, что позволит наиболее полно рассмотреть теоретические сведения с точки зрения физической культуры и исторического процесса.

Источниками физкультурно-спортивного краеведения региона являются научные статьи и исследования, архивные сведения (Государственный архив Липецкой области и Государственный архив новейшей истории Липецкой области), личный опыт спортсменов, интервью, фотографии и видео, музейные экспонаты, спортивные награды, планы тренировок [3]. Комплексный анализ различных видов источников обеспечит большую подробность и достоверность предоставляемой информации. Кроме того, следует рассматривать физическое воспитание и спорт не отвлеченно, а в контексте с другими факторами описываемого временного интервала. При поиске региональных источников спортивного краеведения была выявлена нехватка исследований данной направленности, недостаточная системность и полнота информации, что выступает сдержи-

вающим фактором для развития методического аспекта в преподавании дисциплины и организации внеучебных мероприятий.

Предлагается внедрение физкультурно-спортивного краеведения в три этапа, предполагаемые ответственные лица, цели и содержание которых представлены на рисунке 1:

Физкультурно-спортивное краеведение

Этапы внедерения	Ответственные лица	Цель этапа	Методическое содержание
1. Подготовительно-методический	Кафедры физического воспитания, истории и теории государства и права, компетентные лица	Создание информационно-методической базы и планирование занятий	Источники: научные статьи и исследования, архивные сведения, личный опыт спортсменов, интервью, фотографии и видео, музейные экспонаты, спортивные награды, планы тренировок
2. Основной обучающий этап	Кафедры физического воспитания, преподаватели по физической культуре и спорту, организаторы мероприятий	Усвоение теоретической информации, наглядное представление, обучение применению на практике	Мероприятия: беседы; лекции; просмотр фильмов; изучение литературы; научно-исследовательская работа; проектная и музейная деятельность; компьютерные технологии, соревнования и тематические мероприятия
3. Контроль усвоения навыков	Преподаватели по физической культуре и спорту	Повторение изученного и контроль выработанных навыков	Средства контроля: опрос, тестирование, викторина, защита научной работы с выявлением уровня подготовленности по дисциплине и рекомендациями для дальнейшей работы

Рис. 1. Этапы внедрения физкультурно-спортивного краеведения

При составлении методического сопровождения по краеведческому направлению к основной дисциплине по физической культуре представляется обоснованным разделение обучающихся на несколько групп в зависимости от уровня и целей профессиональной подготовки во избежание нерационального распределения информации (недостаточности или избыточности). В соответствии с исследованием А.А. Шахова, предлагается разделение на следующие группы [4]: обучающиеся по программе физической культуры в школах и ВУЗах; спортсмены; преподаватели, тренеры и будущие педагогические работники; педагогический коллектив ВУЗов, практикующий преподавание физической культуры и спорта на текущий момент. Категории приведены по мере возрастания получаемого объема спортивно-краеведческой информации, причем для последних двух групп необходима целенаправленная работа по специальности и специфическое обучение.

Рассмотрим возможные внеурочные мероприятия для поощрения занятий спортивным краеведением. В соответствии с официальными данными, в Ли-

пецкой области за 2022 г. реализовано 69 физкультурных мероприятий и 364 соревнования. Из них наиболее показательны такие соревнования, как «Шелковый путь», «Жемчужина Черноземья», первенство ЦФО по велосипедному спорту, всероссийские соревнования «Мемориал А.И. Квона» по восточному боевому единоборству, «Лыжня России», «Кубок Губернатора Липецкой области», фестиваль «Липецкий триатлон. Зеленый остров, 113», «Кубок Петра Великого» по каратэ и др. Уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями непрерывно растет (до 82,3% за 2022 г.). Исходя из приведенных данных, имеются значительные резервы для приобщения молодежи к спортивно-краеведческой деятельности как на занятиях, так и во внеучебное время.

С целью понимания уровня осведомленности в вопросах спортивного краеведения среди студентов Липецкого государственного технического университета был проведен опрос на знание основных сведений о спортивной жизни региона. Результаты продемонстрировали следующее: 52% опрошенных имеют недостаточные знания по региональным спортивным достижениям или не задумывались о важности таковых; 36% показали нормальный, средний уровень знаний и 12% имеют высокий уровень осведомленности в связи с любительским и профессиональным занятием спортом. Полученные результаты свидетельствуют о недостаточности знаний у большинства респондентов, что требует внедрения вышеописанной методики в образовательный процесс ВУЗа. Детальное исследование педагогических вопросов спортивного краеведения проведено А.А. Шаховым, А.А. Наумовым и А.Ю. Кравцовым в их научной работе [5].

Выводы. Проведенное исследование показало актуальность и целесообразность внедрения небольшого курса по спортивному краеведению в основную программу по физической подготовке студентов. Предложенные в статье источники сведений, обучающие и контрольные мероприятия могут использоваться для регионального решения вопроса о повышении уровня осведомленности о спортивных достижениях в историческом контексте. Ожидаемыми результатами введения описываемого подхода к обучению выступают: рост заинтересованности и вовлеченности в занятия физической культурой и спортом; духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание молодежи; улучшение кадрового вопроса в области спорта за счет вовлечения новых специалистов.

Список литературы

1. Бурякова Н.С. Анализ состояния здоровья населения Липецкой области во взаимосвязи с социально-экологическими и медико-биологическими факторами и возможные пути его улучшения / Н.С. Бурякова, Л.А. Трухачева // Качество жизни населения и экология: сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. – С. 12-15.

2. Трофимова Г.Т. Физкультурно-спортивное краеведение как часть гуманитарной подготовки специалистов физической культуры и спорта / Г.Т. Трофимова, Д.А. Белюков // Здоровье для всех: материалы II-й Международной научно-практической конференции. – Пинск: ПолесГУ, 2010. – Ч. 2. – С. 278-281.

3. Шахов А.А. Источниковедческий аспект физкультурно-спортивного краеведения (на примере г. Ельца) / А.А. Шахов, А.А. Наумов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», 2022. – № 8 (210). – С. 412-416.

4. Шахов А.А. Проблематика формирования физкультурно-спортивных краеведческих знаний у различных категорий населения: разработка содержания, специфика обучения, контроль / А.А. Шахов, В.В. Семянникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», 2022. – № 4 (206). – С. 506-510.

5. Шахов А.А. Физкультурно-спортивное краеведение в общеобразовательных организациях / А.А. Шахов, А.А. Наумов, А.Ю. Кравцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», 2023. – № 1 (215). – С. 545-549.

Л.А. Трухачева, В.А. Тищенко
L.A. Trukhacheva, V.A. Tishchenko
Липецкий государственный технический университет (Липецк, Россия)
Lipetsk State Technical University, Lipetsk
E-mail: buryakova.n@outlook.com

ТЕНДЕНЦИИ ПЕРЕХОДА К РАЗНООБРАЗИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

В статье обосновываются актуальность и преимущества внедрения разнообразных физических упражнений в процесс подготовки спортсменов в различных видах спорта на примере баскетбола, атлетики, легкой гимнастики и оздоровительных занятий среди женской части населения. Анализируются наиболее показательные научные исследования за последние 5 лет для выявления тенденции выбора разнообразных физических упражнений в современной жизни человека.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, разнообразие, координация, разностороннее развитие.*

TRENDS OF TRANSITION TO VARIETY OF PHYSICAL EXERCISES IN THE MODERN WORLD

The article substantiates the relevance and advantages of introducing a variety of physical exercises into the process of training athletes in various sports using the example of basketball, athletics, gymnastics and recreational activities among the female population. The most revealing scientific studies over the past 5 years are analyzed to identify trends in the choice of a variety of physical exercises in modern human life.

Keywords: *physical culture, sport, diversity, coordination, diversified development.*

Ввведение. Разнообразные физические упражнения выступают необходимой и основополагающей частью программы по физической культуре и спорту во всех учебных заведениях, а также входят в комплексы здоровьесберегающей физической культуры, применяются во внеучебное время для поддер-

жания позитивных результатов и дальнейшего развития. В зависимости от назначения они позволяют укреплять и развивать различные группы мышц, улучшать выносливость, силу, координацию, повышая уровень качества жизни. При этом комплексное воздействие физических упражнений на организм обеспечивается сочетанием разноплановых упражнений с учетом их влияния на те или иные системы органов и группы мышц.

Разнообразие комплексов упражнений позволяет учитывать при занятиях индивидуальные особенности занимающихся помимо возможности укрепления и улучшения различных способностей человека. Так, выделяют кардиоупражнения (велосипедный спорт, плавание, бег), участвующие главным образом в развитии сердечно-сосудистой системы и выносливости, и силовые комплексы (отжимания, приседания, подтягивания на турнике), направленные на отработку силовых качеств и поддержание мышц в тонусе. При составлении плана занятий необходимо анализировать преимущества и недостатки рассматриваемых упражнений, их влияние на организм, возможные противопоказания, при этом сочетание упражнений различных классификационных групп позволит сбалансировать программу занятий.

Другим преимуществом внедрения разнообразных физических упражнений выступает повышение безопасности и профилактика травм, ведь при постоянном систематическом повторении одних упражнений развивается работа конкретных мышц в ущерб развитию других, теряется сбалансированность физической подготовки, вследствие чего при попытке выполнения новых движений наблюдается рост травматичности и перенапряжения.

Кроме того, необходимо помимо силовых упражнений развивать баланс и координацию. С целью работы над координацией, гибкостью и балансом рекомендуются занятия пилатесом и йогой, повышающие также общую мобильность организма во избежание травм и растяжений. При необходимости развития навыков командной работы, координации, тактических навыков и стратегического мышления вводятся занятия спортивными подвижными играми – волейболом, баскетболом, футболом и др.

Таким образом, каждый вид упражнений в той или иной степени необходим для гармоничного физического развития и не должен упускаться из виду при планировании занятий физической культурой.

Цель и методы исследования. Целью настоящего исследования является рассмотрение особенностей и преимуществ различных видов упражнений и методик, обоснование эффективности подобного подхода при организации занятий спортом и анализ существующих материалов по данной теме. Основой исследования послужила общенаучная методология, нацеленная на анализ и использование опыта, полученного при обучении на кафедре физической культуры и спорта, поиск и рассмотрение научных работ по теме исследования.

Полученные результаты. Рассмотрение существующих исследований позволило получить следующие результаты. В своем исследовании Шмейло Р.В. [4] приходит к выводу, что основной направленностью работы секции баскетбола выступает участие в решении проблем становления физической культуры

подрастающего поколения, которое выражается в обучении тактическим приемам, правилам спортивной игры, выработке правильного понимания необходимости систематического подхода к тренировкам, создании необходимой информационно-методической базы для этих целей. Для баскетболистов уровень физической подготовки наряду с умением рационально применять свои навыки на практике являются одними из основополагающих факторов успешных занятий. Тенденции перехода к разнообразию двигательной активности при этом выражались в использовании упражнений с необходимостью ориентации в естественных условиях среды, преодоления полосы разноплановых препятствий.

В анализируемом исследовании было обосновано, что внедрение в тренировочный процесс разнообразных внешних условий, регламентированных методик и приемов имеет положительное влияние на качество подготовленности баскетболистов, что связано с особенностями самой игры как совокупности постоянно меняющихся ситуаций с необходимостью быстрой реакции на конкретный тактический прием каждого игрока. Благодаря замене стандартной площадки на новую были зафиксированы положительные изменения в дисциплине и иных моральных и культурных качествах спортсменов – наблюдалась большая вовлеченность в тренировочный процесс, сплоченность команды, стремление к преодолению трудностей.

Исходя из рассмотренного исследования, очевиден вывод о целесообразности изменения условий тренировочной площадки в разумных пределах, внесения разнообразия в игровой процесс для улучшения уровня физической подготовки и формирования гармонично развитой личности спортсмена. Применение разнообразных физических упражнений, условий и методик позволяет за короткий период времени повысить результативность занятий, развить необходимые личностные качества. Эффективно внедрение современных приемов организации занятий по спортивным играм в ВУЗе с целью ознакомления студентов с необходимым набором тактических приемов и выработки важнейших мотивационно-волевых качеств.

Другой показательной научно-исследовательской работой является статья О.Б. Томашевской и Е.А. Головиной [3]. В центре внимания авторов оказались вопросы выбора комплексных занятий среди молодых женщин, их осведомленности и предпочтений. При этом среди основных факторов, влияющих на выбор комплекса упражнений, было выявлено три основополагающих: физический имидж, разнообразие и интерес к упражнениям, возможность работы над плавательными навыками. В настоящее время наблюдается рост заинтересованности со стороны государства и граждан в проблеме сохранения и улучшения здоровья, что влияет на популяризацию посещения физкультурно-оздоровительных клубов, фитнес-центров с предоставлением широкой сферы услуг и разнообразных методик тренировочных занятий. В посещении данных учреждений задействована и досуговая функция подобных занятий. Все более востребовано появление и развитие новых видов спорта, наиболее полно отвечающих потребностям спортсменов в современных условиях.

Таким образом, среди женщин выбор комплекса для занятий спортом напрямую зависит от разнообразия и наличия возможностей для разностороннего развития физических и личностных качеств.

А.В. Ивановым было проведено исследование особенностей развития качеств бегунов на средние дистанции [1]. В этой статье и ряде других было выявлено, что при подготовке бегунов также наибольшую эффективность показали комплексы из упражнений, воздействующих на различные группы мышц. Хорошую результативность показало внедрение спортивных игр в тренировочный процесс, за счет этого достигается разнообразие двигательной активности, улучшаются важнейшие физические качества, оказывающие основополагающее влияние на достижения в стайерских дисциплинах.

Из приведенных данных следует вывод о положительном влиянии разнообразия физических упражнений в виде спортивных игр на процесс подготовки и результативность бегунов на средние дистанции.

В легкой гимнастике также демонстрируется необходимость введения разнообразных подходов к физическому воспитанию. Проблеме описания методов развития необходимых гимнастам физических навыков и качеств уделяется внимание в работе Петровой А.С. [2]. Классификация основных физических качеств в теории и методологии физического воспитания включает гибкость, скорость, силу, выносливость и ловкость. Имеется богатый опыт развития данных качеств путем внедрения разнообразных упражнений, методов и средств обучения с учетом возраста и особенностей занимающихся.

Полученные результаты при обучении гимнастов позволяют судить о таких преимуществах подхода разнообразия, как положительные эмоции спортсменов, рост вовлеченности и активности, содержательность занятий.

Обсуждение результатов. Результаты исследования позволяют сделать вывод о целесообразности подхода к физической подготовке, включающего разноплановые физические упражнения, внедрение новой обстановки и внешних условий, спортивных командных игр. В настоящее время заметна тенденция к распространению разнообразия среди упражнений при подготовке спортсменов во всех видах спорта. Благодаря этому повышается компетентность занимающихся в упражнениях и комплексах, задействующих различные группы мышц, что позволяет гармонично и сбалансированно развить важнейшие качества, навыки командной работы. Это подтверждается многочисленными исследованиями, посвященными методологии тренировочного процесса спортсменов в разных видах спорта, статистическими данными и результатами опросов.

Список литературы

1. Иванов А.В. Спортивные игры как средства совершенствования физических качеств легкоатлетов / А. В. Иванов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 24-25 ноября 2021 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2022. – С. 67-70.

2. Петрова А.С. Изучение методов и приёмов развития физических качеств в лёгкой атлетике / А.С. Петрова // Научное и образовательное пространство: перспективы развития: сборник материалов X Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 ноября 2018 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2018. – С. 85-87.

3. Томашевская О.Б. Выбор занятий оздоровительными акватехнологиями молодыми женщинами / О.Б. Томашевская, Е.А. Головина // Инновационные подходы в рекреации, туризме и физической культуре: материалы международной научно-практической конференции, Калининград, 29 ноября – 02 декабря 2018 года. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2018.

4. Шмейло Р.В. Исследование влияния занятий баскетболом на физическую подготовленность студентов АГУ / Р.В. Шмейло // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте: материалы региональной научно-практической конференции, Астрахань, 19 мая 2022 года. – Астрахань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Астраханский государственный университет», 2022. – С. 194-196.

А.А. Федосова
A.A. Fedosova
Петрозаводский государственный университет
(Петрозаводск, Россия)
Petrozavodsk State University, Petrozavodsk
E-mail: anna-fedosova@bk.ru

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ. ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ РОЛЬ КОММУНИКАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ

В современном мире общение стало краеугольным камнем человеческого существования, при этом особое внимание уделяется интерпретации невербальных сигналов, включая жесты. В спортивной коммуникации определение термина «физическое воспитание» стало постоянно меняющейся задачей, именно поэтому в данной статье рассмотрено, как сильно коммуникация влияет на физическую активность и воспитание. Отмечается, что эффективная коммуникация играет ключевую роль в повышении работоспособности и воспитании желания заниматься физическими упражнениями. Она является фундаментальным элементом в области производительности. А в рамках образовательного процесса умелая коммуникация делает путь к достижению высоких результатов более плавным и приятным.

Ключевые слова: *коммуникация, физическое воспитание, спорт, социализация, взаимодействие.*

SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION. THE VITAL ROLE OF COMMUNICATION IN PHYSICAL EDUCATION AND EXERCISE

In the modern world, communication has become the cornerstone of human existence, with special attention being paid to the interpretation of non-verbal signals, including gestures. In sports communication, the definition of the term "physical education" has become an ever-changing task, which is why this article examines how much communication affects physical activity and education. It is noted that effective communication plays a key role in improving performance and foster-

ing the desire to exercise. It is a fundamental element in the field of productivity. And within the framework of the educational process, skillful communication makes the path to achieving high results smoother and more enjoyable.

Keywords: *communication, physical education, sports, socialization, interaction.*

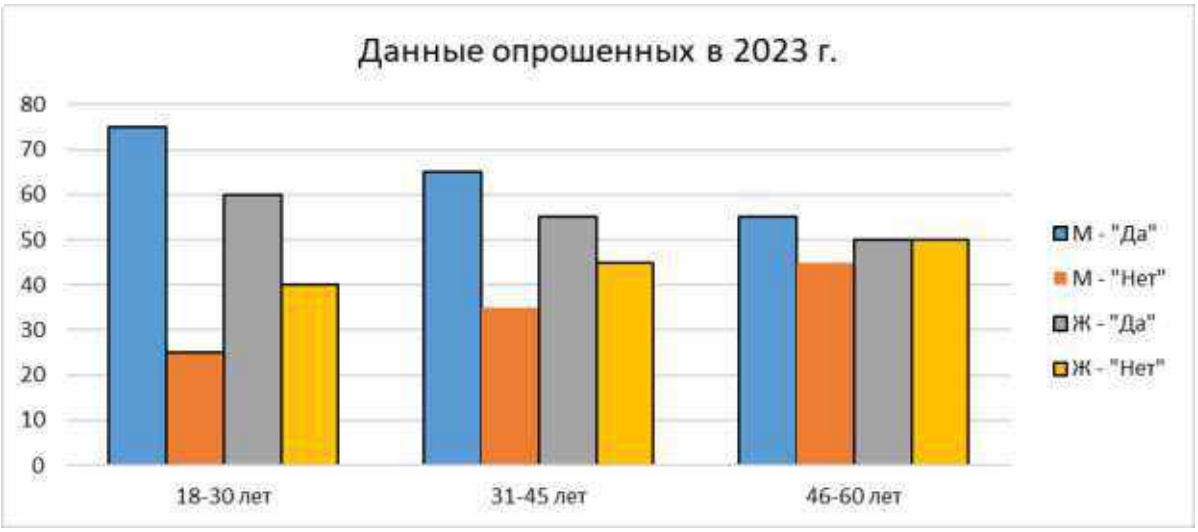
Безошибочно можно сказать, что с момента своего создания физическое воспитание служило двойной цели, обеспечивая развлечение для зрителей и в то же время требуя непоколебимой самоотдачи и упорного труда от спортсменов, стремящихся к максимальным результатам. Мы твердо заявляем, что проведение Олимпийских и Паралимпийских игр в Пекине знаменовало собой значительный скачок вперед в области спортивных коммуникаций, свидетельствующий о глубокой приверженности духу соперничества, повышению результативности и поощрению честной игры.

Коммуникация как социальная сила: влияние социальных коммуникаций пронизывает все сферы человеческой деятельности, будь то предприятия, политические круги или постоянно развивающаяся сфера средств массовой информации. Термин «коммуникация» в настоящее время охватывает широкий спектр аудиовизуальных, рекламных, мобильных и интернет-платформ, способствующих созданию среды, насыщенной взаимодействием. В контексте физического воспитания коммуникацию можно определить, как «фундаментальное взаимодействие между людьми, обусловленное желанием заниматься физическими упражнениями, используя различные сегменты тела для оптимизации здоровья и содействия изменениям в поведении, будь то на индивидуальном или групповом уровне». Она служит мостом, соединяющим сферы разума и тела.

Это коммуникативное усилие влечет за собой передачу сообщений, обмен впечатлениями и обмен эмоциональными состояниями, рациональными решениями и оценочными суждениями, и все это с явной целью повлиять на восприятие и мнения индивидов, участвующих в социальных практиках. Коммуникация в рамках физического воспитания играет ключевую роль в координации и согласовании усилий отдельных людей. Для содействия успешному кодированию и декодированию сообщений крайне важно, чтобы собеседники использовали общий код, согласовывая свои сигналы в рамках одной и той же системы. Участники коммуникации, выступающие как передатчиками, так и приемниками, являются неотъемлемой частью бесперебойного функционирования этой сложной системы.

Коммуникация также служит каналом для передачи потребностей, стремлений и импульсов к действию, стимулируя начало или прекращение деятельности и, иногда, встречая сопротивление. Процесс социализации разворачивается в тандеме с развитием и взрослением индивидов от детства до взрослой жизни, при этом физическое воспитание служит средством проявления коммуникативных способностей человека. Чтобы подтвердить эту теорию, мы провели опрос среди людей разных возрастов, полов, профессий, и социальных ста-

тусов, чтобы оценить могут ли социально-коммуникативные отношения влиять на занятия сортом и получили следующую статистику:



Что и следовало ожидать: большинство людей волнует мнение окружающих и именно оно стимулирует к занятию спортом. Менее подвержены данному влиянию люди 46-60 лет. Смеем предположить, что это из-за осознанности необходимости заниматься спортом, чтобы поддерживать свой организм.

Общение посредством физического воспитания и спорта в равной степени ориентировано на индивидуальную и групповую динамику. Индивидуальная социализация происходит, когда индивиды усваивают установки, ценности, концепции или модели поведения, характерные для конкретной группы или сообщества, тем самым адаптируя и усиливая свою интеграцию. Общение посредством спорта означает степень, в которой установки, ценности, навыки и правила, усвоенные в спорте, проникают и проявляются в других сферах общества.

Взаимодействие в спорте воплощает культурный феномен, возникающий у отдельных людей, а сама культура тела раскрывает слияние эстетических и моральных ценностей. Физическое движение в этом контексте становится средством, с помощью которого передается весь спектр человеческих эмоций, отличительных качеств и духовных проявлений. Каждое спортивное или художественное представление, которое часто сравнивают с художественным событием или концепцией, обладает потенциалом передавать множество значений, функционируя как канал для передачи разнообразных сообщений.

Врожденная социальная природа человека неразрывно связана со способностью к общению. Эта уникальная способность выстраивать отношения присуща исключительно человеку и коренится как во врожденных коммуникативных предрасположенностях, охватывающих физические и психические аспекты, так и в социальных предрасположенностях, которые развиваются в процессе обучения, включающего усвоение правил общения.

Спорт, как средство самовыражения:

Люди – это не просто автоматы, выполняющие команды; они – существа, наделенные волей, эмоциями и волеизъявлением. Когда человек занимается физическими упражнениями, он перестает быть роботизированным исполнителем инструкций; скорее, он превращается в активного субъекта с определенными целями и задачами. Изучение естественного движения уже давно является предметом исследования в области педагогики, однако оно остается недостаточно изученной областью в сфере социальных наук, особенно в контексте спортивной коммуникации. Дальнейшее изучение этой области потенциально может дать представление о повышении эффективности спорта и коммуникации.

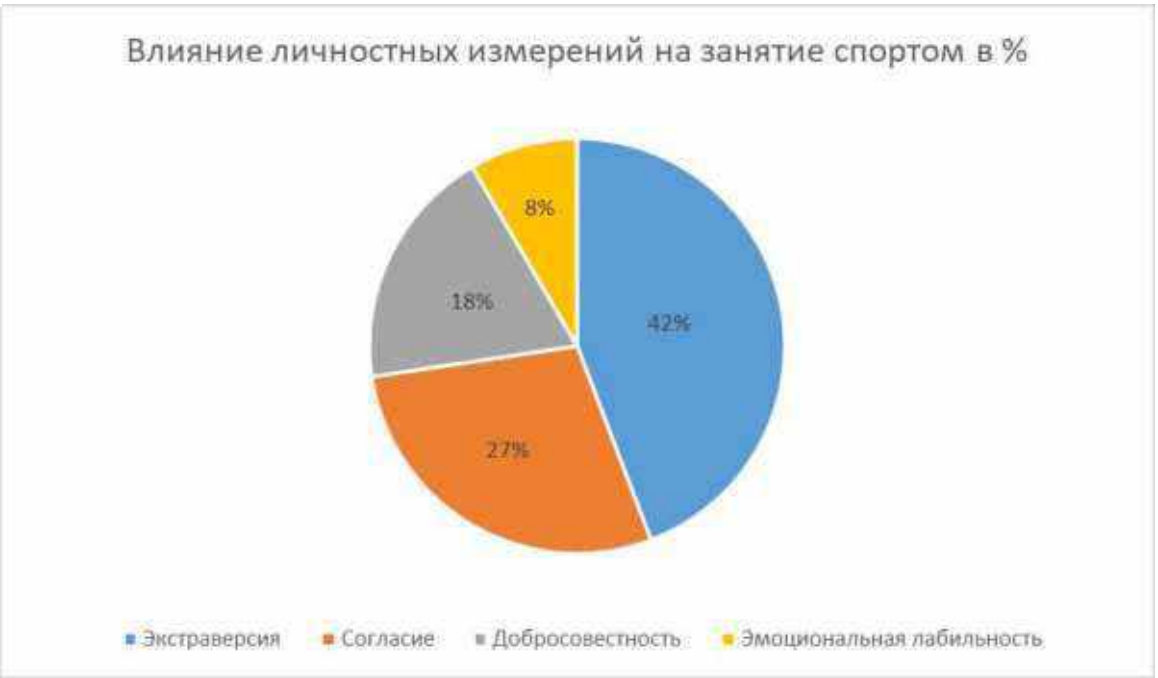
Зачем говорить о проблемах коммуникации в спорте? Потому что, когда люди участвуют в занятиях спортом или физической активностью, они не просто выполняют движения; они самовыражаются. За механическим выполнением этих движений лежит область качественных параметров, направленных на достижение выразительности и психофизиологической значимости, которые варьируются в зависимости от уникальных характеристик каждого человека. Спорт играет существенную роль в социализации молодежи, обеспечивая путь к интеграции в общество. Спортивные команды и клубы служат площадками для формирования социальных связей и развития коммуникативных навыков.

Следовательно, становится очевидным, что любое физическое движение может служить формой общения. В литературе подчеркивается важность «языка тела» и выразительной силы невербальной коммуникации в человеческих отношениях. Это подчеркивает разнообразие значений, передаваемых с помощью различных телесных выражений, при этом коммуникативные навыки различаются в разных видах спорта. Например, движения в гимнастике или художественной гимнастике существенно отличаются от движений в других видах спорта.

Спортсмены должны адаптироваться к различным физическим условиям, что может быть непросто. Представление индивида о себе, известное как схема тела, развивается с течением времени, представляя собой основной компонент самосознания и важную веху в движущих действиях. Изучение выразительности тела и соблюдение правил невербального языка могут быть такими же строгими, как и овладение вербальным общением. В спорте движения часто используются или предназначены для обмана оппонентов, подчеркивая важность правильно направленной физической активности и спорта как средства передачи четких смыслов.

Чтобы проанализировать структуру человеческого поведения, мы должны заранее установить систему моделей поведения. Некоторые теории предполагают существование личностных измерений, по которым индивиды располагаются относительно стабильным образом, что позволяет описать их словами. Наблюдение и описание этих измерений облегчает понимание того, как они структурированы.

Для проведения такого анализа, мы представляем следующие статистические данные, отражающие личностные измерения и их влияние на спортивные предпочтения респондентов:



Эти данные демонстрируют, что личностные измерения, такие как экстраверсия и согласие, имеют более выраженное влияние на решение заниматься спортом, чем другие аспекты личности. Экстраверты более склонны к восприятию спорта как социальной активности, в то время как согласие может способствовать сотрудничеству и участию в командных видах спорта. Эмоциональная лабильность и открытость имеют меньшее влияние на спортивные предпочтения.

Полученное исследование послужит основой для дальнейшего анализа влияния личностных характеристик на спортивное поведение и могут помочь в формировании более целенаправленных подходов к мотивации и вовлечению людей в физическую активность.

Установки чаще всего выражаются через черты характера. Пример: отношение индивида к самому себе выражается через такие черты, как скромность, достоинство, самоуважение, уверенность в себе и самоутверждение. Черты характера стабильны, последовательны и согласуются с другими чертами, обладают моральной ценностью, специфичны и уникальны.

В любом случае, когда речь заходит о коммуникации в спорте, вопрос становится чрезвычайно сложным, требующим междисциплинарного подхода. Например, вовлечение инвалидов в занятия спортом, естественно, способствует их реабилитации в большей степени, чем у трудоспособных людей.

Спорт и физическое воспитание как факторы социального влияния:

Спорт и физическое воспитание играют ключевую роль в процессе социализации индивидов. Речь идет не только о воспитании очевидных мораль-

ных качеств; влияние социализации в спорте выходит за рамки дозволенного. Установки, навыки и устоявшиеся нормы в сфере спорта могут быть легко перенесены в другие социальные сферы и адаптированы к конкретным аспектам различных учреждений.

Эффективная коммуникация – жизненно важный аспект физического воспитания, проявляющийся как негативным, так и позитивным образом. Опытный учитель физической культуры должен обладать междисциплинарной базой знаний, выходящей за рамки его опыта в спорте. Это включает в себя понимание психологии, педагогики, анатомии, биомеханики, философии и многого другого. Такая всеобъемлющая культурная основа необходима, поскольку учащиеся на уроках физкультуры отличаются друг от друга интеллектуально и эмоционально. Учитель, как руководитель группы, должен быть четко понятен всем участникам урока физкультуры.

Обеспечение четкой коммуникации имеет решающее значение, поскольку любое неправильное толкование сообщения участникам может существенно повлиять на успеваемость и эффективность занятия. Это может создать напряжение и отвлечь внимание, отвлекая внимание от основных целей. Исследования показали, что использование позитивных выражений учителями физкультуры со временем повышает производительность труда. Эти выражения дают учащимся возможность сделать паузу, поразмыслить над своими ошибками или просчетами в выполнении и скорректировать свои усилия. Выражения типа «Вот оно» или «В этом нет ничего особенного; приближается следующий этап», который не только имеет важное значение, но и вносит значительный вклад в процесс обучения.

Выводы. Очевидно, что эффективная коммуникация играет ключевую роль в повышении работоспособности и воспитании желания заниматься физическими упражнениями. Это справедливо не только в контексте занятий физкультурой, но и распространяется на индивидуальные досуговые мероприятия. Эффективная коммуникация является фундаментальным элементом в области производительности. Более того, в рамках образовательного процесса, включая инструктаж и руководство по физическим упражнениям в учебных заведениях, умелая коммуникация служит фасилитатором, делая путь к достижению высоких результатов более плавным и приятным.

Список литературы

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – 464 с.

2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: [учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры] / В.П. Филин. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 127, [2] с.; 22 см.

3. Крэтти Б.Д. Мотивация / Б.Д. Крэтти. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 24 с.

4. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект, 2004. – С. 16-36.

5. Амебьева Н.В. Самовоспитание студентов педагогических вузов средствами физической культуры: автореф. дис. … канд. пед. наук / Н.В. Амебьева. – М., 1996.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., стер. / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.

А.П. Фомин
A.P. Fomin
Котельниковская средняя общеобразовательная школа № 3
Государственный университет Просвещения (Мытищи, Россия)
Kotelnikovskaya secondary school No. 3
State University of Education, Mytishchi
E-mail: fominant00n@yandex.ru

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Данная статья посвящена значимым аспектам педагогической работы, направленной на приобретение компетентных умений и навыков взаимодействия с цифровой средой в образовательных учреждениях, которые должны помочь избежать возникновения антисоциального поведения у детей в школах и колледжах. В статье рассматриваются основные способы нормативно-правовой работы по обеспечению безопасного использования цифровых и сетевых ресурсов в образовательной системе. Также освещается тематика опасных групп в сети и их влияние на человека. Предложены собственные меры по ограничению негативного цифрового контента в образовательной деятельности и повседневной жизни школьников и студентов.

Ключевые слова: *интернет-среда; безопасное поведение; социальные опасности; образовательные учреждения*

ORGANIZATIONAL FEATURES OF WORK ON THE FORMATION OF SAFE BEHAVIOR IN THE INTERNET ENVIRONMENT IN ORDER TO PREVENT DANGEROUS SITUATIONS OF A SOCIAL NATURE IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS AT THE PRESENT STAGE

This article is devoted to the significant aspects of pedagogical work aimed at acquiring competent skills and skills of interaction with the digital environment in educational institutions, which should help to avoid the occurrence of antisocial behavior in children in schools and colleges. The article discusses the main ways of regulatory and legal work to ensure the safe use of digital and network resources in the educational system. The topic of dangerous groups in the network and their impact on a person is also covered. The authors propose their own measures to limit negative digital content in educational activities and everyday life of schoolchildren and students.

Keywords: *Internet environment; safe behavior; social hazards; educational institutions.*

Применение цифровых ресурсов, социальных сетей, интернет-пространства в современных реалиях – это не всегда личная инициатива

школьников. Использования информационной сети требуют образовательные процессы. В первую очередь, это касается педагогов и обучающихся. Уже в середине 2010-х годов образовательные учреждения Московской области перешли на системы электронного взаимодействия. В общеобразовательных учреждениях – школы, гимназии – такой системой служит электронный дневник; в средне специальных учебных заведениях – колледжах, техникумах и высших учебных заведениях – академиях, университетах такой системой может являться онлайн-кампус или электронная образовательная среда. Пандемия коронавирусной инфекции только упрочила важность систем электронного взаимодействия между преподавателями и учащимися.

Мы считаем, что данная тема является актуальной. Зачастую, школьники с несформировавшимся сознанием, неустойчивым психологическим состоянием, нестабильной мотивацией к деятельности, прибегают к активным формам выражения собственной значимости в различной жизненной деятельности. Интернет-среда в её продвинутой модернизации всё чаще становится площадкой для различного рода проявлений «показа» собственных проблем, мыслей, желаний человека. Данные проявления, в основном, несут в себе негативный характер и не имеют никакой общественно-полезной функции. Иногда такое поведение может быть и вовсе антисоциальным. Современные события, происходящие в мире, показывают, наша страна ведет агрессивное информационное противоборство с другими странами. На информационную безопасность Российской Федерации оказывается мощнейшее давление с целью дезинформации российского общества о процессах, происходящих во внешней и внутренней политике. Причем угрозу могут нести как внешние, так и внутренние источники информации. Такое посягательство на информационный суверенитет нашей страны может приводить к различным последствиям. Как правило, эти последствия несут в себе результат в виде различных опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера: несанкционированные митинги, демонстрации, публичные заявления известных и популярных людей с критикой власти; действие экстремистских и террористических группировок в сети; незаконная торговля наркотическими и психотропными веществами. Зачастую, школьники с несформировавшимся сознанием, неустойчивым психологическим состоянием, нестабильной мотивацией к деятельности, прибегают к активным формам выражения собственной значимости в различной жизненной деятельности [6, с. 243].

Такие технологии внедряются в образовательный процесс согласно Национальному проекту «Образование» [2], который действует в рамках указа Президента Российской Федерации от 07 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [1]. Данный проект направлен на совершенствование и достижение нового уровня образовательной среды в Российской Федерации.

По мнению Полякова В. П., в системе российского образования есть 2 важные задачи в области информационной и интернет-безопасности [4, с. 64-65]:

1. Создание и обеспечение функционирования научно-педагогических, методических и организационно-правовых форм воздействия на различные составляющие системы образования.

2. Противодействие различным факторам риска и информационным опасностям, которые воздействуют на морально-нравственное, психологическое, физическое здоровье педагогов, обучающихся и их родителей.

В данном случае речь идёт об опасностях интернет-среды, которые могут привести к опасным ситуациям социального характера [3, с. 104-105]:

1) информация, которая причиняет физический вред здоровью: зрение, шум

2) информация, склоняющая к экстремистскому и антисоциальному поведению

3) информация, склоняющая к нетрадиционному сексуальному поведению, извращениям

4) игры, онлайн-шутеры, пропагандирующие насилие, убийства; прививающие компьютерную зависимость

5) социальные сети, склоняющие к суициду

6) социальные сети, склоняющие к мошенничеству, незаконной продаже, запрещённой деятельности до достижения 18-летнего возраста (онлайн-казино, беттинговые компании, незаконный оборот оружия)

7) сайты, склоняющие к хакерским атакам на информационные системы различных предприятий, органов государственной власти

Не менее важно обеспечить сохранение трех ключевых принципов работы с информацией. Е.К. Баранова в своих работах утверждает, что любая информация должна соответствовать принципам обеспечения информационной безопасности [3, с. 14-16]:

– доступность (за исключением информации, причисленной к информации ограниченного доступа) – принцип, который характеризуется возможностью получения необходимой информации, которая не представляет собой секретные данные или государственную тайну;

– целостность – принцип, представляющий структурность и объективность информации, исключая её искажение или перефразирование;

– конфиденциальность – принцип, включающий в себя гарантию сохранности доступа к данным, недопустимость нарушения коммерческой и государственной тайны.

Данные принципы необходимо интегрировать с процессом в образовательных учреждениях. Интеграция включает в себя [3, с. 107]:

- Соблюдение права на конфиденциальность персональных данных.
- Соблюдение права обучающегося на открытый доступ к информационным образовательным ресурсам.
- Соблюдение права на обеспечение защищённости аккаунтов, содержащих личную информацию педагогов и обучающихся, от внешнего воздействия.

Формирование безопасного типа поведения подростков в интернет-среде упирается в несколько сложностей, которые необходимо решить, чтобы добиться положительного результата:

- Большой информационный поток.
- Отсутствие психологической и практической подготовки подростков к столкновению с опасностями в информационно-телекоммуникационной среды.
- Слабая освещённость вопросов безопасности в сети Интернет и информационной безопасности в учебно-методическом обеспечении учебного предмета ОБЖ.
- Отсутствие компетентных преподавателей (педагогов) в области безопасности в интернет-среде.

Для решения проблем безопасности подростков в интернет-среде необходимо совместить опыт прошлых лет и добавить новые идеи. По моему мнению, содействовать этому вопросу нужно четырьмя путями:

1. Усовершенствовать систему организационно-правовых механизмов влияния на информационную безопасность.

2. Усилить привлечение внимания родителей к данной проблеме.

Здесь подразумевается родительская медиация. По мнению Г.У. Солдатовой, родительская медиация должна соответствовать 3 методикам, которые следует применять в следующей последовательности [5, с. 43]:

- «Мониторь»

Здесь речь идёт о мониторинге деятельности подростков в социальных сетях, онлайн-порталах, видеохостингах.

- «Поощряй и объясняй»

В случае возможных сомнений всегда нужно объяснить подростку позицию по вопросу его действий в интернет-пространстве.

- «Ограничивай и запрещай»

Если родитель при мониторинге деятельности подростка обнаружил различные действия, обозначающие деструктивную или запрещённую в силу возрастных ограничений деятельность, то родителю нужно узнать по какой причине ребёнок делает это.

3. Придать большее значение педагогическому сопровождению.

Данный пункт подразумевает:

- Совершенствование знаний, умений, навыков и повышение уровня компетенции педагогов в области информационной безопасности и безопасности в интернет-пространстве.
- Улучшение взаимосвязи педагогов и психологов при работе с интернет-зависимыми подростками и их родителями или попечителями.

4. Разработка комплексов занятий, методик, программ внеурочной деятельности и программ дополнительного образования по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» по вопросам информационной безопасности и безопасности при работе с интернет-ресурсами.

Вопрос профилактики опасных ситуаций социального характера, связанных с использованием интернет-среды имеет множество противоречий. К сожалению, современная обстановка во внутренней и внешней политике отрицательно влияет на качество информации, потребляемой учениками и студентами. В такой ситуации важно найти баланс между дозволенностью сети и возможностями учебного процесса, чтобы избежать последствий, которые могут повли-

ять как на составляющие образовательного процесса, так и на составляющие информационной безопасности и безопасности жизнедеятельности в целом.

Список литературы

1. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года: указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2018 года. № 204. – Текст: электронный // Консультант плюс: справочно-правовая система. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_297432/ (дата обращения:17.05.2023)

2. Национальный проект «Образование. – Текст: электронный // Министерство просвещения Российской Федерации: официальный сайт. – 2022. – URL: https://edu.gov.ru/national-project (дата обращения: 18.05.2023)

3. Информационная безопасность и защита информации: учебное пособие / Е.К. Баранова, А.В. Бабаш. – М.: ЕАОИ, 2012. – 311 с.; Магдилова Л.В. Правовые основы обеспечения информационной безопасности несовершеннолетних / Л.В. Магдилова. – Текст (визуальный): непосредственный // Юридический вестник Дагестанского государственного университета. – 2017. – № 3. – С.104-108.

4. Поляков В.П. Педагогическое сопровождение вопросов информационной безопасности личности в отечественном образовании / В.П. Поляков, Ю.А. Романенко // Труды Международного симпозиума «Надежность и качество». – 2018. – № 201. – С. 64-67.

5. Солдатова Г.У. Безопасность подростков в интернете: риски, совладание и родительская медиация / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 3 (15). – С. 36-48.

6. Фомин А.П. Организационные особенности работы по формированию безопасного поведения в интернет-среде с целью профилактики опасных ситуаций социального характера в образовательных учреждениях на современном этапе / А.П. Фомин, В.В. Леонов. – Текст: электронный // Актуальные проблемы безопасности. – 2022. – № 1. – С. 242-251. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?edn=tprbcg (дата обращения: 01.10.2023)

Е.Н. Чернышева, М.А. Чернышев, Е.Н. Карасева
E.N. Chernysheva, M.A. Chernyshev, E.N. Karaseva
Великолукская государственная сельскохозяйственная академия (Великие Луки, Россия)
Velikiye Luki State Agricultural Academy, Velikiye Luki
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: eleckaraseva@rambler.ru

ЦИФРОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ ВЫПУСКНИКА УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В современном образовательном пространстве цифровая грамотность в системе высшего образовательного учреждения определена нормативными документами, четко структурирована и является приоритетным направлением в подготовке будущих специалистов не зависимо от профиля подготовки. Цифровая грамотность является ключевым навыком, по которому на рынке труда определяют конкурентоспособность дипломированных специалистов. Показано, что цифровая грамотность по всем направлениям подготовки имеет положительную тенденцию, кроме общих цифровых навыков, имеющих нормативное закрепление.

***Ключевые слова**: цифровая грамотность, образовательный процесс, обязательная компетентность, учреждение высшего образования.*

DIGITAL LITERACY AS A MANDATORY COMPETENCY GRADUATE OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

In the modern educational space, the issues of mastering digital literacy in the system of a higher educational institution are defined by regulatory documents, clearly structured and are a priority in the training of future specialists, regardless of the training profile. Digital literacy is one of the key skills that determine the competitiveness of specialists in the labor market. It is shown that digital literacy is reflected in all areas of training, but only general digital skills are normatively reinforced.

***Keywords:** digital literacy, educational process, mandatory competence, institution of higher education.*

Процесс цифровизации в учреждениях высшего образования предполагает создание новых информационных структур с целью повышения эффективности и качества образовательного процесса, научно-исследовательской и других видов деятельности; взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и/или асинхронное взаимодействие посредством корпоративной сети образовательного учреждения и/или сети «Интернет». Проблемы в высшем образовании, прежде всего у обучающихся, связаны с фактической выраженностью цифровой грамотностью. Изменения, происходящие в обществе, существенно влияют на рынок труда, предъявляя новые требования к подготовке современных специалистов. Ориентиром (для работодателя) является то, насколько профессионально специалист применяет цифровые навыки в условиях трудовой деятельности и результативно использует свои потенциальные возможности. Поэтому в образовательном пространстве учреждения высшего образования наиболее значим вопрос обеспечения процесса обучения с использованием информационных технологий, способствующих формированию современных цифровых компетенций [1, 2, 4, 6, 8].

Исследованиями [4, 8, 9] установлено, большая часть обучающегося контингента учреждений высшего образования имеют необходимый опыт использования цифровых технологий, но сформированность их цифровых навыков не имеет должного результата (осуществляется узконаправленный информационный поиск на интернет-ресурсах, создаются мультимедийные предметные презентации). Поиск информации через интернет-ресурсы позволяет преимущественно экономить временной ресурс, но утрачивается способность критически мыслить (мышление фрагментально), используются авторские текстовые заимствования.

Основная задача цифровизации – повышение качества образования. Цифровая грамотность – это «грамотное использование общей информации, а для ее формирования необходимы достаточно знаний о навыках эффективного и безопасного использования интернет-ресурсов и цифровых технологий» [5, 10]. В учреждениях высшего образования в процессе обучения задействованы различные электронные ресурсы и средства (блоги, дискуссионные онлайн-платформы и др.) оказывающие на уровень освоения образовательного контента положительное влияние и предоставляющие возможность проводить мониторинг освоения компетенций. Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации, которые обеспечивают возможность доступа, обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее пределов. Цифровая грамотность как набор знаний и умений, которые необходимы для безопасного и эффективного использования цифровых технологий и ресурсов интернета, включает в себя: цифровое потребление; цифровые компетенции; цифровая безопасность.

Эмпирической базой исследования выступили результаты анкетного опроса обучающихся нецифровых направлений подготовки:

− ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»: 38.03.02 – Менеджмент – по профилю: «Цифровизация в управлении предприятием»; «Маркетинг и управление бизнесом»; 38.03.01 – Экономика – по профилям: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»; «Финансы и бизнес-аналитика»; 43.03.01 – Сервис в гостиничном и ресторанном бизнесе – по профилю: «Событийный, анимационный сервис и event-менеджмент» (n= 52);

− ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»: 35.03.06 – Агроинженерия – по профилю: «Технические системы в агробизнесе», «Электрооборудование и элетротехнологии в АПК»; 38.03.01 – Экономика – по профилю: «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» (n= 45).

Результаты исследования, полученные на основе анкетного опроса, позволяют сделать следующее заключение:

− оценка цифровой грамотности обучающихся в условиях учреждения высшего образования включает пять составляющих: информационная, компьютерная и коммуникативная грамотность, медиаграмотность и отношение к технологическим инновациям (таблица 1);

Таблица 1

Степень освоения цифровых компетенций, обучающихся
по программе бакалавриата

Курс обучения	***Степень освоения цифровых компетенций, %***														
	Информационная грамотность			Компьютерная грамотность			Коммуникационная грамотность			Медиа грамотность			Технологические инновации		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»															
первый	2,0	8,0	9,0	7,0	4,0	2,0	8,0	4,0	1,0	4,0	9,0	4,0	9,0	7,0	0,8
второй	1,2	8,9	5,8	8,4	4,5	4,1	7,2	5,8	8,9	5,1	0,1	0,4	8,9	8,9	2,1
третий	8,4	1,2	5,8	8,9	1,8	5,8	5,2	5,4	1,2	3,2	2,4	1,1	5,7	4,5	4,8
четвертый	6,0	8,0	6,0	9,0	7,0	5,0	8,0	2,0	6,0	7,0	0,0	7,0	8,0	3,0	6,0
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»															
первый	2,0	0,0	9,8	6,0	2,4	0,0	8,5	4,8	9,9	4,0	9,0	4,0	9,0	7,0	0,8
второй	6,2	4,9	7,4	7,4	4,5	0,1	8,2	5,0	8,9	5,1	0,1	0,4	8,9	8,9	2,1
третий	7,4	5,2	7,3	8,9	0,8	5,8	5,2	5,6	5,2	3,2	2,4	1,1	5,7	4,5	4,8
четвертый	7,5	5,0	7,0	4,0	7,0	9,0	7,8	1,0	6,1	7,0	0,0	7,0	8,0	3,0	6,0
Примечание:				*знания – 1*				*умения – 2*				*установки – 3*			

− информационная грамотность предполагает умение идентифицировать, осуществлять эффективный поиск и оценивать информацию (71,9% обучающихся владеют поиском информации в сети «Интернет» и различными техниками и инструментами; 27,0% − в целом владеют, но имеют некоторые трудности; 1,1% − испытывают сложности с поиском информации в сети «Интернет»). Наиболее популярны в среде обучающихся открытые информационные ресурсы, используемые при поиске предметной информации: 87,5% работают с поисковыми системами Google, Yandex и др.; 65,2% − пользуются онлайн-библиотеками; 45,8% − используют каналы YouTube; 45,5% − официальные сайты тематических журналов; 47,1% − социальные сети Вконтакте, Facebook, Instagram и др.; 38,4% − ELibrary.Ru (Российская научная электронная библиотека, интегрированная с Российским индексом научного цитирования); электронно-библиотечные системы Издательства «Лань» и «Юрайт»;

− компьютерная грамотность предполагает: знания технических составляющих компьютера и принципов его устройства, навыки использования цифровых устройств, понимание целей использования цифровых технологий (средний уровень самооценки – 73,9%); знания об устройстве компьютера и понима-

нии его технических составляющих (низкий уровень самооценки – 26,1%) (таблица 1-2);

− медиаграмотность определяет качество жизни человека и предполагает навык потребления и создания медиаконтента (для 74,5% обучающихся − Интернет является основным источником информации, т.к. на получение информации из других альтернативных каналов у них недостаточно времени; для 54,6% процесс создания медиаконтента не является системным и осмысленным; 24,3% − ведут в сети личную страницу);

− коммуникативная грамотность в сети «Интернет» используется для общения и обмена информацией (для ежедневного общения используют мессенджеры – 57,3% и социальные сети – 42,7%) и говорит о том, что обучающиеся знают об инструментах цифровых коммуникаций и умеют пользоваться распространенными цифровыми сервисами.

Таблица 2

Уровень освоения цифровых компетенций, обучающихся
по программе бакалавриата

ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»												
Уровень освоения цифровых компетенций, баллы												
уровень	Элементарный уровень				Базовый уровень				Продвинутый уровень			
Курс обучения	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Навыки освоения цифровых компетенций												
Навыки цифровой грамотности	3,94	4,4	4,21	4,6	*в дополнение к навыкам элементарного уровня*				*в дополнение к навыкам элементарного уровня*			
Навыки программирования	2,4	5,0	2,1	3,7	2,6	4,3	2,77	4,2	2,2	4,15	1,34	3,3
Навыки анализа данных	3,1	5,0	3,1	5,0	3,7	5,0	2,3	4,3	2,91	4,8	2,4	3,8
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»												
Навыки цифровой грамотности	3,8	4,42	4,17	4,5	*в дополнение к навыкам элементарного уровня*				*в дополнение к навыкам элементарного уровня*			
Навыки программирования	2,3	5,0	1,5	3,45	2,5	4,3	2,6	4,3	1,6	4,3	1,14	3,2
Навыки анализа данных	3,4	5,0	2,9	5,0	3,1	5,0	2,2	4,6	2,8	4,67	1,47	3,8
Примечание:	1– первый курс, 2 – второй курс, 3 – третий курс, 4 – четвертый курс											

Таким образом, информационно-коммуникационные технологии являются инструментом для формирования цифровой грамотности и потенциальной готовности обучающихся к воспроизводству конкретно поставленных задач с учетом специфики их дальнейшей профессиональной деятельности, решение

которых зависит от компьютерных макротехнологий и практических умений их использования.

Список литературы

1. Лавриненко Н.И. Некоторые особенности совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в сельскохозяйственном вузе / Н.И. Лавриненко. – Текст непосредственный // Приоритетные направления развития АПК и сельских территорий: материалы научно-практической конференции, 6 декабря 2021 года. – Великие Луки, 2021. – С. 18-20.

2. Лавриненко Н.И. Повышение эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в непрофильном вузе / И.И. Лавриненко, Т.В. Калинина, В.И. Лавриненко. – Текст непосредственный // Технологии и инновации: сборник научных статей научно-педагогических работников, аспирантов и обучающихся / ФГБОУ ВО Великолукская ГСХА. – Великие луки, 2022. – С. 40-43. – ISBN 978-8047-0117-9.

3. Лавриненко Н.И. Совершенствование учебного процесса по профессионально прикладной физической подготовки в вузе / Н.И. Лавриненко, В.И. Лавриненко. – Текст непосредственный // Развитие агропромышленного комплекса на основе современных научных достижений и цифровых технологий: материалы международной научно-практической конференции, 29 ноября 2022 года. – Великие Луки, 2022. С. 66-69.

4. Павлова А.А. Цифровые технологии и ведение учебного процесса в СИБГМУ / А.А. Павлова, Т.В. Сарычева, П.А. Санзарев // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2022. – Ч. 2. – С. 553-559.

5. Чернышева Е.Н. Здоровьесберегающая технология формирования двигательной компетенции в образовательном пространстве высшего учреждения / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева, М.А. Чернышев. – Текст непосредственный // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 21 октября 2022 года. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2022. – С. 126-131.

6. Чернышева Е.Н. Использование цифровой технологии в образовательном процессе дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях учреждений высшего образования / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева, М.А. Чернышев // Физическая культура и спорт: история, наука, образование, технологии: материалы научно-практической конференции с международным участие. – Великие Луки, 2023.

7. Чернышева Е.Н. Информационная технология как форма современного обучения в учреждениях высшего образования / Е.Н. Чернышева, М.А. Чернышев, Е.Н. Карасева, Е.В. Карташова // Физическая культура и спорт в современном социуме: материалы Международной научно-практической конференции. − Витебск, 2023. С. 55-57.

8. Чернышева Е.Н. Реализация компетентностного подхода в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях высшего образования / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева, Д.К. Василевский, А.Е. Эрастов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 324-329.

9. Турашова Ш.П. Формирование навыков цифровой грамотности у студентов вузов / Ш.П. Турашова // Образование и воспитание. – 2022. – № 2 (38). – С. 50-52.

А А. Шахов, А.А. Наумов
A.A. Shakhov, A.A. Naumov
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: shakhov-art@yandex.ru

ТРЕНЕР ПО САМБО В.В. КРАСОВ: БИОГРАФИЯ, ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА, СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Статья посвящена изучению биографии талантливого тренера по самбо В.В. Красова, его личностных и профессиональных качеств, особенностей построения спортивной подготовки.

Методы исследования – анализ научной литературы, интернет-источников, опрос.

Проведённые исследования позволили не только достигнуть поставленной цели, но и расширить содержание теории истории отечественного и регионального самбо, уточнить модельные характеристики успешного тренера по самбо.

Ключевые слова: *В.В. Красов, успешный тренер, самбо, биография, личностные и профессиональные качества, особенности построения тренировочного процесса.*

SAMBO COACH V. V. KRASOV: BIOGRAPHY, PERSONAL AND PROFESSIONAL QUALITIES, CONTENT AND ORGANIZATIONAL APPROACHES TO BUILDING SPORTS TRAINING

The article is devoted to the study of the biography of the talented sambo coach V.V. Krasov, his personal and professional qualities, the features of building sports training.

Research methods – analysis of scientific literature, Internet sources, survey.

The conducted research allowed not only to achieve this goal, but also to expand the content of the theory of the history of domestic and regional sambo, to clarify the model characteristics of a successful sambo coach.

Keywords: *V.V. Krasov, successful coach, sambo, biography, personal and professional qualities, features of the construction of the training process.*

Введение. Трудно переоценить роль тренера в развитии спорта в целом и самбо, в частности. Поэтому изучение биографий успешных тренеров, их личностных и профессиональных качеств, содержательных и организационных подходов построения спортивной подготовки, которые они используют, является важной научно-практической задачей.

Данное исследование посвящено талантливому тренеру по самбо Владимиру Викторовичу Красову.

Методы исследования – анализ научной литературы, интернет-источников, опрос.

Основная часть. В.В. Красов родился 14 июля 1984 г. в городе Елец, который имеет богатые самбисткие традиции [2]. В секцию самбо В.В. Красова взяли лишь после повторного отбора, так как изначально он не подходил по

возрасту (ему на тот момент было 11 лет). Тренироваться он стал в спортивной школе «Локомотив» у тренера С.Д. Калинина. Значимым событием в жизни юного спортсмена стало торжественное мероприятие, посвящённое вручению самбовок, которые стали для него настоящим сокровищем. Данный воспитательный подход впоследствии В.В. Красов стал использовать в своей тренерской деятельности.

После возвращения из армии в 2004 г. В.В. Красов продолжил изучать самбо под руководством тренера С.А. Панарина, а спустя два года приступил к тренерской деятельности в родной для него спортивной школе «Локомотив».

Вероятно, что неполная реализованность своих спортивных амбиций способствовала формированию у него повышенной мотивации в качестве тренера. Спецификой профессиональной деятельности В.В. Красова стала работа с «особенными» детьми – ребятами из детского дома. Большую помощь в становлении тренерского мастерства ему оказали старшие коллеги – Б.Н. Карпов и В.Н. Агафонов, чью искреннюю поддержку он помнит до сих пор и считает их своими первыми учителями.

Трудолюбие и фанатичная преданность самбо позволили В.В. Красову в короткий срок добиться первых серьезных результатов. Его воспитанники становились неоднократными победителями Спартакиады среди детских домов и кадетских корпусов на призы Е.Л. Глориозова. А. Артемова стала серебряной призёркой спартакиады учащихся России.

После семилетней работы с елецкими ребятами детский дом, с воспитанниками которого работал В.В. Красов, был расформирован. Перед ним встал выбор, что делать дальше. Спустя некоторое время ему поступило предложение переехать в Украину в г. Керчь для подготовки детей из интерната. Принять предложение было непросто. С одной стороны, другая страна, неизвестность, возможные бытовые сложности, слабое развитие самбистких традиций, с другой, возможность реализации собственных взглядов на построение спортивной подготовки и «огромное непаханое поле» для отбора талантов. Решение было принято, и В.В. Красов в 2011 г. переехал в Крым в Керченскую школу-интернат. Для себя он четко понимал, что едет к детям, оставшимся без попечения родителей и нуждавшимся в сильном плече.

С первых дней работы на новом месте он стал осуществлять системную творческую работу, опирающуюся на лучшие традиции Елецкой школы борьбы, учитывая новейшие тенденции в развитии самбо. Важными аспектами его деятельности стали построение современной материально-технической базы, а также подготовка будущих тренеров. Не только в трудовые будни, но и в выходные дни В.В. Красов проводил значительную часть времени со своими воспитанниками, выходя на пробежки, организуя экскурсии и восстановительные мероприятия [1].

С вхождением в 2014 г. р. Крым в состав России появились новые перспективы перед тренером и его самбистами. Быстрыми темпами стала обнов-

ляться спортивная инфраструктура, увеличилось количество соревнований. Помимо учащихся интерната у В.В. Красова стали тренироваться дети из полных семей, представители других городов р. Крым и регионов России.

При содействии В.В. Красова в г. Керчи ежегодно стал проходить Всероссийский турнир по дзюдо, с 2020 г. – Всероссийские соревнования по самбо «Памяти героев Аджимушкая», организуются учебно-тренировочные сборы, мастер классы и другие мероприятия. В 2021 г. им была основана городская федерация самбо и дзюдо. В настоящее время г. Керчь является центром развития самбо в р. Крым.

К настоящему дню воспитанники В.В. Красова завоевывали медали на официальных соревнованиях всероссийского и мирового уровней. Победителями и призерами первенств России становились Юлия Ревва (1 место, 2018 г.; 1 место, 2019 г.), Анна Мурашкина (1 место, 2021 г.; 1 место, 2022 г., 2 место 2023 г.), Екатерина Бондаренко (1 место, 2019 г.; 3 место, 2023 г.), Алина Кула (1 место, 2019 г.), Алена Белоусова (1 место, 2023 г.), Кристина Варламова (2 место, 2022 г.), Яна Исайкина (1 место, 2022 г.), Остап Панов (1 место, 2023 г.), Игнат Гудзь (2 место, 2023 г.); первенств Европы – Е. Бондаренко (1 место, 2019 г.), А. Мурашкина (1 место, 2023 г.), Ю. Ревва (3 место, 2019 г.), К. Варламова (3 место, 2022 г.), первенств мира – Ю. Ревва (1 место дважды в разных возрастных группах, 2018 г.), К. Варламова (3 место, 2020 г.), А. Мурашкина (1 место, 2023 г.). Кроме того, только лишь за неполный 2023 г. были также получены следующие результаты: А. Мурашкина стала серебряным призером Кубка «Основоположникам самбо» (г. Москва) и бронзовым призером Кубка мира (Киргизия, г. Чолпон-Ата); Ю. Ревва завоевала бронзовую медаль международного фестиваля университетского спорта (г. Екатеринбург). Также была завоевана бронзовая медаль командного международного турнира «Победа» (г. Санкт-Петербург).

За время трудовой деятельности В.В. Красов воспитал семнадцать кандидатов в мастера спорта и пять мастеров спорта по самбо. В 2023 г. А. Мурашкина выполнила норматив мастера спорта России международного класса. Пять его воспитанниц в настоящее время входят в состав национальной сборной России.

Ряд его учеников стали тренерами. Среди них А. Захарова, Д. Попов, Ю. Ревва.

В 2023 году в г. Керчи была открыта доска почета «Спортивная слава», на которой половина представленных спортсменов являются воспитанниками В.В. Красова.

В.В. Красов награжден грамотами Министерства спорта р. Крым, Министерства образования, науки и молодежи р. Крым, неоднократно благодарственными письмами Главы администрации г. Керчь и Всероссийской федерации самбо. Он является победителем рейтинга достижений г. Керчи «Золотой гри-

фон – 2021». Три года подряд является обладателем звания «Тренер года», утвержденного Министерством спорта р. Крым.

Одним из значимых качеств В.В. Красова является коммуникабельность. Он сумел создать единую команду, которая включает в себя не только спортсменов, но и их родителей. У него налажены тесные связи с городской федерацией самбо, с руководителями школы, муниципалитета, республики, коллегами из других регионов России. Он поддерживает тесные личные и профессиональные связи с г. Ельцом, в частности, многие его воспитанники окончили или еще обучаются в Елецком государственном университете им. И.А. Бунина.

Он с уважением относится к правилам соревнований и к их порядку, к судьям и соперникам.

Вот как отзывается о своем тренере Ю. Ревва: «У Владимира Викторовича я тренируюсь более 5 лет, и с гордостью могу сказать, что мой тренер – достойный пример для подрастающего поколения. Владимир Викторович обладает множеством положительных качеств, присущих хорошему тренеру и личности в целом. Он легко может найти подход к занимающимся, сплотить коллектив, создать хорошую атмосферу в зале. В работе тренер целеустремленный, ответственный и справедливый. А в повседневной жизни – добрый и искренний».

По словам президента федерации самбо Липецкой области Э.А. Урюпина, с самых первых дней тренерской деятельности В.В. Красова было видно его серьезное отношение к делу.

Следующее мнение о В.В. Красове высказывает президент КГОО «Федерация спортивного, боевого самбо и дзюдо г. Керчь» Александр Олегович Мурашкин: «Такого результата, к которому привел Владимир Викторович, в Керчи не было ни разу за десятилетия. Это очень кропотливый и большой труд. Мое личное мнение, что он воспитывает не только чемпионов, но и людей с правильным характером и целями, которых в нашей команде большинство».

Заключение. Проведённые исследования позволили изучить биографию В.В. Красова, определить его личностные и профессиональные характеристики, особенности организации спортивной подготовки. Данные результаты важны не только для формирования истории отечественного и регионального самбо, но и для разработки (уточнения) модельных характеристик успешного тренера по самбо.

Рис. 1. Первые воспитанники В.В. Красова

Рис. 2. В.В. Красов и А. Белоусова – победитель первенства России, 2022 г.

Рис. 3. Награждение в администрации г. Керчи, 2022 г.

Рис. 4. Бронзовые призеры международного турнира «Победа»
(г. Санкт-Петербург, 2023 г.)

Список литературы

1. Спортивно-патриотический клуб «Слава» – уникальный проект в городе-герое Керчь. – URL: https://argumenti.ru/society/2023/04/826387 (дата обращения: 5.09.2023)

2. Шахов А.А. Елецкая школа борьбы самбо и дзюдо: зарождение, становление, перспективы развития: монография / А.А. Шахов. – Елец: Изд-во Елецкого гос. ун-та им. И.А. Бунина, 2009. – 213 с.

А.А. Шахов
A.A. Shakhov
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (Елец, Россия)
Bunin Yelets State University, Yelets
E-mail: shakhov-art@yandex.ru

ЕЛЬЧАНИН, СПОРТСМЕН И ВОИН ГУДКОВ ВАЛЕНТИН СТЕФАНОВИЧ

Статья посвящена изучению биографии незаслуженно забытого елецкого талантливого и многопрофильного спортсмена 1920-х – 1950-х гг., участника ВОВ, педагога Гудкова Валентина Стефановича.

Методы исследования – анализ личного архива В. С. Гудкова и архива управления образования г. Ельца, интернет-источников, научной литературы и периодических изданий, опрос.

Проведенные исследования позволили изучить спортивные, военные и педагогические заслуги В.С. Гудкова, некоторые аспекты его личной жизни, а также уточнить историю физической культуры и спорта г. Ельца периода 1920-е – 1970-е гг.

Ключевые слова: *В.С. Гудков, биография, история спорта города Ельца 1920-е – 1970-е гг.*

YELCHANIN, ATHLETE AND WARRIOR GUDKOV VALENTIN STEFANOVICH

The article is devoted to the study of the biography of the undeservedly forgotten Yeletsky, a talented and versatile athlete of the 1920s – 1950s, a participant in the Great Patriotic War, teacher Gudkov Valentin Stefanovich.

Research methods – analysis of the personal archive of V.S. Gudkov and the archive of the Department of Education of Yelets, Internet sources, scientific literature and periodicals, a survey.

The conducted research made it possible to study the sports, military and pedagogical merits of V.S. Gudkov, some aspects of his personal life, as well as to clarify the history of physical culture and sports of Yelets during the 1920s – 1970s.

Keywords: *V.S. Gudkov, biography, history of sports of the city of Yelets 1920s – 1970s.*

Введение. Данное исследование посвящено изучению биографии незаслуженно забытого елецкого талантливого и многопрофильного спортсмена 1920-х – 1950-х гг., участника ВОВ, педагога Гудкова Валентина Стефановича (Степановича).

Методы исследования – анализ личного архива В.С. Гудкова (грамот, благодарственных писем, фотографий, призов), архива управления образования

г. Ельца (приказы по ГОРОНО, СШ № 15 за период 1952-1968 гг.), интернет-источников, научной литературы и периодических изданий, опрос родственников, знакомых и коллег В.С. Гудкова.

В октябре 2023 г. с нами связалась Ираида Васильевна Чурсина, сказав, что у неё находятся спортивные награды её дальнего родственника В.С. Гудкова, и она желала бы, чтобы они не канули в лета. В этот же день при личной встрече нам удалось ознакомиться с грамотами и другим наградным материалом В.С. Гудкова. Кроме того, мы обнаружили в доме, где проживал В.С. Гудков, ряд фотографий спортивной направленности.

Результаты исследования. Анализ сайта «Подвиг народа 1941-1945» [2] позволил установить, что В.С. Гудков родился 26 февраля 1908 г. в г. Ельце, по национальности он был русским, являлся членом ВКПб и проживал по ул. Комсомольской (до революции 1917 г. ул. Дворянская), д. 80 (рис. 1).

Спортивные годы. Количество спортивных грамот В.С. Гудкова составляет 10 штук, они датированы годами в периоде с 1929 по 1953 гг.

В марте 1929 г. ему были вручены Елецким окружным советом физической культуры три грамоты за участие в 1928 г. в составе команды Центрального дома физической культуры (ЦДФК) в Елецком городском празднике физкультуры, проходившем с 20 августа по 2 сентября. Первая грамота была выдана за первое место по гребле (состав команды: Гудков, Сухоруков), вторая – за первое место по баскетболу (состав команды: Гудков, Сухоруков, Устинов, Кононов, Шатковский), третья – за второе место по лёгкой атлетике (состав команды: Гудков, Устинов, Кононов, Шатковский, Нейбайлов). Эти грамоты подписаны председателем Елецкого окружного совета физической культуры (подпись не разборчивая), секретарём этой организации (вероятно, его фамилия была Жаворонков) и главным судьёй П. Редько. Стоит отметить, что по имеющейся у нас информации П. Редько играл в хоккей с мячом за команду «Динамо», в период 1928-1937 гг. на системной основе писал по физкультурно-спортивной тематике в городской газете «Красное знамя». Из этой газеты [6] можно узнать, что призовые места городского праздника физкультуры 1928 г. распределились следующим образом: 1 место – коллектив 17 стрелкового полка, 2-е – команда ЦДФК, 3-е место – коллектив союза советских торговых служащих. Среди женщин первое место досталось 1-ой Девичьей школе.

В конце 1928 г. – начале 1929 г. В.С. Гудков в составе Окрпрофбюро стал участником 1-го Межсоюзного областного Звёздного лыжного пробега. Он прошёл от г. Ельца до г. Воронеж 128 км в течение 4-х дней (рис. 2, 3).

В 1940 г. В.С. Гудков в городских соревнованиях по лёгкой атлетике завоевывал два первых места: в метании диска (результат – 26 м) и прыжках в длину с разбега (результат – 578 см). Грамота, удостоверяющая это, подписана председателем Елецкого городского комитета по делам физической культуры и спорта И. Опритовым.

10 мая 1941 г. на областных соревнованиях (г. Орёл) по фехтованию на рапире В.С. Гудков занял первое место, об этом чуть позже напишет елецкая газета [3].

В феврале 1949 г. В.С. Гудков, представляя ДСО «Спартак» на 2-й областной зимней спартакиаде, занимает первое место по 3-му разряду по фигурному катанию на коньках в г. Орле. Также отметим, что за два месяца до этого результата он прошёл учебно-тренировочные сборы РСФСР по фигурному катанию на коньках в г. Челябинске и был награждён грамотой «За хорошие показатели в учёбе и личную дисциплинированность». Можно констатировать, что В.С. Гудков стал первым ельчанином. культивирующим фигурное катание в г. Ельце.

В 1951 г. В.С. Гудков в составе команды ДСО «Спартак» стал победителем Кубка Орловской области по русскому хоккею (г. Орёл).

В 1953 г. В.С. Гудков в составе команды ДСО «Искра» становится победителем Кубка ОБЛПРОФСОВЕТА по баскетболу (г. Орёл).

В личном архиве В.С. Гудкова имеется наградной жетон (рис. 5) и портсигар (рис. 6). На лицевой стороне жетона в центре размещена буква «Д» (означающая принадлежность к спортивному обществу «Динамо»), надписи Елец и 1935. На обратной стороне выгравировано «1-е место в командном пятибории Гудков В.». Портсигар выполнен из белого металла (возможно, серебра или латуни), на одной из сторон которого имеется надпись «от Орлов. Обл. Комитета фк и спорта В.С. Гудкову командору звездно-лыжного перехода им. XX годовщины РККА и ВМФ маршрута № 12 Елец – Орел = 202 кмл февраль 1938 г.». Из грамоты, вручённой с портсигаром, следует, что данный переход осуществлялся с 17 по 23 февраля.

Анализ фотографий из архива В.С. Гудкова позволяет также заключить, что в середине 1930-х гг. он в составе городской команды «Динамо» играл в хоккей с мячом в качестве центрального полузащитника, был значкистом ВФСК ГТО (рис. 7). В 1938 г. в составе сборной города он совершил велозаезд Елец – Орёл, в честь XX-летия образования ВЛКСМ (рис. 8). В конце 1930-х гг. В. С. Гудков играл за наиболее титулованную футбольную городскую команду «Спартак» (рис. 9), был старшим инструктором одноименного ДСО (рис. 10) [4, 5].

Анализ спортивной деятельности В.С. Гудкова позволяет заключить, что он был исключительно многогранным спортсменом, побеждал в соревнованиях по баскетболу, велоспорту, гребле, лёгкой атлетике, лыжному спорту, фигурному катанию, хоккею с мячом, футболу.

Годы ВОВ. 24 июня 1941 г. Елецким районным военкоматом В.С. Гудков был призван в ряды Красной армии, с 9 июля 1941 г. он уже на фронтах ВОВ. Службу он проходил в 220 стрелковой дивизии, пройдя путь от г. Ельца до г. Праги (Западный, Калининский, Западный, 3-й Белорусский фронты беспрерывно). Он имел звание лейтенанта, позже – старшего лейтенанта администра-

тивной службы. В. С. Гудков служил в должности пиротехника подвижного артиллерийского склада. 1 января 1944 г. он был контужен. В.С. Гудков награжден медалью «За боевые заслуги» (1943 г.) и дважды орденом «Красной Звезды» (1944 г., 1945 г.). Завершил военную службу 30.06.1946 г., по другим данным – 28.10.1949 г. [2].

Трудовая деятельность. Анализ грамот, благодарственных писем и пр. материалов позволяет заключить следующее. В.С. Гудков работал преподавателем физического воспитания, учителем физической культуры в Педагогическом училище (конец 1940-х гг.), СШ № 12 (1952-1957 гг.), СШ № 15 (1957-1968 гг.) [1].

В Педагогическом училище В.С. Гудков был секретарём партийной организации. В середине 1960-х гг. В.С. Гудков возглавлял методическое объединение учителей физической культуры г. Ельца. Он участвовал в судействе соревнований по легкой атлетике и футболу и другим видам спорта. Ученики В.С. Гудкова становились победителями и призёрами городских школьных спартакиад.

За профессиональные и общественные успехи В.С. Гудков многократно награждался грамотами городских ДСО «Спартак», отдела народного образования, комитета по физической культуре и спорту, исполкома Совета трудящихся, горкома КПСС и пр.

По словам А.А. Притыкина (судьи Всесоюзной категории по футболу), В.С. Гудков вызывал у него восхищение за его высокую культуру поведения и профессионализм. «В этом смысле он был похож на своих одногодок, спортсменов, участников ВОВ И.У. Ефанова и В.В. Пальчикова.

По воспоминаниям А.А. Берёзкина (спортсмена, тренера, выпускника и директора СШ № 12, председателя спортивного комитета г. Ельца и пр.), В.С. Гудков со всей серьёзностью и любовью относился к своей работе, пользуясь большим авторитетом у подрастающего поколения.

Личная жизнь. У В.С. Гудкова и его жены Клавдии Дмитриевны была дочь Алла. К.Д. Гудкова работала в финансовых органах г. Ельца, А.В. Гудкова – на Элементном заводе. Был у В.С. Гудкова внук Валерий.

К настоящему времени нам не удалось установить дату смерти В.С. Гудкова. На сегодняшний день прямых потомков у него не осталось.

Заключение. Проведённые исследования позволили частично изучить биографию В.С. Гудкова. Дальнейшие шаги должны быть направлены на выяснение фактов о его учёбе (в общеобразовательной школе, вузе), дате смерти и других аспектов личной и профессиональной жизни. Кроме того, были уточнены ряд фактов истории физической культуры и спорта г. Ельца (1920-е – 1970-е гг.), а именно перечень культивируемых видов спорта и проводимых физкультурно-спортивных мероприятий, имена и годы деятельности спортивных функционеров. Были введены в научный оборот ранее не изученные спортивные фотографии и наградной материал.

Рис. 1. В.С. Гудков, 1928 г.

Рис. 2. Диплом призеров Елецкого городского праздника физкультуры

Рис. 3. Диплом В.С. Гудкова – участника звёздного лыжного пробега

Рис. 4. Город Елец (ул. Октябрьская). Вероятно, что на фото участники звёздного лыжного пробега Елец-Воронеж (декабрь 1928 г. – январь 1929 г.)

Рис. 5. Наградной жетон, полученный В.С. Гудковым в 1935 г.

Рис. 6. Портсигар, полученный В. С. Гудковым в 1938 г.
за лыжный переход Елец – Орёл

Рис. 7. Чемпионы г. Ельца – хоккейная команда «Динамо», 1936 г.

Рис. 8. Участники велосипедного заезда Елец-Орёл, 1938 г.
На фото В.С. Гудков третий справа

Рис. 9. Елецкая футбольная команда «Спартак», 1940 г.
На фото В.С. Гудков седьмой слева

Рис. 10. Спортсмены ДСО «Спартак».
На фото В.С. Гудков второй справа

Рис. 11. Старший лейтенант В.С. Гудков

Рис. 12. Спортивные организаторы. На фото В.С. Гудков в центре

Рис. 13. Трудовые будни В.С. Гудкова

Список литературы

1. Архив управления образования г. Ельца (приказы по ГОРОНО, СШ № 15 за период 1952-1968 гг.)
2. Гудков Валентин Стефанович. – URL: https://podvignaroda.ru/?#id=17159088&tab=navDetailManAward (дата обращения: 18.10.2023)
3. Первое место в области // Красное знамя. – 1941. – 15 мая.
4. Пуцко Н. С чем мы встречаем день физкультурника // Красное знамя. – 1939. – 18 июля.
5. Шахов А.А. История физической культуры, спорта города Ельца и его округи (XIX-XXI вв.): монография. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2021. – 590 с.: ил.
6. Щер. Н. Городской праздник физкультуры // Красное знамя. – 1928. – 2 сен.

А.Н. Шевяков, В.И. Лавриненко, О.П. Андрущенко
A.N. Shevyakov, V.I. Lavrinenko, O.P. Andrushchenko
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (Елец, Россия)
Yelets State University named after I.A. Bunin, Yelets
E-mail: vsas2012@yandex.ru

ИСТОРИЯ СПОРТА В ЕЛЕЦКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. И.А. БУНИНА

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина – старейший ВУЗ в Липецкой области. За эти годы студенты университета неоднократно становились победителями и призерами различных соревнований: от городских, до мировых первенств. В данной статье рассматриваются вехи становления и развития физической культуры и спорта в Елецком государственном университете им. И.А. Бунина в период: образования педагогических курсов 1919 года, образования педагогического училища, преобразования его Елецкий педагоги-

ческий институт и образованием Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, педагогический техникум, педагогическое училище, педагогический институт, университет.*

THE HISTORY OF SPORTS AT THE I.A.BUNIN YELETS STATE UNIVERSITY

Yelets State University named after I.A. Bunin, the oldest university in the Lipetsk region. Over the years, university students have repeatedly become winners and prize-winners of various competitions: from city to world championships. This article examines the milestones of the formation and development of physical culture and sports at the I.A. Bunin Yelets State University during the period of: the formation of pedagogical courses in 1919, the formation of a pedagogical college, its transformation into the Yelets Pedagogical Institute and the formation of the I.A. Bunin Yelets State University.

Keywords*: physical culture, sports, pedagogical college, pedagogical college, pedagogical institute, university.*

Елецкому государственному университету им. И.А. Бунина в 2024 году исполняется 150 лет. Это одно из старейших учебных заведений Липецкой области. И на протяжении всего этого времени спорт и спортивные мероприятия, проводимые ВУЗом, являлись ключевыми, а иногда и значимыми вехами спорта не только самого учебного заведения, но и города Ельца.

В ходе подготовки к нашей работе, мы изучили много источников: архивные документы ЕГУ им. И.А. Бунина; архивные периодические издания газет, журналов; отчетных сборников, за исследуемый период, в том числе литературных источников елецких краеведов и преподавателей ВУЗа.

На начало XX века в городе Ельце функционировало более десятка физкультурно-спортивных обществ. Например, общество «Рысистого спорта» объединяло любителей скачек, которые проводились на местном ипподроме, «Велокружок» – участники данного общества еженедельно в выходные дни устраивали велопрогулки и состязания по велоспорту и даже организовывали велопробеги до близлежащих городов. Но самыми крупными на тот период были спортивные общества «Сокол», «Якорь», «Надежда» [1].

Как правило, руководили ими дворяне, купцы, которые и были членами данных обществ. Но есть подтвержденные факты, что в некоторых обществах членами были рабочие и крестьяне.

В городе культивировались такие виды спорта, как: гимнастика, французская борьба, велоспорт, лёгкая и тяжелая атлетика, футбол, гребля, фехтование, бокс, большой теннис и др.

Ежегодно в Ельце проводились множество соревнований, в которых помимо местных спортсменов участвовали спортсмены иногородние и даже зарубежные.

Подводя итог нашему вступлению, мы можем отметить, что спорт в городе Ельце имел важное социальное значение, свою инфраструктуру, а значит, имел предпосылки к дальнейшему своему развитию.

В 1919 году в Ельце были организованы педагогические курсы, которые в 1921 году были преобразованы в Елецкий педагогический техникум. В программу обучающихся дисциплин входил предмет «Физическое воспитание». Одним из первых преподавателей этой дисциплины был Александр Митрофанович Митрофанов, который начал свою трудовую деятельность на спортивном поприще в 1917 году. Его учеником был Иван Устинович Ефанов – впоследствии легендарная личность в истории и развитии елецкого спорта.

В начале 30-х годов на работу в Елецкий педагогический техникум приходит работать И.У. Ефанов. На базе техникума он создает кружок физической культуры, где проводит спортивную работу со студентами. Личным примером он демонстрирует любовь к спорту. Вместе со своими студентами И.У. Ефанов стал одним из первых в городе спортсменов, получивших знак ГТО в 1931 году.

В том же 1921 году в Ельце был открыт рабочий факультет (рабфак), призванный готовить молодежь к поступлению в ВУЗы. Лишь через 8 лет, в 1929 году, в программу обучения ввели обязательную дисциплину «Физическая культура». И первым преподавателем, который вел её на рабфаке, был Василий Васильевич Конкевич. Он сразу включил слушателей курсов в спортивную жизнь. Уже в 1929 году команда рабфака принимала участие в лыжных соревнованиях наряду с другими командами города. Надо отметить и тот факт, что команда техникума и команда рабфака выступали на соревнованиях как отдельные структурные единицы.

В 1937 году педагогический техникум был переименован в Елецкое педагогическое училище. В том же году команда рабфака заняла 3-е место, а команда педагогического училища 4-е место в Спартакиаде учебных заведений города.

В 1939 году на базе рабочего факультета и педагогического училища открывается Елецкий учительский институт.

В 1939 году в институте обучалось 225 человек. Первыми преподавателями дисциплины «Физическая подготовка» в новом институте были И.Ф. Фомин, И.У. Ефанов, В.В. Пальчиков и др. Последние двое были не только ведущими спортсменами города, но и участниками ВОВ, которые внесли огромный вклад в становлении и развитие спорта в городе в послевоенный период.

В 1944 году в учительский институт приходи работать Г.Н. Филиппов. До войны он был многократным чемпионом города, Орловской области, призером Всесоюзной спартакиады школьников по легкой атлетике. Его рекорд Орловской области, установленный в 1939 году, в прыжках в высоту держался 40 лет! [3].

В годы Великой Отечественной войны Г.Н. Филиппов был тяжело ранен в руку. Был комиссован. Вернувшись в родной город, он посвятил себя работе со студентами. До самой своей смерти в 1997 году Г. Н. Филиппов был преподавателем физической культуры, ставшим родным ему учебным заведением.

С 1944 по 1953 года он возглавлял физкультурно-спортивное движение в учительском институте. Под его руководством была создана секция легкой атлетики. Тренировочной базой были помещения корпусов, коридоры корпусов,

спортивные залы близлежащих школ. Под его началом занимались не только бегуны, но и метатели молота, копья, диска, прыгуны в длину и высоту.

В послевоенное время конкуренция в городе была очень высокой, и учительскому институту было не просто конкурировать среди учебных заведений.

В 1953 году Елецкий учительский институт был преобразован в Елецкий государственный педагогический институт (ЕГПИ).

6 января 1954 года Елец входит в подчинение вновь образованной Липецкой области, и на долгие годы конкурентами ЕГПИ станет Липецкий государственный педагогический институт.

С 1954 по 1960 год ответственным за физкультурно-спортивную работу становится Михаил Антонович Губкин. Под его руководством в ЕГПИ открывается секция спортивной гимнастики, под руководством Я.М. Пинского и В.З. Гура – радио кружок. Студентка ЕГПИ Ольга Есина становится чемпионкой мира по радиоспорту в командном зачете по дисциплине «Охота на лис».

В середине 50-х годов на работу в ВУЗ приходит В.Е. Болгов. Под его руководством студентка литфака Лидия Попова выигрывает первенство города по лыжным гонкам на дистанцию 8 км с рекордным временем 31 мин.18 сек., что соответствовало званию МС СССР [3].

В 1956 году, на областной зимней спартакиаде спортивного общества «Буревестник» команда педагогического училища заняла 1 место.

Большую помощь для создания кабинета физического воспитания в период 1948-1964 года оказала лаборант Тамара Васильевна Фролова.

С середины 50-х годов в ВУЗе проводятся ежегодные соревнования студентов по различным видам спорта.

В начале 60-х годов спорт в городе Ельце находился на достаточно высоком уровне. Каждое предприятие имело свой коллектив физической культуры, который выступал не только в городских соревнованиях ДСО, но и в чемпионате города, области, РСФСР. Активную работу вели Добровольные Спортивные Общества (ДСО). Для школьников с 1964 года начали проводиться Малые Олимпийские игры, раз в 4 года [1].

По мере того как ВУЗ расширялся за счет новых специальностей, требовался новый подход к спортивной подготовке обучающихся.

В 1965 году в ЕГИ была образована кафедра физического воспитания, которую возглавил В. Е. Болгов. Руководил он ею 20 лет, до 1985 года.

В этот период к существующим ведущим секциям по легкой атлетике, лыжным гонкам, радио спорту, волейболу, баскетболу, шахматам добавляются секции туризма, которой руководил Владимир Иванович Пищулин, секция настольного тенниса, пулевой стрельбы, конькобежного спорта.

Одним из основных сдерживающих факторов была плохая материальная база. Но преподаватели кафедры во главе с заведующим и студентами в подвальном помещении обустроили стрелковый тир. А так как отопление в то время было печным, с утра преподаватели со студентами заготавливали дрова, уголь для растопки печи, а вечером проводили тренировки.

В середине 1970-х годов в распоряжении ЕГПИ был передан корпус бывшей 12 школы города, в котором был спортивный зал, что естественно улучшило ситуацию.

В начале восьмидесятых годов под руководством преподавателя Н.Д. Морозова была создана секция водного туризма. В 1982 году команда заняла 2 место в первенстве области, уступив лишь команде Новолипецкого металлургического комбината.

В 1986 году кафедру возглавил Е.А. Мусатов и проработал в этой должности до 2014 года

Годы правления кафедрой Е.А. Мусатова пришлись на распад СССР. Канули в лету ДСО, комплекс ГТО, стали закрываться коллективы физкультуры на производствах. В этот тяжелый период вуз находит средства для постройки физкультурно-оздоровительного комплекса с игровым залом 40х20м, медицинским кабинетам, аудиториями и вводит его в эксплуатацию. Это позволило вести круглогодичную подготовку студентов и повысить уровень соревнований.

В 1993 году А.И.Прокофьев первым из преподавателей кафедры защищает кандидатскую диссертацию. Это дало толчок научной деятельности кафедры. Впоследствии диссертации защищают А.Н. Старкин, А.М. Трофимов, В.В. Семянникова.

В 1998-99 гг. кафедра впервые проводит научный конкурс студенческих работ. В конце 90-х годов на кафедре работают 22 преподавателя.

В 2000 году ЕГПИ, благодаря усилиям ректора В.П. Кузовлева, преобразуется в Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (ЕГУ). А в 2003 году образовывается спортивный факультет, позже преобразован в институт физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

За годы своего существования его окончили ряд студентов, которые принесли спортивную славу не только городу, области и ВУЗу, но и нашей стране. Приводим имена некоторых из них: Андрей Кравцов – 10-ти кратный чемпион России и 10-ти кратный чемпион мира по гиревому спорту, Анна Харитонова – победительница Всемирной Универсиады, Чемпион мира и Европы по самбо среди женщин, участница Олимпийских игр в Пекине. Футболист Кирилл Гоцук – капитан команды «Пари НН» (г. Нижний Новгород), Сергей Алиев – учитель года в Липецкой области, участник финального этапа «Учитель года России» и др.

Студенты института спорта активно выступают не только в спортивных соревнованиях, защищая честь ВУЗа, но и ведут работу с населением. Студенты являются участниками всех спортивных мероприятий, проводимых в городе: «Неделя здоровья», где на предприятиях города проводят комплекс производственной гимнастики. Активно работают с детскими дошкольными учреждениями, проводят с ними спортивные праздники. Вместе с преподавателями ведут научную деятельность. Благодаря этой работе в институте открыт музей спорта (единственный музей спорта в городе!), где сами студенты проводят интересные экскурсии.

Проект «Ельчане. Спортсмены – чемпионы, воины-победители!» и его реализация получили положительную оценку не только в городе, но и в регионе. Такие проекты стали запускать некоторые районы Липецкой области и авторы проекта: студенты и преподаватели оказывают в этом посильную помощь.

Ежегодно проводится конкурс «Спортивные звезды ЕГУ», по итогам которого награждаются лучшие студенты-спортсмены, достигшие большого прорыва в календарном году.

На 2023 год кафедра теории и методики физического воспитания института ФКСиБЖ включает в себя 20 человек, из них 6 – кандидаты педагогических наук, доценты; 2 – обучаются аспирантуре и 14 человек, являются выпускниками ЕГПИ и ЕГУ.

Вывод. За годы своего существования физической культуре и спорту в вузе отдавалось значительное время. Разнообразие спортивных секций давало возможность студентам реализовывать себя в различных спортивных мероприятиях и соревнованиях. В вузе существует преемственность поколений: выпускники вуза продолжают свою работу в стенах родного им учебного заведения. Хорошо отлаженная работа научного отдела института спорта позволяет реализовывать студентам свои проекты.

Список литературы

1. Герасимова Е.Н. История физической культуры и спорта Елецкого государственного университета имени И.А. Бунина (1919-2019 гг.) 100 лет побед! / Е.Н. Герасимова, А.И. Шахов. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2020. – 285 с.

2. Загвозкина О.В. Из истории Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина: монография / О.В. Загвозкина, И.М. Курносова. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2019. – 328 с.

3. Шахов А.А. и др. Ельчане. Спортсмены – чемпионы, войны – победители! / А.А. Шахов, А.Н. Шевяков, О.П. Андрущенко, С.В. Новиков, А.С. Стародубцев и др. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2020. – 67 с.: ил.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие ……... 3
Алексеева Н.Д., Зиновьев Н.А, Смирнов А.С., Кабардина А.С. Профилактика травматизма в тренировочном процессе горнолыжников ……. 5
Ассй С. А.М. Адаптивная физкультура для людей пожилого возраста: преимущества и перспективы …… 8
Барышева З.В., Чаплинская В.К. Воздействие психологической подготовки на результаты спортивной деятельности ……... 11
Батуркина Г.В. Профессионально-личностное развитие будущего учителя физической культуры в условиях компетентностного подхода 16
Батуркина Г.В., Пугачев И.Ю. Физическое воспитание в профилактике безопасности жизнедеятельности и заболеваний различных категорий населения ……. 19
Бокадаров С.А., Поляков Р.Ю., Полякова К.А., Гудков М.А., Кожарин А.В. Организация управления подразделениями силовых структур при ликвидации чрезвычайных ситуаций …… 26
Воронова Е.К., Клименок В.С. Методический подход к обучению старших дошкольников катанию на коньках …….. 29
Гуштурова И.В., Шумихина И.И. Исследование адаптации к физическим нагрузкам и уровня спортивной формы у студентов ИФКИС с различным уровнем вегетативного баланса ……. 33
Ильина Н.В., Николенко С.Д. Поведение бетона и фибробетона при тепловом воздействии пожара ……. 39
Ильина Н.В., Чернова С.А. Применение методов искусственного интеллекта для автоматизации процесса формирования нормативных инструкций в области охраны труда ……. 45
Калинина Е.А., Воробей И.В. Деятельность Карельского комитета по делам физической культуры и спорта за 1941-1944 годы …….. 48
Клейменова М.Н., Грабиненко Е.В. Демонстрационный экзамен по физической культуре и безопасности жизнедеятельности в системе высшего образования (на примере АлтГПУ) ……. 52
Костов Ф.Ф., Фокин А.М, Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Возможные пути мотивирования студентов специализированных физкультурных вузов и факультетов к научной деятельности …….. 57
Лавриненко Н.И., Лавриненко В.И. Необходимость самостоятельных форм занятий по физической культуре в условиях учреждения высшего образования ……. 63
Леонова А.А., Загузова С. А., Попова А.А. Организационно-методические особенности адаптивного физического воспитания школьников с умственной отсталостью ……. 67
Логвинова О.Ю. Современные физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения дошкольников …… 73

Мезинов В.Н. Профессионально-личностное развитие будущего учителя физической культуры в контексте цифровизации образования ……. 76
Михеева Е.В. Человеческий капитал бывших спортсменов в пожилом возрасте …… 79
Панькин П.В. Проблематика информационной зависимости и ее профилактика в подростковом возрасте в процессе формирования безопасного поведения ……. 84
Пашкова А.А., Галашова Е.С. Уровень информированности населения города Петрозаводска в отношении соблюдения правил противопожарной безопасности в быту …… 89
Петрова К.Т., Родичкин П.В. Влияние оздоровительного фитнеса на физическое воспитание студентов педагогических колледжей ……. 93
Плешивцев М. В., Родичкин П.В., Фокин А.М. Спортивная подготовка борцов стиля джиу-джитсу с использованием ситуационных заданий … 99
Пугачев И.Ю., Богданов М.Ю. Педагогическая необходимость введения дефиниции «игровая мульти-выносливость» в контент спортивной подготовки атлетов ……... 106
Родичкин П.В., Пахарева А.П. О вопросах профилактики учебного стресса в современной высшей школе ……. 112
Семянникова В.В. Психолого-педагогические особенности формирования нравственных отношений в процессе занятий физической культурой в условиях общеобразовательной школы ……. 117
Трухачева Л.А., Васильева М.А., Бурякова Н.С. Актуальность и методология внедрения спортивного краеведения при занятиях физической культурой и спортом в вузах ……. 124
Трухачева Л.А., Тищенко В.А. Тенденции перехода к разнообразию физических упражнений в современном мире …… 128
Федосова А. А. Спорт и физическое воспитание. Жизненно важная роль коммуникации в физическом воспитании и физических упражнениях 132
Фомин А.П. Организационные особенности работы по формированию безопасного поведения в интернет-среде с целью профилактики опасных ситуаций социального характера в образовательных учреждениях на современном этапе …… 138
Чернышева Е.Н., Чернышев М.А., Карасева Е.Н. Цифровая грамотность как обязательная компетенция выпускника учреждения высшего образования …… 142
Шахов А.А., Наумов А.А. Тренер по самбо В.В. Красов: биография, личностные и профессиональные качества, содержательные и организационные подходы построения спортивной подготовки …….. 148
Шахов А.А. Ельчанин, спортсмен и воин Гудков Валентин Стефанович . 154
Шевяков А.Н., Лавриненко В.И., Андрущенко О.П. История спорта в Елецком государственном университете им. И.А. Бунина ……. 164

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

МАТЕРИАЛЫ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

25 октября 2023 года

Технический редактор – О. А. Ядыкина
Техническое исполнение – В. М. Гришин

Сборник подготовлен по материалам, предоставленным авторами в электронном виде, и сохраняет авторскую редакцию

Лицензия на издательскую деятельность
ИД № 06146. Дата выдачи 26.10.01.
Формат 60 x 84 /16. Гарнитура Times. Печать трафаретная.
Печ.л. 10,7 Уч.-изд.л. 10,5
Тираж 300 экз. (1-й завод 1-22 экз.). Заказ 89

Отпечатано с готового оригинал-макета на участке оперативной полиграфии
Елецкого государственного университета им. И. А. Бунина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»
399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28,1