

Ministry of education of Moscow region
Moscow Regional Institution of High Education
«University for Humanities and Technologies»



MODERN
HEALTH-SAVING
TECHNOLOGIES

Quarterly
scientific and practical journal
№ 2 (2021)

2021

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**



**СОВРЕМЕННЫЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ**

Ежеквартальный
научно-практический журнал

№ 2 (2021)

Орехово-Зуево

Биолого-химический факультет ГГТУ

2021

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

№ 2, 2021

Журнал основан

в ноябре 2015

kaf_fv@ggtu.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Ежеквартальный
научно-практический журнал

№ 2 (2021)

Орехово-Зуево
Биолого-химический факультет ГГТУ

2021

ISSN 2414-4460

Современные здоровьесберегающие технологии - №2. – 2021. – 171 с.

За достоверность всех данных, представленных в материалах конференции, несут ответственность авторы научных статей. Статьи представлены в авторском варианте.

Главный редактор:

Воронин Денис Михайлович - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (Орехово-Зуево, Россия)

Редакционная коллегия:

Макарова Элина Владимировна - доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Москва, Россия)

Volodymyr Saienko - dr. hab., profesor nadzwyczajny Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji w Opolu (Opole, Polska)

Нечаев Александр Владимирович - кандидат педагогических наук, доцент (г. Коломна, Россия)

Митова Елена Александровна - доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Днепропетровск, Украина)

Бочкова Наталия Леонидовна - кандидат педагогических наук, доцент, (Киев, Украина)

Милькевич Оксана Анатольевна - доктор педагогических наук, доцент (г. Орехово-Зуево, Россия)

Журнал входит в наукометрическую систему РИНЦ (лицензионный договор №50-0212013).

Журнал зарегистрирован в Международном Центре ISSN в Париже (идентификационный номер электронной версии: ISSN 2414-4460), действующий при поддержке ЮНЕСКО и Правительства Франции.

© ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2021

© Оформление.

Биолого-химический факультет
ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2021

Биолого-химический факультет
Государственного гуманитарно-технологического университета.
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22.

www.ggtu.ru

СОДЕРЖАНИЕ

<p>А. А. Айдинян, Ж. В. Тома РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ</p>
<p>В. Ф. Воробьев, Г. А. Иванова ОЦЕНКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНО - РИТМИЧЕСКИХ ИГР КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ПРАКСИСА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ</p>
<p>Т. С. Демчук, Т. И. Брундукова, Е. Н. Козловская ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «МНОГОБОРЬЕ»</p>
<p>Н.С. Кацебин, И.В. Мосин, И.Н. Мосина, М.Н. Есаулов ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК И БЕГА НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ) В УСЛОВИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА</p>
<p>Т. А. Загривая, И. А. Баязитова ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ</p>
<p>Н. А. Капчинский, И. Т. Хайруллин ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ</p>
<p>А.В. Лунев, А.Н. Корольков, А.С. Фандеева, И.В. Киселева ПРИНЦИПЫ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ, ИГРАЮЩИХ В ПАРИМАТЧ-СУПЕРЛИГА НА ПОЗИЦИИ «ДИАГОНАЛЬНЫЙ»</p>
<p>М. В. Никишкин СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ В НЕПРИВЫЧНОЙ БОЕВОЙ СТОЙКЕ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</p>
<p>Н.В. Пац, Р. Коледюк СОБЛЮДЕНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ COVID- 19 СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ</p>
<p>Д. В. Римлянская, И. Б. Беридзе ПРИЧИНЫ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА (СЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РЕЛЕВАНТНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ)</p>
<p>К. Г. Тюкавкина ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА</p>
<p>И. А. Баязитова, А. М. Хамитова СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ</p>

Е. В. Черникова, Д. В. Ерёмина
РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ РОДИТЕЛЕЙ
ДОШКОЛЬНИКОВ

Е. В. Черникова
НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ
ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА
«РАСТЕНИЯ»

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО

CONTENTS

<p>A. Aydinyan, Zh. Toma DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS</p>
<p>V. Vorobjov, G. Ivanova EVALUATION OF THE USE OF MUSICAL-RHYTHMIC GAMES AS A MEANS OF CORRECTING VIOLATIONS OF PRAXIS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION</p>
<p>T. Demchuk, T. Brundukova, E. Kozlovskaya FEATURES OF PLANNING OF THE TRAINING AND TRAINING PROCESS OF THE SPORTS EDUCATIONAL DEPARTMENT "MULTIATHLON"</p>
<p>N. Katsebin, I. Mosin, I. Mosina, M. Yesaulov STUDENTS OF CYCLIC SPORTS (ON THE EXAMPLE OF SKI RACING AND LONG-DISTANCE RUNNING) IN THE CONDITIONS OF A TECHNICAL UNIVERSITY</p>
<p>T. Zagrivaya, I. Bayazitova INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR HIGHER PERFORMANCE SPORTS</p>
<p>N. Kapchinskiy, I. Khairullin FORMATION OF HEALTH-SAVING BEHAVIOR IN STUDENTS</p>
<p>A. Lunev, A. Korolkov, A. Fandeeva, I. Kiseleva PRINCIPLES OF STATISTICAL ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE GAME ACTIONS OF VOLLEYBALL PLAYERS PLAYING IN THE PARIMATCH- SUPERLEAGUE THE POSITION «OPPOSITE»</p>
<p>M. Nikishkin IMPROVING THE METHODS OF TRAINING THROWS IN AN UNUSUAL COMBAT STANCE OF SAMBO WRESTLERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING</p>
<p>N. Pats, R. Kolediouk COMPLIANCE WITH NON-SPECIFIC PREVENTION OF SARS-19 BY MEDICAL STUDENTS</p>
<p>D. Rimlyanskaya, I. Beridze REASONS FOR ACHIEVING SPORTS RESULT (SEMANTIC ANALYSIS OF RELEVANT PUBLICATIONS)</p>
<p>K. Tyukavkina THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND PSYCHICAL ACTIVITY OF A PERSON</p>
<p>A. Khamitova, I. Bayazitova MODERN TECHNOLOGIES OF PHYSICAL AND WELLNESS DIRECTIONS</p>

E. Chernikova, D. Eremina

DEVELOPMENT OF A HEALTH CULTURE OF PARENTS OF
PRESCHOOLERS

E. Chernikova

SOME APPROACHES TO THE FORMATION OF ECOLOGICAL
CULTURE IN THE STUDY OF THE SECTION «PLANTS»

INFORMATION LETTER

УДК 796/799

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

А. А. Айдинян, Ж. В. Тома

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования Пензенский государственный университет, г. Пенза

Аннотация. Спортивная подготовка российских футболистов находится еще на пути поиска эффективных методик, и такая тенденция распространяется на все этапы подготовки. координационная подготовка юных игроков является одним из ключевых факторов дальнейшей успешной игровой деятельности. При этом координационная подготовка должна опираться на опыт профессионального футбола и использовать в подготовке юных футболистов новые подходы.

Ключевые слова: координация, юные футболисты, профессиональный футбол, требования, координационная подготовка.

Айдинян Артём Альбертович – магистрант, институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия. E-mail: artemiy.1997@mail.ru

Aydinyan Artem - Master's Student, Institute of Physical Culture and Sports, Penza State University, Penza, Russia. E-mail: artemiy.1997@mail.ru

Тома Жанна Вячеславовна – кандидат педагогических наук, доцент, институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия, E-mail: mir_876@rambler.ru

Toma Zhanna - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Institute of Physical Culture and Sports, Penza State University, Penza, Russia. E-mail: mir_876@rambler.ru

Актуальность. Важнейшим условием, обеспечивающим в будущем высокие результаты в футболе и тем самым определяющим перспективность юных спортсменов, является соответствующий уровень развития координационных способностей [1]. Современный футбол предъявляет большие запросы к подготовке спортсменов, поэтому поиск новейших, более совершенных, передовых методических подходов к организации и проведению тренировочных занятий является актуальной задачей [2]. Все признают, что навыки координации являются важным следующим условием для благополучной работы на высшем уровне [3].

Для развития равновесия и координации у футболистов нужны следующие элементы: внимание и концентрация, осознание тела, билатеральная интеграция, пересечение средней линии, зрительно-моторная координация, ведущая рука, мышечная сила, мышечная выносливость, саморегулирование, управление положением тела, проприоцепция, обработка сенсорной информации, изолированное, обособленное движение [4]. Задания для развития указанных выше координационных способностей нужны не только для развития физической составляющей координации, но прежде всего для активизации таких участков головного мозга, которые обеспечивают общую и тонкую сонстрайку всех элементов, обеспечивающих проявление координационных способностей [5]. Ведь игра профессионального футболиста порой походит на кульбиты гимнаста, «па» танцора [6]. Соответственно и подготовка должна предполагать использование таких элементов [7].

Важно в тренировки с юными футболистами учитывать следующее. Тренировочные занятия для детей 9-10 лет обязательно должны быть насыщены интересными упражнениями, и они должны получать удовольствие от их выполнения [8]. Игра в футбол – сложный вид спорта и предполагает освоение технически и координационно сложных элементов. Игра в футбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования. В тренировочном процессе должно быть отведено специальное

время для развития вестибулярной устойчивости. Синтетические координационные упражнения, совершенствующие статокINETическую устойчивость [9].

Улучшение вестибулярной (статокINETической) устойчивости в процессе занятий спортом должно идти посредством повышения общей физической подготовленности и разностороннего развития координационных возможностей посредством регулярного использования процедур, действующих в функции вестибулярного анализатора: наклоны головы; повороты: в ходьбе, в беге; акробатические упражнения (всевозможные кувырки, перекаты, в том числе с закрытыми глазами); отдельные гимнастические упражнения на снарядах, предъявляющие повышенные требования к вестибулярному анализатору; стойки на неустойчивой опоре и т.д.

Координация движений ребенка невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом каждого моторного воздействия. В общеразвивающих процедурах пластические ориентировки формируются стремительно, таким (образом равно как тут в то же время примут участие визуальные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами преподавателя [2].

Цель работы – проанализировать методы развития координационных способностей юных футболистов.

Результаты исследования. На первом этапе овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. На втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. И только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения.

Необходимо как можно побольше выполнять разных упражнений, содействующих выработыванию дифференцировки мышечных усилий. С этой целью можно использовать специализированные мольберты, что размещаются в разной высоте от пола, а также в различных плоскостях, и еще их сочетания в фигуре зон, а также полусфер, разных по крутизне изгибов, диаметру, а также величине. Выполнение юными футболистами таких «рисовальных» упражнений по мольберту с помощью ног позволяет развить навыки тонкой дифференцировки мышечных усилий. Такое чувство позволяет футболисту виртуозно осваивать финты с мячом.

Так же с юными футболистами можно использовать упражнения с перемещениями тела, головы, рук, а также ног по отношению друг к другу в пространстве: одноимёнными (одновременно руки или ноги); разноимёнными; однонаправленными; разнонаправленными; одновременными; поочерёдными; последовательными. Эта так же заставляет включать всё внимание для координации действий. Во время игры и выполняя задания на поле футболисту приходится выполнять одновременно много действий, поэтому таким сложным элементом, казалось бы, не реализуемых на поле нужно учить с самого начала. К тому же такие задания обладают хорошим положительным эмоциональным фоном на тренировке с детьми. Марш - отличное движение для начального этапа координации рук и ног. Мы двигаем ногами и руками одновременно, причем в разных плоскостях. Когда выучен простейший вариант марш, исполняется со сменой точек, ускоряется темп, меняется ритмический рисунок или добавляются движения головой.

Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев, затем из трех и более звеньев и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела.

Очень важно чтобы все изучаемые движения пробовались и с правой, и с левой руки, ноги. Это дает огромный толчок для развития координации, так как активизируется попеременно то правое, то левое полушарие мозга, что является очень полезной зарядкой.

Воспитание у игроков «чувства мяча» осуществляется за счет разнообразных действий с мячом, предполагающих проявление двигательной чувствительности в диапазоне слабых усилий. Для юных футболистов упор разумно сделать собственно на развитии «чувства мяча» Это поясняется несколькими причинами: «чувство мяча» обуславливается количеством контроля за мячом; при выполнении перемещений с мячом требуется проявление тонкой дифференцировки стремлений при каждом его касании; освоенные на начальном этапе занятий футболом навыки оперирования мячом послужат основой роста дальнейшего мастерства.

При развитии «чувство дистанции» главное требование – как можно больше использовать изменение дистанций в тренировках, рядом передачах, ударах согласно мячу учить (кого) спортсмена непрерывно наблюдать из-за мизерных преобразованиями дистанции. Отлично формируют глубокое видение, баскетбол. С целью формирования периферического зрения используются упражнения с ведением мяча и ударами по нему, групповые упражнения с мячом с заданием поочередно контролировать то мяч, то партнера и т. д.

Постепенность в усложнении движений, их многообразии и ускорение темпа - нужные обстоятельства для формирования координации. Обучение идет по принципу от простого к сложному, поэтому выполнение координационных движений детьми преград не встречает. Выучив лёгкое движение, прибавляются разнообразные элементы с включением рук, плеч, головы. Именно это содействует развитию способности контролировать движения своего тела [3].

Ежеурочное воспроизведение и последовательность изученных движений должны быть строго сохранены, однако не должны превращаться в

бесконечное осуществление учениками однотипных комбинированных поручений, повторяющимися неделями, месяцами и даже годами.

Давать упражнения и задания на координацию в спортивной тренировке принято в начале занятия, т.к. они сложные и трудные к исполнению. Однако мы во время своих тренировок с детьми давали упражнения на координацию в любое время. К тому, если упражнения доставляют радость у детей, то их мы старались использовать достаточно часто. По опыту можно сказать, что мальчикам давать можно упражнения на координацию с самого начала. Главное, сделать акцент на точное выполнение: чтобы юный футболист верно ставил ноги, правильно работал руками. Если взглянуть, у ребят, то у них руки либо висят вдоль туловища и не помогают, либо как будто они колбасу нарезают. Руки должны помогать ногам, работать вперед-назад. Можно и в 6 лет использовать эти упражнения на координацию, но чтоб он не замучился и было интересно. Очень важна техника выполнения простых движений, т.к. у детей есть склонность «технически» схалтурить [3].

Таким образом, результативность формирования координационных способностей определится не только сложившейся методикой, но и живым введением в практику тренировки нестандартных средств, а также учет характеристик профессионального футбола, где игра формируется по другим правилам.

На основе всех рекомендаций нами были составлены методические рекомендации для координационного развития юных футболистов, учитывающие возраст, время занятий, уровень физической подготовленности, а главное психологические особенности проявления интереса к занятиям, что в нашей работе являлось ключевым фактором с детьми.

Выводы. В программе применяется система гибкого варьирования упражнений, что мы отметили путем использования координационных упражнений в ходе всей тренировки. Она позволяет дифференцировать

величину нагрузки, дозировку и комплексы упражнений, доступные по исполнению для детей данного возраста.

С учетом характеристик игровой деятельности футболистов мы решили опираться на ряд положений, которые были учтены в разработке комплексов упражнений и заданий для юных футболистов: трехуровневая структура формирования содержания игровой деятельности, на основе доступных алгоритмов обучающего материала: ориентировочного (обучение), исполнительского (совершенствование техники), творческого (использование в игре); применение компонентно-элементной структуры психической и физической деятельности юных игроков в процессе усвоения основ и правил игровой спортивной деятельности; создание на учебно-тренировочных занятиях коммуникативно-ориентированного пространства; применение активного обучения в намеренно созданных стандартных игровых ситуациях, моделирующих будущую игровую спортивную деятельность; включение в настоящее диалогическое общение через изучение новых знаний всех изготавливаемых и воспринимаемых действий. Эти положения дали нам возможность не отступать от сложившейся практики координационной подготовки юных футболистов.

Литература

1. Бандаков М. П. Развитие специфических координационных способностей у юных футболистов / М. П. Бандаков, Г. Г. Полевой // Вестник ВятГУ, 2014. – №8. [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-spetsificheskikh-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-yunyh-futbolistov>
2. Беликова Е. В., Дедловская М. В. Развитие координационных способностей футболистов 8-10 лет в условиях школьной секции // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт, 2018. - №3. [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-futbolistov-8-10-let-v-usloviyah-shkolnoy-sektsii> (дата обращения: 19.05.2021).

3. Бойчук Р. И., Ермаков С. С., Подригало Л. В., Безъязычный Б. И. Исследование координационных способностей юных футболистов в пубертатном периоде для повышения эффективности процесса подготовки // Человек. Спорт. Медицина, 2018. - №5. [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-koordinatsionnyh-sposobnostey-yunyh-futbolistov-v-pubertatnom-periodе-dlya-povysheniya-effektivnosti-protssessa> (дата обращения: 19.05.2021).

4. Варламов Д. Б. Координационные способности и факторы, влияющие на их развитие // Международный студенческий научный вестник, 2016. – № 5-2. – С. 78-84. [Электронный ресурс] : <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=15686>

5. Воронин Д. М. Футбол, как средство повышения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста / Д. М. Воронин, А. Селифанов // Современные здоровьесберегающие технологии – Орехово-Зуево: ГГТУ - №2(3). – 2016. – С. 7-14.

6. Зерег Ф., Жийяр М. В. Способы повышения координационных способностей футболистов 14–15 лет на этапе начальной специализации // Вестник спортивной науки, 2018. - №1. [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/sposoby-povysheniya-koordinatsionnyh-sposobnostey-futbolistov-14-15-let-na-etape-nachalnoy-spetsializatsii> (дата обращения: 19.05.2021).

7. Зерег Ф., Жийяр М. В., Рязанов А. А. Методика совершенствования координационных способностей футболистов 14-15 лет // Вестник ТГУ, 2017. - №2 (166). [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-sovershenstvovaniya-koordinatsionnyh-sposobnostey-futbolistov-14-15-let-1> (дата обращения: 19.05.2021).

8. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

9. Тарабрина Н. Ю., Грабовская Е. Ю., Гетиков Ю. А. Особенности влияния специальных средств фитнеса на скоростно-силовые и

координационные показатели юных футболистов // Наука и спорт: современные тенденции, 2016. - №1. [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vliyaniya-spetsialnyh-sredstv-fitnessa-na-skorostno-silovye-i-koordinatsionnye-pokazateli-yunyh-futbolistov> (дата обращения: 19.05.2021).

Summary

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

A. Aydinyan, Zh. Toma

Penza State University, Penza

Abstract. Sports training of Russian football players is still on the way to finding effective methods, and this trend extends to all stages of training. coordination training of young players is one of the key factors for further successful gaming activities. At the same time, coordination training should be based on the experience of professional football and use new approaches in the training of young football players.

Key words: coordination, young football players, professional football, requirements, coordination training.

УДК 376.23+796.29

**ОЦЕНКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНО -
РИТМИЧЕСКИХ ИГР КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ
ПРАКСИСА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С
ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

В. Ф. Воробьев, Г. А. Иванова

Череповецкий государственный университет, Череповец

Аннотация. Статья посвящена обсуждению результатов использования музыкально - ритмических игр как средства коррекции нарушений праксиса детей младшего школьного возраста с ЗПР. Установлено, что отобранный с учетом результатов выполнения нейропсихологических проб комплекс игр и упражнений позволяет корректировать кинетическую и кинестическую диспраксию у мальчиков. Не удалось зафиксировать положительную динамику в развитии тактильных и соматогностических функций. Представляется важным проведение целенаправленной педагогической деятельности по развитию праксиса детей младшего школьного возраста с ЗПР.

Ключевые слова: задержка психического развития, диспраксия, созревание структур мозга

Воробьев Владислав Федорович - к. биол. н. доцент, каф. теоретических основ физической культуры, спорта и здоровья, Череповецкий государственный университет, Череповец, Россия. E-mail: vovofo@vail.ru

Vorobjov Vladislav — candidate of Science (Biology), associate professor, Cherepovets State University, Cherepovets. E-mail: vovofo@vail.ru

Иванова Галина Аркадьевна - магистрант, каф. теоретических основ физической культуры, спорта и здоровья, Череповецкий государственный университет, Череповец, Россия. E-mail: galia.iv.035@gmail.com

Постановка проблемы. В рамках нейропедагогики, которая опирается на исследования в возрастной психологии и физиологии, осуществляется учёт психофизиологических особенностей детей в учебном процессе. Хорошо известно о проблемах в развитии моторной сферы у детей с задержкой психического развития. Но недоразвитие моторного праксиса как глобальное явление не нашло должной оценки в дефектологии [13]. В практике физического воспитания детей младшего школьного возраста становлению процессов управления движения в рамках концепции Н.А. Бернштейна уделяется недостаточное внимание. Хотя функциональная сформированность праксиса — это показатель нормального функционирования третичных зон коры головного мозга [6]. Поэтому учет особенностей созревания мозговых структур при развитии двигательной сферы детей с задержкой психического развития необходим для реализации задач адаптивного физического воспитания. С другой стороны, формирование управляющих функций является приоритетной задачей при обучении детей с ЗПР, испытывающих трудности в реализации регуляции и контроля на когнитивном и двигательном уровнях [12].

Анализ последних публикаций по тематике статьи. У детей дошкольного возраста отрабатываются механизмы межполушарного переноса, стабилизируются все основные моторные и сенсорные асимметрии уровне операций, формируются полушарные «локусы контроля» [5]. Эти изменения базируются на морфологических изменениях. Значимые постнатальные приросты толщины коры отмечаются в филогенетически древних структурах мозжечка у нормативно развивающихся детей к 7 годам [14]. От 6-7 до 9 лет происходит нарастание размеров нейронов крупноклеточных классов коры большого мозга, усложнение сети внутрикорковых волокон, усложнение и специализация интернейронов

разного типа [15]. Моторная неловкость у детей с ЗПР может быть показателем задержки развития мозговых структур и формирования высших психологических функций. Из-за незавершённого перехода от выполнения действия с использованием тела как объекта (конкретного выполнения действия) к выполнению действия с воображаемым объектом (абстрактного выполнения) наблюдается отставание состояния идеомоторного праксиса от возрастной нормы [8]. Ранее было показано, что подобные нарушения не могут быть исправлены, опираясь на дихотомию мелкая - общая моторика [4].

Актуальность исследования. В отечественной классификации апраксий, опираясь на работы А. Р. Лурии, признаки идеомоторной апраксии соотносят с симптоматикой регуляторной, или префронтальной апраксии, связанной с поражением управляющих функций и лобных долей, а также с симптомами поражения нижнетеменных отделов, тесно связанных с процессами зрительно-пространственного анализа и синтеза [1]. Идеомоторный праксис требует сохранности нижних отделов теменно-ассоциативной зоны левого полушария, отвечающий за зрительно-кинестические представления. При идеомоторной диспраксии нарушается качество движений в совокупности, составляющих реализуемое двигательное действие. Для оценки моторной зрелости и развития отдельных структур ЦНС в практике отечественной диагностики используются простые нейропсихологические пробы [3]. Е. Г. Азина, С. Н. Сорокоумова, Т. В. Туманова показали, что, используя ритмитизацию в осуществлении коррекционно-развивающего воздействия, можно положительно повлиять на созревание и формирование подкорковых мозговых структур у детей с ЗПР (в частности таламо-гипоталамического комплекса) [2]. Представляется важным проверить влияние специально подобранных игр и упражнений на процесс становления праксиса у детей с ЗПР.

Отсюда цель исследования: выявление эффективности использования комплекса игр и упражнений, разработанных с учетом уровня нейропсихологического развития, для становления праксиса у детей с ЗПР.

Задачи исследования: нейропсихологическими методами выявить нарушения праксиса у детей младшего школьного возраста с ЗПР, разработать комплекс игр и упражнений, направленных на его развитие, и оценить результативность их использования.

Организация и методы исследования,

Исследование выполнено на базе МАОУ «Центр Образования № 42» г. Вологда, в нем участвовали 7 мальчиков с задержкой психического развития в возрасте 8 - 10 лет.

Уровень кинетической диспраксии оценивался с помощью пробы «Кулак – ребро – ладонь» [3]. Выявляли нарушением плавности, дезавтоматизацию движений и действий, «застревание» на отдельных элементах. Уровень кинестической диспраксии оценивалась по результатам выполнения поз по зрительному и кинестическому образцу, качеству переноса поз по кинестическому образцу, графической пробы «Заборчик»,. Выявляли расстройство тонких дифференцированных движений, расстройство действий с реальными и воображаемыми предметами. Уровень пространственной диспраксии оценивался с помощью пробы Хеда. Выявляли нарушения пространственно – ориентировочных движений, координации совместных движений рук, трудности построения целого из отдельных элементов с помощью пробы Тейлора. Тактильные и соматогностические функции нарушение восприятий схемы тела, трудность в сосредоточивании, множество лишних движений проводилось на основе локализации прикосновений.

Оценка для каждой пробы выставлялась в баллах, установленной как система штрафов, где минимальный балл соответствовал лучшему выполнению, максимальный – худшему. Суммарный балл дефицитарности по каждой пробе позволил объективно оценить недостаточность моторной

сферы детей с ЗПР, оценить динамику развития моторной сферы в ходе коррекционного воздействия (табл. 1.2). Оценка достоверности различий проводилась по критерию знаков с помощью пакета статистических программ Statistica 6.0.

Таблица 1. Результаты выполнения проб на кинетическую и кинестическую диспраксию на этапах констатирующего (А) и контрольного (Б) экспериментов

№ п/п	Праксис позы						Кулак – ребро – ладонь		Проба «Заборчик»	
	по зрительному образцу		по кинестическому образцу		Перенос*		А	Б	А	Б
	А	Б	А	Б	А	Б				
1	2	3,5	3	0	3	0	1,5	1	0,5	0,5
2	2	1	3	0	3	1	1,5	1,5	3	0
3	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	3	0,5
4	3	1,5	3	0,5	2	1	1,5	0	0,5	1
5	3	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0	0	0
6	1,5	1,5	3	1,5	3	1,5	2	0	0	0,5
7	3	0,5	3	0	3	0	1	1,5	0,5	0
Медиана	2	1	3	0,5	3	1	1,5	0,5	0,5	0,5
z	0,408		1,224		0,756		1,224		1,224	
p-level	0,683		0,220		0,450		0,220		0,220	

Примечание к табл. Перенос* - перенос позы по кинестическому образцу

Обучение необходимым элементам двигательных действий осуществлялась в соответствие с современными требованиями [11]. Коррекционная работа по развитию кинетического праксиса осуществлялась посредством музыкально - ритмических игр с учётом нарушений двигательной сферы. Дети учились воспринимать движения друг друга. Они сопоставляли свои движения с музыкой, с телесными ощущениями и особенностями взаимодействия с партнером при совместном выполнении движения в соответствие с музыкальным фоном в игре. Показав упражнение 2 раза, предлагали ученикам чередовать движения в музыкально - ритмичной игре, затем выполнить только по команде, без предварительного показа.

Нами были реализованы музыкально - ритмические игры, направленные на восприятие детьми собственной схемы тела, на развитие

ритмического рисунка, использовались лого ритмические игры с серией двигательных воображаемых образов, Подобраны игры музыкального характера на развитие умений выполнять совместные действия с использованием танцевальных фигур, игровых сюжетов, игры для развитие пространственных представлений, которые сочетались с игровым стретчингом.

Приведем примеры использованных сюжетных игр. Ребенок приносит тяжелое ведро с краской, размешивает ее, окунает кисть и широкими движениями рук красит стену. Он трет кулачек о кулачек – «отстирывает пятна». «Полощет» полотенце, затем «отжимает». Встряхивает, расправляет ткань. Вешает белье на веревку, зажимая прищепками.

Для формирования пространственных ориентировочных действия использовался ритм и музыкальная мелодия. По команде дети, в рамках двигательного образа игры, перестраивались в пары. При создании ритмической последовательность акцент в обучении ставился не на точность, а на моторное вовлечение детей. По мере обучения их целенаправленные произвольные движение всё более подчинялись музыкальному ритму.

Таблица 2. Результаты выполнения проб на кинетическую и кинестическую диспраксию на этапах констатирующего (А) и контрольного (Б) экспериментов

№ п/п	реципрокная координацию рук		проба Хеда		локализация прикосновения				проба Тейлора	
					к телу		к ладоням			
	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б		
1	0,5	0,5	3	1	0,5	0	0,5	0,5	0,5	1
2	0,5	1,5	3	1,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5
3	1	0,5	3	0	1,5	1	3	1	3	1
4	1,5	0	3	1,5	2	0	3	0	2	0
5	0,5	0	1,5	1	0	1	0	0,5	0	1
6	0,5	0	3	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5
7	1	0,5	3	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0
Медиана	0,5	0,5	3	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
z	1,224		2,267		0,50		—		—	
p-level	0,220		0,023		0,617					

Наглядно - образное мышление на первом плане музыкально - ритмической игры или движения под неё, или любого двигательного образа, могло воспроизводиться детьми только через наглядный показ, иногда через согласованные движения совместно с учителем и ребенком. Взяв руки ребенка в руки, учитель, расправляет вместе «крылья» самолета или начинает прыгать вместе с ребенком как веселая обезьянка. Это помогает раскрепоститься ребенку и вовлечь его в выполнении двигательного образа музыкально - ритмической игры, тем самым обеспечивая целенаправленное движение под музыку и ритм игры.

Позже, на игру, которая понравилась мальчикам, мы накладывали в соответствие с музыкальным ритмом кинезиологические движения. В запасе на уроке всегда были дополнительные музыкально - ритмические игры, проверенные и одобренными детьми на тот случай, если дети не воспримут новую. В заключительной части урока для восстановления физиологических функций организма, акцент падал на любимившуюся музыкальную современную спокойную композицию. Совместная музыкально - дыхательная игра на расслабление обеспечивала сотрудничество детей.

Результаты исследования. Итоги выполнения проб на кинетический и кинестический праксис представлены в табл. 1 и 2. При сравнении значений медиан результатов выполнения проб можно отметить положительную динамику. Статистически значимые различия при $p = 0,023$ зафиксированы по пробе Хеда.

Итоги обследования детей на тактильные и соматогностические функции двигательной сферы не выявили положительную динамику. Использованные нами пробы были применены М.С. Ковязиной [9] для оценки межполушарного взаимодействия в двигательной сфере. Поэтому можно предположить о благотворном влиянии предложенных игр и упражнений на межполушарное взаимодействие.

Результаты наблюдений за детьми при использовании музыкально - ритмической игры показывают, что удовольствие от воспринимаемой

музыки приводит к моторному увлечению, подключению воображения, развитию социального контекста и является средством коррекции нарушений праксиса детей младшего школьного возраста с ЗПР.

Выводы.

Отобранные с учетом нейропсихологического статуса детей музыкально – ритмические игры для коррекции нарушений праксиса обязательно включали локальные и глобальные движения. Специфика двигательного образа обеспечивала развитие взаимодействие межполушарных структур головного мозга. Положительный эффект во многом был обусловлен положительным психоэмоциональным состоянием детей, их раскрепощённой деятельности и возможности творчества в двигательной сфере при вариативности ритма, тембра, музыкального взаимодействия низких или высоких частот звучания. Эмоциональный окрас игр, замедленная или более быстрая скорость движений увлекала детей

Перспективы дальнейших исследований.

Зафиксированные нами результаты положительного и эффективного влияния музыкально - ритмических игр на развитие праксиса детей младшего школьного возраста с ЗПР, позволяют отметить, что упражнениям по формированию праксиса могут оказывать позитивное действие на развивающийся мозг и восстановления повреждённой или не зрелой структуры. Обогащение двигательного репертуара и развитие координационных способностей является важной частью физического воспитания, поэтому идет поиск и включение в занятия современных технологий [7]. Но потенциал целенаправленной двигательной активности будет реализовываться в большей мере при использовании общебиологической закономерности — функция формирует структуру. Если учитель выявляет вторичные нарушения, в частности нарушения праксиса, то учитывается потенциал развития ЦНС благодаря целенаправленной работе по коррекции элементов праксиса, что позволяет решать задачи физического воспитания с более совершенной управляющей системой. Представляется

перспективным направлением исследование по выявлению наиболее эффективных средств из арсенала музыкально - ритмических игр для коррекции нарушений праксиса детей младшего школьного возраста с ЗПР.

Литература

1. Агрис А. Р. Нейропсихологические особенности детей с расстройством координации движений: аналитический обзор зарубежных исследований / А. Р. Агрис, О. И. Егорова // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2013. – Т. 6. – № 29. – С.5.

2. Азина Е. Г. Использование ритмизации в психокоррекционном развитии младших школьников с задержкой психического развития в условиях инклюзивного образования / Е. Г. Азина, С. Н. Сорокоумова, Т. В. Туманова // Вестник Мининского университета. – 2019. – Т. 7, – № 1. – С. 10.

3. Вассерман Л. И. Методы нейропсихологической диагностики. Практическое руководство/ Л. И. Вассерман, С. А, Дорофеева, Я. А. Меерсон – СПб., Издательство «Стройлеспечать», 1997. – 304 с.

4. Воробьев В.Ф. Теоретический анализ проблемы моторного развития детей с ограниченными возможностями здоровья / В. Ф. Воробьев // Научное обозрение. Биологические науки. – 2017. – № 5. – С. 5-12.

5. Горячева Т. Г. Промежуточные результаты нейропсихологического анализа развития детей, имеющих риски перинатальной патологии / Т. Г. Горячева, М. С. Мисоченко // Педиатр. – 2015. – Т. 6. – № 4. – С. 90-96.

6. Зияходжаева Л. У. Функциональная сформированность праксиса показатель нормального функционирования третичных зон коры головного мозга 6-7 летних детей /Л. У. Зияходжаева, Н. А. Хамидова // Вестник Казахского национального медицинского университета. – 2015. – № 2. – С. 379-382.

7. Капитанова Е. В. Влияние степ-аэробики и фитбол-гимнастики на развитие координационных способностей у детей 6-7 лет / Е. В. Капитанова, Д. М. Воронин //Современные здоровьесберегающие технологии. 2016. № 2 (3). С. 59-70.

8. Кислякова Е. А. Состояние идеомоторного праксиса у дошкольников и влияние на него их состояния здоровья и образа жизни //Кислякова Е. А., Ибрагимова Т. М., Гаджимурадова С. Г. //Вестник Смоленской государственной медицинской академии. –2020 – Т. 19. – № 3. – С.140 – 144.

9. Ковязива М. С. О некоторых аспектах межполушарного взаимодействия в двигательной сфере при нормальном и отклоняющемся развитии / М. С. Ковязина, Е. Ю. Балашова //Вестник Томского государственного университета. – 2008. – № 312. – С. 173-180.

10. Левина К. С., Воробьев В. Ф. Диагностика развития идеомоторного праксиса у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи //Известия Российской Военно-медицинской академии. – 2019. – Т. 38. – № S3. – С. 124-126.

11. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре /Варфоломеева З. С., Воробьев В. Ф., Сапожников Н. И., Шивринская С. Е.: учеб. пособие. – Москва, 2012. – С. 3 – 22.

12. Порошина Е. А. Особенности произвольной регуляции сенсомоторной деятельности у детей младшего школьного возраста с соматогенной формой ЗПР / Е. А. Порошина //Педагогическое образование в России. - 2010. - № 4. - С. 132-136.

13. Филиппова Е. Н. Целостная модель организации моторного праксиса в структуре преодоления общего недоразвития речи у детей с дизартрией /Е. Н. Филиппова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2013. – № 9. – С. 214-219.

14. Цехмистренко Т. А. Сравнительная характеристика развития филогенетически отличающихся зон коры мозжечка человека в

постнатальном онтогенезе //Новые исследования. – 2012. – № 2 (31). – С. 63-69.

15. Цехмистренко Т. А. Постнатальные преобразования микроструктуры фронтальной коры большого мозга человека //Новые исследования. – 2011. – № 3 (28). – С. 57-64.

Summary

EVALUATION OF THE USE OF MUSICAL-RHYTHMIC GAMES AS A MEANS OF CORRECTING VIOLATIONS OF PRAXIS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

V. Vorobjov, G. Ivanova

Cherepovets State University, Cherepovets

Abstract. The article is devoted to the discussion of the results of the use of musical-rhythmic games as a means of correcting violations of praxis in children of primary school age with mental retardation. It was found that the complex of games and exercises selected taking into account the results of neuropsychological tests allow correcting kinetic and kinematic dyspraxia in boys. The positive dynamics in the development of tactile and somatognostic functions could not be recorded. It is important to carry out purposeful pedagogical activities for the development of praxis of primary school children with mental retardation.

Key words: mental retardation, dyspraxia, maturation of brain structures

УДК 796.015.3

**ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ «МНОГОБОРЬЕ»**

Т. С. Демчук, Т. И. Брундукова, Е. Н. Козловская

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
г. Брест, Республика Беларусь

Аннотация. В статье раскрываются особенности построения тренировочного процесса студентов спортивного учебного отделения «Многоборье» в годичном цикле подготовки, представлен вариант распределения тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: подготовка, периодизация, тренировочный процесс, студенты, легкоатлетическое многоборье.

Демчук Татьяна Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент, завкафедрой физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина», г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: tsdemchyk@mail.ru

Demchuk Tatyana – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture of the Brest State University named after A. S. Pushkin", Brest, Republic of Belarus. E-mail: tsdemchyk@mail.ru

Брундукова Татьяна Иосифовна – преподаватель кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина», г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: phiscult@brsu.brest.by

Brundukova Tatyana - Teacher of the Department of Physical Culture of the Brest State University named after A. S. Pushkin", Brest, Republic of Belarus. E-mail: phiscult@brsu.brest.by

Козловская Екатерина Николаевна – преподаватель кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина», г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: phiscult@brsu.brest.by

Kozlovskaya Ekaterina - teacher of the Department of Physical Culture of the Brest State University named after A. S. Pushkin", Brest, Republic of Belarus. E-mail: phiscult@brsu.brest.by

Постановка проблемы. Одна из важнейших задач государства в области физической культуры и спорта – развитие массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, нравственное и патриотическое воспитание, а также формирование здорового образа жизни людей. Для решения этих задач в 2008 г. Министерством спорта и туризма Республики Беларусь было принято Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (далее – ГФОК РБ) [1].

Программа физкультурно-спортивного многоборья «Здоровье» ГФОК РБ способствуют решению основных задач по физическому воспитанию и оздоровлению студенческой молодежи, формированию жизненно-важных профессионально-двигательных навыков. Занятия видами спорта, входящими в программу многоборья, всесторонне воздействуют на все системы организма человека и являются эффективным средством развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

Студенческая молодежь являются особым звеном в составе населения, для которых необходимость сдачи нормативов ГФОК РБ приобретает особое значение. Сегодня в вузах Республики Беларусь выполнение данного комплекса, участие в соревнованиях по видам испытаний становится обязательным.

Летнее многоборье «Здоровье» особенно популярный среди молодежи вид спорта, который включает упражнения следующих видов спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, прыжок в длину с места), плавание, стрельба из пневматической винтовки, силовая гимнастика.

Подготовка спортсменов-студентов в высших учебных заведениях представляет собой многосторонний процесс [2] целесообразного использования различных средств, методов, условий, инновационных технологий, позволяющих правильно воздействовать на спортсмена и обеспечивать необходимый контроль физической и функциональной готовности к спортивной деятельности [3]. Одной из задач спортивной подготовки спортсменов является рациональное сочетание соревновательных и тренировочных нагрузок в процессе спортивной тренировки [4, 5].

Поэтому планирование тренировочных нагрузок при построении учебно-тренировочного процесса студентов-спортсменов является особо актуальным направлением исследования.

Анализ последних публикаций по исследуемой проблеме. Анализ научно-методической литературы позволил констатировать, что тренировочный процесс спортсмена-многоборца [2] – это методически взаимосвязанный процесс, нацеленный на достижение наилучшего результата и имеющий следующие особенности: взаимное влияние видов многоборий друг на друга [6]; развитие физических качеств до оптимального уровня; единство физической и технической подготовки; необходимость воспитания специальной работоспособности многоборца [8]; зависимость эффективности тренировочного процесса от количества тренировок в каждом виде многоборий; построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена [11].

При этом следует отметить недостаточное количество научно-методической литературы, освещающей вопросы подготовки спортсменов – студентов к летнему многоборью «Здоровье» в Республике Беларусь. В

немногочисленных источниках, в частности в одном из учебных пособий, представлена эффективная методика подготовки студентов-спортсменов в разных видах многоборий, разработанная авторами Белорусско-Российского университета на основании многолетнего практического опыта [9].

Актуальность исследования. В специальной литературе достаточно подробно освещены вопросы периодизации спортивной тренировки многоборцев. Одним из важных аспектов совершенствования подготовки студентов-спортсменов является наиболее рациональное построение тренировочного процесса в годичном цикле с учетом особенностей летнего многоборья «Здоровье».

Цель исследования – выявить особенности построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортивного учебного отделения (далее – СУО) «Многоборье» Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина.

Задачи исследования. В соответствии с поставленной целью определены следующие задачи: 1. Проанализировать учебно-методическую литературу и нормативную документацию, регламентирующую деятельность спортивного учебного отделения «Многоборье» Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. 2. Выявить особенности планирования спортивной подготовки спортивного учебного отделения «Многоборье».

Организация и методы исследования – анализ и обобщение литературных источников, а также нормативной документации.

Результаты исследования. В учреждении образования «БрГУ имени А.С. Пушкина» с 2018 года функционирует спортивное учебное отделение – «Многоборье» на основании разработанной учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей.

При построении учебно-тренировочного процесса СУО «Многоборье» применяется принцип одноцикловой периодизации, включающий три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Примерный план распределения тренировочной нагрузки и соревнований по видам «Многоборье» в течение учебного года представлен в таблице.

Таблица 1. Примерные план распределения тренировочной нагрузки

Вид многоборья	Кол-во часов за год	Подготовительный		Соревнов. период IV-V месяцы	Переходный период VI месяц	Всего соревнований
		Обще-подготов. этап IX-XII месяцы	Специально-подготов. этап I-III месяцы			
Легкая атлетика	240	96	72	48	24	6
Силовая гимнастика	80	32	24	16	8	4
Плавание	100	40	30	20	10	4
Стрельба	60	24	18	12	6	3
Всего	480	192	144	96	48	17

Учебно-тренировочные занятия начинаются с 1 сентября со студентами I-IV курсов: – по легкой атлетике и силовой гимнастике – 3 занятия на стадионе, в спортивном зале; – по плаванию – 3 занятия в бассейне; – по стрельбе – 2-3 занятия в зале (по индивидуальному плану).

Процесс управления учебно-тренировочным процессом с целью достижения высокого уровня готовности спортсменов-студентов к соревновательной деятельности начинается с подготовительного периода подготовки.

Подготовительный период является наиболее продолжительным, длительность около 7 месяцев, где происходит постепенное наращивание объемов, способствующих воспитанию физических качеств и способностей, формированию и коррекции элементов техники двигательных действий по различным видам спорта. Решение задач подготовительного периода предусматривает первоначальную подготовку в легкоатлетических видах с

использованием средств разносторонней физической подготовки, которая должна обеспечить необходимый фундамент общей физической подготовленности как для легкоатлетических видов, так и для плавания и пулевой стрельбы. На данном периоде происходит оптимизация и экономизация работы организма и улучшение таких показателей как сила и выносливость.

В исследованиях О.В. Мащенко доказано, что в подготовительном периоде повышение объема нагрузки в кроссовом беге на 30 % за счет сокращения объема нагрузки в стрельбе способствует более высоким темпам прироста результатов в беге на 2000 м, не оказывая отрицательного влияния на результаты в остальных видах [5]. Это создает условия для функциональной адаптации систем организма спортсменов к предложенному объему тренировочных средств и достижения положительного суммарного тренировочного эффекта.

В течение данного периода создаются предпосылки, обеспечивающие становление спортивной формы. Он делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный, каждый из которых имеет свои особенности.

Обще-подготовительный этап в отличие от специально-подготовительного более продолжителен и основная направленность тренировки на этом этапе – создание, расширение и совершенствование предпосылок на базе которых формируется спортивная форма. Все это накладывает свой отпечаток на структуру мезоциклов, придавая ей черты, типичные для тех или иных периодов и этапов тренировочного процесса.

Другим отличием спортивной подготовки СУО «Многоборье» является то, что общего-подготовительный этап включает следующие мезоциклы: «втягивающий», «базовый», «объемный» и «общесиловой», задачами которого являются реализация накопленного потенциала, контроль за развитием подготовленности по различным ее компонентам в течение продолжительного подготовительного периода.

На основе анализа соответствующей документации по планированию учебно-тренировочного процесса спортивного учебного отделения «Многоборье» можно констатировать следующее, что характер нагрузки в подготовительном периоде изменялся волнообразно по объему, а интенсивность постепенно повышалась (Рисунок).

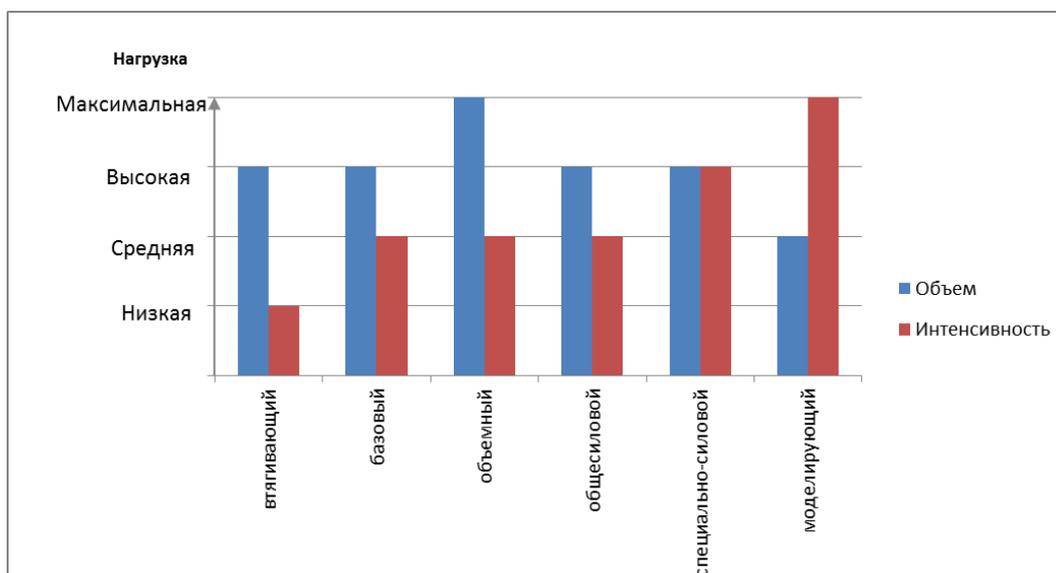


Рисунок 1. Характеристика нагрузки в подготовительном периоде

Так, «втягивающий» мезоцикл характеризуется наиболее плавным ростом интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать значительных величин, причем содержание тренировки имеет здесь выражено предпосылочную направленность к интенсивным нагрузкам.

«Базовый» мезоцикл направлен на повышение общего уровня нагрузок, которые зависят от адаптационных возможностей спортсмена, особенностей вида спорта, характера предшествующей тренировки и других обстоятельств. Характер нагрузки по объему (O) был высокий (B), интенсивность (И) была средней (C).

В рамках «объемный» и «общесиловой» мезоциклов применяются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональные потенциалы организма спортсменов, обеспечивается освоение новых или преобразование освоенных ранее форм двигательной деятельности. В «объемном» мезоцикле нагрузка характеризовалась по объему (O) как

максимальная (М), интенсивность (И) была средняя (С). В «общесиловом» мезоцикле нагрузка была по объему (О) высокая (В), интенсивность (И) была средняя (С).

Специально-подготовительный этап строится так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы. Данный этап представлен «специально-силовым» и «моделирующим» мезоциклом, длительностью по 4 недели каждый, где предусматривается снижение нагрузки по объему и понижение интенсивности с учетом ее специфичности.

«Специально-силовой» и «моделирующий» мезоциклы характеризуются интенсификацией специально-подготовительных упражнений, либо стабилизацией или даже снижением общего уровня нагрузок (когда намечаются симптомы переутомления). И в том и в другом случае для содержания данных мезоциклов характерна детальная шлифовка спортивно-технических и тактических навыков и умений.

В «специально-силовом» мезоцикле тренировочная нагрузка по объему (О) была высокой (В), интенсивность (И) была тоже высокой (В). В «моделирующем» мезоцикле нагрузка характеризовалась по объему (О) как средняя (С), по интенсивности (И) как максимальная (М).

Так, тренировочная нагрузка «моделирующего» мезоцикла сочетается здесь с участием в серии состязаний, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к основным соревнованиям.

В процессе тренировки на данном мезоцикле закономерно возникает необходимость периодически изменять ее преимущественную направленность то на общую подготовку, то на спортивную специализацию, обеспечивать специфическую непосредственную подготовку к наиболее ответственным соревнованиям, создавать условия для сохранения и роста тренированности между соревнованиями и, наряду с этим, предупреждать возможность перерастания кумулятивного эффекта тренировки в «перетренировку».

В соревновательном периоде главные задачи сводятся к тому, чтобы создать наиболее благоприятные условия для реализации приобретенной спортивной формы. В нём предусматривается два соревновательных этапа – первый и второй этапы. «Соревновательные» мезоциклы состоят как минимум из «подводящего» микроцикла, включающего одно из основных состязаний и восстановительного микроцикла. В зависимости от особенностей программы, режима соревнования, состава участников, а также общей системы построения тренировки структура соревновательных мезоциклов может иметь несколько вариантов.

Переходный период направлен на активный отдых и поддержание достаточного уровня физической подготовленности. В основном включает «восстановительно-подготовительный» и «восстановительно-поддерживающий» мезоциклы. Первый строится в основном как «базовый» или «шлифовочный» мезоцикл, но включает вначале один-два восстановительных микроцикла, т. е. обеспечивает в одной из своих фаз относительную «разгрузку» в форме активного отдыха. Второй характеризуется еще «более мягким» тренировочным режимом и более полным использованием эффекта «переключений» для исключения монотонности тренировки и содействия оптимальному течению восстановительных процессов.

Выводы. Таким образом, подготовительный период характеризуется значительными объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок. Именно в этот период для предотвращения эффекта перетренированности, срыва иммунной системы, необходимо строгое дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей организма тренирующихся.

На основе анализа научно-практической, методической литературы, документации по планированию учебно-тренировочного процесса в спортивном учебном отделении «Многоборье» определены следующие особенности подготовки студентов:

– в условиях вуза при подготовке спортсменов используется одноцикловое планирование, состоящее из подготовительного, соревновательного и переходного периодов;

– большое значение при планировании тренировочных нагрузок в годичном цикле уделяется подготовительному периоду, на который приходится больше половины всего объема годовой тренировочной работы;

– обще-подготовительный этап подготовительного периода представлен следующими мезоциклами: «втягивающий», «базовый», «объемный» и «общесиловой», задачами которого являются реализация накопленного потенциала, контроль за развитием подготовленности по различным ее компонентам в течение продолжительного подготовительного периода;

– специально-подготовительный этап подготовительного периода включает «специально-силовым» и «моделирующим» мезоциклы, направленный на непосредственное становление спортивной формы;

– в недельном микроцикле одно учебно-тренировочное занятие направлено на развитие скоростно-силовых и скоростных качеств, второе – силовая подготовка и плавание, третье – выносливость и стрельба.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшее исследование учебно-тренировочного процесса спортсменов-многоборцев будет направлено на выявление эффективности тренировочного процесса от количества тренировок в каждом виде многоборий, а также влияние видов многоборий друг на друга.

Литература

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. – Минск : РУМЦФВН, 2008. – 49 с.

2. Гильмутдинов Т. С. Построение тренировочного процесса студентов-полиатлонистов в подготовительном периоде / Т. С. Гильмутдинов // Полиатлон. - 2000. – № 1-2. – С. 18-20.

3. Коновалов В. Н. Оптимизация управления спортивной тренировкой в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: автореф. дис. .. д-ра под. наук / В.Н. Коновалов. – Омск, 1999. – 48 с.

4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

5. Мащенко О. В. Структура и содержание тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, специализирующихся в летнем полиатлоне, в подготовительном периоде годичного цикла подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Мащенко. – Смоленск, 2011. – 21 с.

6. Писаренко В. Ф. Структура, содержание и особенности тренировочного процесса в полиатлоне / В. Ф. Писаренко, В. Н. Каменских // Пути оптиматизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материал II Всерос. науч.-практ. конф., посвященной 65-летию физическо-спортивному образованию на Тамбовщине. – Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2012. – С. 172-174.

7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов и объективизация управления тренировочным процессом / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1980. – С. 181-199.

8. Садилкин А. Ф. Структура и содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов на этапе спортивного совершенствования : дис. ... канд. пед. наук / А. Ф. Садилкин. – Тамбов, 2014. – 187 с.

9. Физическая культура. Тренировка спортсменов-полиатлонистов в условиях ВУЗа : методические указания / В.Ф. Писаренко. – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2004. – 42 с.

10. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – Москва : Академия, 2012. – 480 с.

11. Шитухин Г. М. Тренировка спортсменов-полиатлонистов в условиях вуза : учебно-методическое пособие / Г.М. Шитухин. – Йошкар-Ола

: Марийский государственный университет, 2001. – 60 с.

Summary

**FEATURES OF PLANNING OF THE TRAINING AND TRAINING
PROCESS OF THE SPORTS EDUCATIONAL DEPARTMENT
"MULTIATHLON"**

T. Demchuk, T. Brundukova, E. Kozlovskaya

Brest State University named after A. S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus

Abstract. The article reveals the features of the construction of the training process of students of the sports training department "multiathlon" in the annual training cycle, presents a variant of the distribution of the training load.

Key words: preparation, periodization, training process, students, athletics multiathlon.

УДК 7.79

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Т. А. Загривая, И. А. Баязитова

Костанайский региональный университет им. Ахмета Батурсынова, г.
Костанай, Казахстан

Аннотация. В современном мире технологии стали неотъемлемой её частью, спорт не стал исключением. Сегодня мы можем видеть, как развивающаяся техника помогает в различных областях спортивной деятельности, от различных гаджетов для любителей до инвентаря, контрольно-измерительных приборов, современного покрытия площадок для профессиональных спортсменов и протезов, позволяющих, людям, лишившимся конечностей, полноценно заниматься спортом. С каждым днем все новые и новые открытия позволяют человеку ставить новые рекорды, создавать новые техники и подходы к тренировкам. Спорт высших достижений – это не просто состязание атлетов, но и соревнование фундаментальной науки. В нем отрыв в сотые и тысячные доли секунды имеет решающее значение, поэтому чтобы вырастить чемпиона, одних физических нагрузок уже недостаточно. Каждый результат – это итог слаженной работы спортсмена и группы ученых, разрабатывающих инновационные технологии и методики подготовки к соревнованиям – от приборов телеметрии до «умной» экипировки.

Ключевые слова: спорт, психофизиологический симулятор, гипоксическая тренировка, электромиостимуляция, инновация, результат.

Загривая Татьяна Александровна – студент специальности «Финансы», Костанайский региональный университет им. А. Байтурсынова, Костанай, Казахстан. E-mail: indira.zhan@mail.ru

Zagrivaya Tatyana – 1st year student of the specialty "Finance", Kostanay regional university named after A. Baitursynov, Kostanay, Kazakhstan. E-mail: indira.zhan@mail.ru

Баязитова Индира Аскарровна – магистр экономических наук, старший преподаватель кафедры экономики и финансов, Костанайский региональный университет им. А. Байтурсынова, Костанай, Казахстан. E-mail: indira.zhan@mail.ru

Bayazitova Indira – Master of economics, senior lecturer of the department of economics and finance, Kostanay regional university named after A. Baitursynov, Kostanay, Kazakhstan. E-mail: indira.zhan@mail.ru

Постановка проблемы. Спорт высших достижений — это невероятно конкурентная среда, где соперников отделяют буквально сотые или даже тысячные доли секунды, возникает вопрос: "А есть ли предел возможностей человеческого организма, можно ли помочь спортсмену, который и так выкладывается на сто процентов?" И если для нас это вопрос скорее риторический, то ученые всерьез занимаются поиском ответа.

Организационный комитет летних олимпийских игр 2020, которые были перенесены в связи с начавшейся пандемией, представил полное расписание соревнований, программа игр включает в себя 33 вида спорта, впервые будут представлены каратэ, бейсбол, серфинг, скалолазание и скейтбординг. Это ставит новые амбициозные задачи перед учеными и спортивными врачами [6].

Центры спортивной медицины и реабилитации, лечебно-физкультурные центры, медико-биологические агентства по всему миру занимаются решением важнейшей задачи - сохранением и укреплением здоровья спортсменов сборных команд [4]. В последние годы физическая готовность спортсменов, участвующих в соревнованиях, находится примерно на одном уровне, поэтому на первый план все чаще выходят возможности

инновационных технологий. Инновационные технологии в спорте: медицинская и психологическая поддержка для любого спортсмена, во время соревнований важно показать своё мастерство, умственные и физические способности [3]. Немаловажную роль в этом играет и психологическая система подготовки для образования соответствующего предстартового состояния. При должном настрое спортивные качества не только проявятся, но и улучшатся [1].

Цель работы – изучить инновационные технологии, применяемые в спорте высших достижений.

Психофизиологический симулятор виртуальной реальности АПК VR для тренинга стартовой готовности призван научить спортсменов справляться с предстартовым волнением посредством отработки навыков саморегуляции. Уникальность данной технологии в том, что впервые виртуальная реальность совмещена с технологией и управлением, то есть до этого эти технологии существовали сами по себе, в данном случае они были объединены и привязаны к спортивной деятельности. В аппаратно-программном комплексе используется полностью смоделированное трехмерное пространство, включающее в себя библиотеку сценариев моделирующих предстартовые условия и стартовую площадку. Именно погружение в виртуальную реальность позволяет в меньшие сроки с большей эффективностью подготовить спортсменов к ситуациям соревновательного стресса. Данная версия прибора была сделана в сотрудничестве с федерацией каратэ. Они совершенно недавно были признаны олимпийским видом спорта и в связи с этим у них появились новые потребности и задачи в подготовке к соревнованиям, в том числе психологической подготовки. В шлеме виртуальной реальности находится датчик *mg* электромиографии, который фиксирует иннервацию мышц. Во время прохождения спортсменом симуляции, на экране специалистом ведется регистрация параметров, отражающих тонкие изменения функционального состояния спортсмена, его реакция на шумовые, световые стрессоры. Собранная информация позволяет

выявить те факторы, которые прямы или косвенно могут оказать воздействие на выступление участника соревнований. На основе наблюдения психоэмоционального состояния спортсмена ,во время прохождения симуляции , формируется программа психологической коррекции с целью нивелировать воздействие стресса на выступления спортсмена на ответственных этапах соревнований [7].

Еще один наукоемкий метод подготовки спортсменов - гипоксическая тренировка. Обычные тренировки в привычной среде не всегда способны дать спортсмену преимущество перед конкурентами, тут на подмогу приходят фундаментальные науки: при поднятии в горы парциальное давление кислорода ниже во вдыхаемом воздухе, соответственно организм в горах подвергается действию гипоксии [5]. То же самое практически можно имитировать на равнине в рамках врачебно-медицинских центров, например воссоздать похожие условия с пониженным содержанием кислорода, которые в точности также влияют на человека и приводят к таким же адаптационным изменениям [2]. Перед началом цикла гипоксических тренировок важно выявить устойчивость спортсмена к гипоксии, для этого проводится специальное тестирование, на основании которого разрабатывается индивидуальная программа подготовки. Моделирование в гипоксической камере активирует каскад адаптационных эффектов в организме, что является естественной реакцией на изменение условий внешней среды, повышается устойчивость организма как к последующим гипоксическим стимулам, так и к другим воздействиям физическим нагрузкам температурным, эмоциональным и иным стрессам. Корректная программа гипоксической тренировки способна существенно повысить эффективность систем переноса кислорода внутри организма путем усиления вентиляции, естественной интенсификации выработки гормона эритропоэтина и увеличения митохондриальной эффективности. Это позволяет увеличить выработку энергии организма в аэробных и анаэробных условиях [5]. Математическая модель загруженных данных спортсмена может

автоматически рассчитать, когда у спортсмена должен быть пик формы, именно после применения гипоксических тренировок. Это разработка, которой можно гордиться и за которой стоит будущее, без ошибок подбирает дозу гипоксии до максимально точно индивидуализированного воздействия на каждого спортсмена [6].

Следующая технология, нашедшая свое воплощение благодаря инновационному оснащению современности-комплекс динамической электромиостимуляции, или по-другому "Умные шорты". То, что на первый взгляд кажется обыкновенной деталью спортивной одежды, на самом деле является аппаратно-программным электромиостимуляционным комплексом, управляемым через специальное мобильное приложение. Действие прибора основано на том, что установленные в устройстве специальные датчики, отслеживающие электрическую активность мышц, в максимальный момент сокращения подают еще один катодический сигнал, и происходит такой эффект, что психологически, ментально кажется, что нагрузка переносится намного легче, это так называемая субъективная оценка нагрузки, при этом мощность работы сохраняется, а возможно даже является более высокой [8]. Данный комплекс разрабатывался специально разрабатывался для нужд спортсменов лыжегоночных видов спорта, чтобы избежать растренированности в межсезонье, позднее технология получила более широкое распространение и, в частности, была адаптирована под тренировки велогонщиков. Методика показала на практике возможность эффективно влиять на силу, быстроту, выносливость и специальную подготовку спортсменов, то есть помимо общей физической подготовки способствовать преимущественному развитию тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины. Структуру любой мышцы составляют три вида волокон: развитие быстрых волокон влияет на скоростно-силовые качества спортсмена, медленные волокна отвечают за выносливость, промежуточные волокна в зависимости от типа нагрузки способны повышать как скоростные, так и данные выносливости;

электромиостимуляция позволяет задействовать все мышечные волокна одновременно. Уровень науки дошел сегодня до возможности сочетать изучение врожденных качеств и применения метода электромиостимуляции [6].

Другая технология — это диагностика психологического профиля спортсмена по данным ЭЭГ. Достоинство этой технологии заключается в том, что тестирование занимает всего 20 минут, пациенту не задают ни одного вопроса. По данным электроэнцефалографии определяют количественно яркие стороны личности спортсмена, негативные особенности его психологического профиля, которые мешают ему реализовать себя в полной мере, а также скрытые резервы. Т.е. появляется не только профиль личности, но и программа возможной коррекции его личностных особенностей [7]

Выводы. Итоги анализа использования инновационных технологий в разных видах спорта, на уровне высших достижений показывают высокую эффективность применения высокотехнологичных средств восстановления и активации в тренировочном и соревновательном процессе. По результатам различных исследований использование высокотехнологичных средств повышает эффективность соревновательной деятельности до 20%.

Литература

1. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / П.К.Петров. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 288 с.
2. Воронин Д. М. Анализ показателей физической и технической подготовленности толкателей ядра II-III спортивных разрядов / Д. М. Воронин, В. Р. Захидный, Я. С. Свищ // Современные здоровьесберегающие технологии – Орехово-Зуево: ГГТУ - №1(2). – 2016. – С. 6-13.

3. Воронин Д.М. Применение самоконтроля для определения функционального состояния квалифицированных легкоатлетов в тренировочном процессе / Вестник МГОГИ - №1. - 2014. - С.26-30.

4. Воронин Д. М. Развитие студенческого спорта как важный фактор формирования у молодежи понимания престижности активного образа жизни на примере московского государственного областного гуманитарного института (г. Орехово-Зуево) // XXV Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Материалы конференции / Министерство образования Московской области; ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» [и др.]. – Коломна: ГСГУ, 2015. - С. 257-260.

5. Оптимизация физической и технической подготовки в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики : монография / авт. кол.: Конестяпин В. Г., Свищ Я. С., Дунец-Лесько А. В., Воронин Д.М. [и др.] ; под ред. В. Конестяпина та Я. Свища. – Львов : ЛДУФК, 2016. – 220 с. - ISBN 978-617-7336-02-9.

6. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации / С. Е. Павлов, А. С. Павлов, Т. Н. Павлова. – 2-е изд., дораб. и доп. – М. : изд. «ОнтоПринт», 2020. – 300 с.

7. Ханс Ленк Этика спорта как культура честной игры / Неприкосновенный запас, 2004. - №3. - С. 89.

8. Voronin D. The kinematic characteristics of high qualifications woman long jumpers / D. Voronin, V. Konestyapyn, Y. Svisch // 17th international scientific congress : Olympic sport and sport for all. – 2013. – P. 281-282.

Summary

INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR HIGHER PERFORMANCE SPORTS

T. Zagrivaya, I. Bayazitova

Kostanay regional university named after Akhmet Batarsynov

Abstract. In the modern world, technology has become an integral part of it, and sports are no exception. Today we can see how developing technology helps in various areas of sports activities, from various gadgets for amateurs to equipment, control and measuring devices, modern flooring for professional athletes and prostheses that allow people who have lost their limbs to fully engage in sports. Every day more and more new discoveries allow a person to set new records, create new techniques and approaches to training. The sport of elite achievement is not just a competition of athletes, but also a competition of fundamental science. In it, the lead in hundredths and thousandths of a second is crucial, so physical activity alone is not enough to grow a champion. Each result is the result of the well-coordinated work of an athlete and a group of scientists developing innovative technologies and methods of preparation for competitions - from telemetry devices to "smart" equipment.

Key words: sports, psychophysiological simulator, hypoxic training, electromyostimulation, innovation, result.

УДК 796.412.2

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Н. А. Капчинский, И. Т. Хайруллин

Казанский государственный энергетический университет, Казань,
Россия

Аннотация. В статье изучены основные проблемы поведения студентов, которые ведут неправильный образ жизни и приведены способы правильного ведения здоровьесберегающего режима и здорового образа жизни студентов в вузе. Обоснована необходимость корректировки распорядка дня для недопущения пренебрежительного и халатного отношения к здоровью.

Ключевые слова: здоровьесберегающее поведение, воспитание, качество жизни, здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Хайруллин Ильдар Тагирович - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания КГЭУ, ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия. E-mail: hairullin_it@mail.ru

Khairullin Idar- PhD, Associate Professor of the Department of Physical Education of KSPEU, Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia. E-mail: hairullin_it@mail.ru

Капчинский Никита Александрович – студент, ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия. E-mail: nikija90@mail.ru

Nikita Kapchinsky - student, Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia. E-mail: nikija90@mail.ru

Постановка проблемы. В настоящее время актуальной медико-социальной проблемой является высокое распространение среди студентов факторов риска, которые ВОЗ рассматривает как ключевые индикаторы здоровья [7]. Особое беспокойство вызывает высокая распространённость неблагоприятных факторов риска (рисунок 1), обусловленных образом жизни, которые формируются уже со вступлением во взрослую жизнь. Факторы риска, обусловленные образом жизни, являются управляемыми [8].

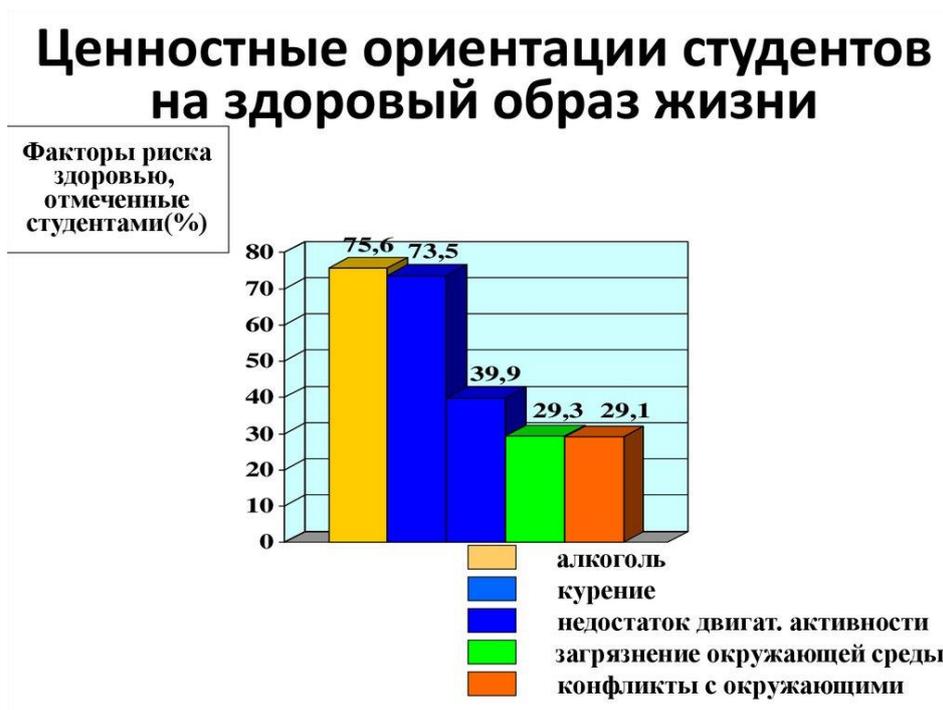


Рис.1 Факторы риска здоровью глазами студентов

Появление новых норм и правил здоровьесберегающего поведения, которое учитывает важные особенности физкультурно-образовательной среды [4], ориентированной на здоровьесберегающее поведение студентов, позволяет чётче отражать картину развития физической культуры в вузах [3].

Актуальность статьи вызвана зачастую неправильным образом жизни студентов [9], недостаточной информированностью их родителей и работников сферы образования о проблемах поведения в молодежной среде и общей ситуации, которая складывается вокруг халатного отношения молодого поколения к здоровью [10] и их пренебрежением физической активностью [5].

Цель работы – выяснить основные факторы формирования здоровьесберегающего поведения у студентов

Проведённые в последние годы исследования (рисунок 2) свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья студентов России. Одной из основных причин такого положения является то, что у подрастающего поколения не сформирована устойчивая мотивация на здоровый образ жизни и нет ясного понимания, как следует заботиться о своём здоровье [4].

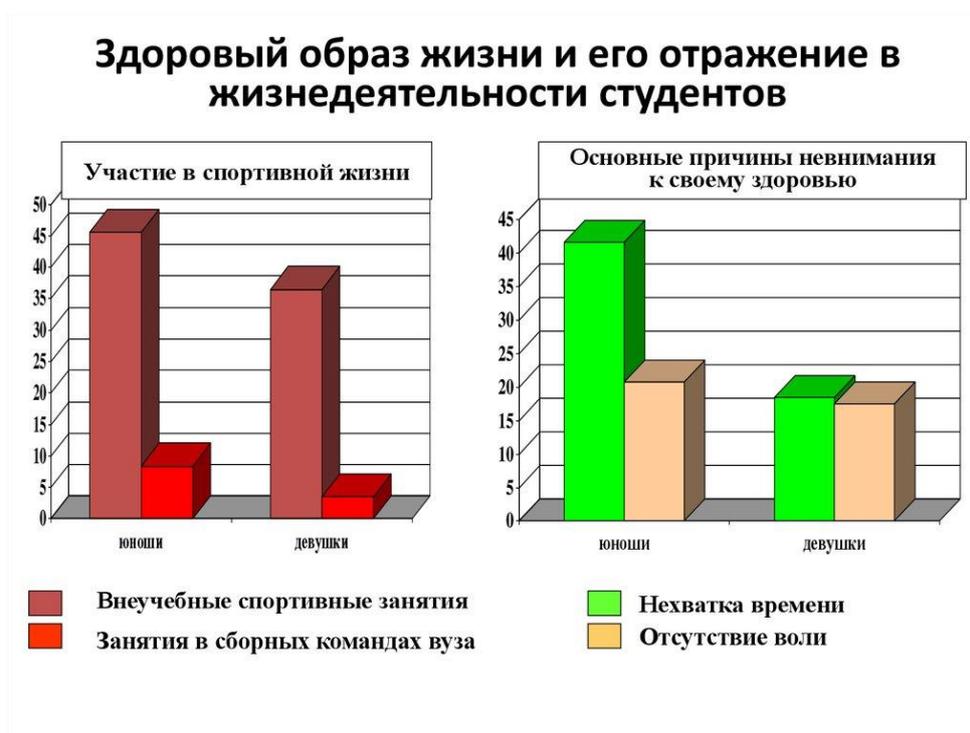
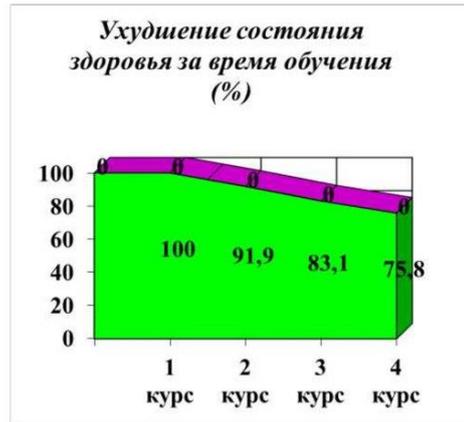


Рис.2 Анализ образа жизни студентов и причины отсутствия занятий физической активностью

Студенты не всегда могут противостоять негативному влиянию со стороны окружающей среды (рисунок 3) [1]. Развитие информационных технологий, ускорение темпов жизни также повышают требования к физической и психической выносливости студентов, их адаптационным способностям [2].

Основные негативы образа жизни студентов:

- Несвоевременный прием пищи;
- Систематическое недосыпание;
- Малое пребывание на свежем воздухе;
- Недостаточная двигательная активность;
- Отсутствие закаливания;
- Курение и др.



Если принять здоровье первокурсников за 100%, то к 4 курсу оно статистически снижается на четверть

Рис.3 Основные причины снижения уровня здоровья обучающихся

Анализ исследований свидетельствует о том, что здоровье – явление многоаспектное и междисциплинарное.

Важными факторами ведения здоровьесберегающего поведения поддержания здоровья являются качество жизни и здоровый образ жизни человека [6].

Здоровьесберегающее поведение – активная деятельность личности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, включающая отношение к здоровью как к ценности; мотивацию здорового образа жизни, формирование умений, навыков и поведенческих стратегий, необходимых для осознания и оценки собственного здоровья, воспитания культуры здоровьесбережения.

Качество жизни – понятие важное не только для здравоохранения, но и для всех сфер жизни современного общества, так как основная цель всех институтов общества – благополучие человека. Составляющими качества жизни являются: психическое благополучие; социальное благополучие; физическое благополучие; духовное благополучие.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [6].

Основное его содержание составляют следующие элементы: оптимальный уровень двигательной активности; закалывание, увеличение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; экологически грамотное поведение; психическая и эмоциональная устойчивость; сексуальное воспитание; отказ от вредных привычек; безопасность труда и поведения, позволяющая избежать травм и других повреждений.

В связи с высокой актуальностью и значимостью проблем обеспечения, как здоровья населения, так и качества образования в настоящее время в образовании всё более распространённым становится термин «здоровьесберегающее образование».

Здоровьесберегающее образование обеспечивает необходимые условия для полноценного естественного развития обучающихся и способствует формированию у них осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического, психического и нравственного здоровья [8].

Здоровьесберегающее образование включает участников этого процесса, а также соответствующие цели (здоровье сбережения), содержание и здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они могли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом.

К гигиенически рациональным формам поведения относится поведение, способствующее повышению защитных сил организма, а также поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, влияющими на здоровье. Повышение защитных сил организма включает в себя оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное гигиеническое поведение [9].

Для формирования здоровьесберегающего поведения необходима реализация следующих задач:

- раскрыть понятие здоровьесберегающего поведения и факторы, его обуславливающие;
- дать характеристику образа жизни и здоровья учащейся молодежи;
- исследовать отношение учащейся молодежи к здоровьесберегающему поведению на примере студентов Казанского государственного энергетического университета;
- изучить концептуальные подходы к формированию здоровьесберегающего поведения у молодежи;
- рассмотреть отечественный опыт формирования здоровьесберегающего поведения у студентов;
- проанализировать организацию здоровьесберегающей деятельности среди учащейся молодежи в Казанский государственный энергетический университет [8].

Отношение к здоровью, здоровьесберегающее поведение и здоровый образ жизни являются одним из важнейших составляющих элементов культуры общества. Здоровый образ жизни предполагает поведение и стиль

жизни, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенических знаний, гигиенической культуры отдельных групп и общества в целом. Одной из составных частей здорового образа жизни является воспитание культуры населения в отношении собственного здоровья.

Выводы. Обуславливаясь социально-экономическими, природными, культурными и другими факторами, здоровьесберегающее поведение, образ жизни, в конечном счете, определяется самим молодым человеком, его всесторонней сознательной деятельностью. Повседневная реализация здорового образа жизни зависит от осознанного и ответственного отношения молодого человека к своему здоровью и здоровью окружающих, уровня его гигиенической культуры, как неотъемлемой части гуманитарной культуры, богатства духовного мира, его жизненных целей и ценностных ориентаций. В связи с этим современному молодому обществу нужно привить формирование здоровьесберегающего поведения и стереотипов здорового образа жизни, тогда как дефицит знаний у обучающихся по вопросам здорового образа жизни способствует распространению факторов риска, провоцирующих возникновение функциональных расстройств, неинфекционных и инфекционных заболеваний. Однако, наибольшую проблему в отсутствии здорового образа жизни у студентов, представляют именно нерациональный режим труда, сна и отдыха, несоблюдение основ правильного, рационального и здорового питания, низкая двигательная активность и отсутствие мотивации в ведении здоровьесберегающего поведения и здорового образа жизни.

Литература

1. Баранов А. А. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей /А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. – М., 2006. – 412с.

2. Васенков Н. В., Миннибаев Э. Ш., Васенкова Е. Н., Здоровьесберегающие средства в жизни студентов / Вопросы педагогики, 2019. - № 1. - С. 14-17.

3. Воронин Д. М. Модель инновационной здоровьесберегающей среды Государственного гуманитарно-технологического университета / Д. М. Воронин, Н. В. Привезенцева, А. В. Кузнецов // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Вып. № 53-6. - С. 91-98.

4. Воронин Д. М. Реализация государственной образовательной политики. Как обеспечить качество и не потерять ценностно-смысловой компонент: коллективная монография / Воронин Д.М., Милькевич О.А. – Уфа: OMEGA SCIENCE, 2020 – 237 с. ISBN 978-5-907347-22-9

5 Воронин Д. М. Создание здоровьесформирующей среды высшего учебного заведения / Д. М. Воронин, М. Ю. Золотова, С. Е. Глачаева // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. №60. – Часть 2. - С. 76-79.

6. Воронин Д. М. Формирование здоровьесберегающей среды в образовательных организациях / Д. М. Воронин // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте : Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Под ред. А. Ю. Фролова. – Тула: Производственное полиграф. предприятие, 2016. – С. 305-312.

7. Воронцов И. М. Здоровье – главная медицинская, социальная и гуманитарная проблема // Материалы междунар. форума «Здоровье нации – здоровый город. Роль бизнеса, общественности и муниципальных властей в создании благоприятной для жизни городской среды обитания». – М., 2005. – С. 65-73.

8. Ильина Г. В., Иванова Л. А., Савельева О. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе: монография /Под общей ред. А. П. Савина. Сиб. федер. ин-т; Краснояр. гос. пед. ин-т им. В.П.

Астафьева и др. – Красноярск: Центр информации, ЦНИ «Монография», 2014. – 168с.

9. Онищенко Г. Г. Проблема улучшения здоровья учащихся и состояние общеобразовательных учреждений // Гигиена и санитария. – М.: Медицина, 2005. - №3. – С. 40-43.

10. Хайруллин И. Т., Хузин И. И. Обучение в вузе как важный этап формирования здоровьесберегающих компетенций // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования», под ред. Л. И. Костюниной, О. Л. Быстровой, 2019. - С. 276-280.

Summary

FORMATION OF HEALTH-SAVING BEHAVIOR IN STUDENTS

N. Kapchinskiy, I. Khairullin

Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia

Abstract. The article examines the main problems of behavior of students who lead an incorrect lifestyle and shows the ways of proper management of a health-saving regime and a healthy lifestyle of students at the university. The necessity of adjusting the daily routine to prevent negligent and negligent attitude to health is justified.

Key words: health-saving behavior, upbringing, quality of life, healthy lifestyle.

УДК 796.058.4

**ПРИНЦИПЫ СТАТИСТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА
ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ,
ИГРАЮЩИХ В ПАРИМАТЧ-СУПЕРЛИГА НА ПОЗИЦИИ
«ДИАГОНАЛЬНЫЙ»**

А. В. Лунев, А. Н. Корольков, А. С. Фандеева, И. В. Киселева

Московский государственный областной университет, г. Мытищи

Аннотация. Приводится сравнительный анализ статистических показателей эффективности игровых действий 4-х лучших игроков Чемпионата России в сезоне 2019/2020 и 2020/2021. Обсуждаются критерии оценки эффективности игровых действий. В качестве дополнительного статистического критерия оценки эффективности предлагается использовать биномиальный критерий для осуществления попарного сравнения игроков.

Ключевые слова: ампула, анализ, критерий, статистика, чемпионат.

Лунев Александр Вячеславович – студент 3 курса факультета физической культуры, Московский государственный областной университет, Мытищи, Россия. E-mail: alexsandrlunev16@gmail.com.

Lunev Alexander - 3-year student, Faculty of Physical Education, Moscow State Regional University, Mytishchi, Russia. E-mail: alexsandrlunev16@gmail.com.

Корольков Алексей Николаевич – кандидат технических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, Московский государственный областной университет, Мытищи, Россия. E-mail: korolkov07@list.ru.

Korolkov Alexey - candidate of technical sciences, associate professor, associate professor of the department of theory and methodology of physical

education and sports, Moscow State Regional University, Mytishchi, Russia. E-mail: korolkov07@list.ru.

Фандеева Анна Сергеевна – старший преподаватель, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, Московский государственный областной университет, Мытищи, Россия. E-mail: as.fandeeva@mgou.ru.

Fandeeva Anna - Senior Lecturer, Senior Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Moscow State Regional University, Mytishchi, Russia. E-mail: as.fandeeva@mgou.ru.

Киселева Ирина Вадимовна – доцент, Мастер спорта России по волейболу, доцент кафедры спортивных игр и гимнастики, Московский государственный областной университет, Мытищи, Россия. E-mail: aleks250377@yandex.ru.

Kiseleva Irina - associate professor, Master of Sports of Russia in volleyball, associate professor of the department of sports games and gymnastics, Moscow State Regional University, Mytishchi, Russia. E-mail: aleks250377@yandex.ru.

Введение. Анализ статистических данных нашел широкое применение в спорте, является основой для определения тактики во всех игровых видах спорта. В волейболе автоматизированный анализ эффективности игровых действий используется с конца 20 века.

Использование программ DATA VOLLEY 4 PROFESSIONAL и DATA PROJECT является неотъемлемой частью участия команд в суперлиге [11, 12].

В тренировочной деятельности процессы статистического учета применяются для выбора амплуа игроков на начальном этапе обучения [1], для определения тактики защитных и атакующих действий [7], определения

факторов определения эффективности игровых действий [4, 8]. Также статистические программы используются для определения структуры и содержания информационного обеспечения тренировочного и соревновательного процесса [2].

Волейбольная статистика в последние годы набирает популярность среди тренеров, она активно развивается, в связи, с чем многие тренеры берут ее за основу планирования подготовки команд [10]. Статистика – это инструмент, который является дополнительным в работе тренера, статистика очень выручает в плане анализа работы всего тренерского штаба и игроков. Сейчас в каждом клубе суперлиги есть тренер-статистик, а иногда даже и бригада таких специалистов. Все это требует современные тенденции волейбола, «Без статистики не обойтись, потому что анализ соперника очень важен. При этом нужно уметь из множества цифр выделить самые важные», - сказал в одном из своих интервью главный тренер сборной России Туомас Саммелвуо [10].

В регламенте чемпионата страны есть пункты о статистике. Каждый клуб-хозяин в течение часа после матча обязан представить статистический отчет, с очками игроков и процентами эффективности.

Сейчас в современных реалиях статистика это не просто цифры, а цифры, которые связаны или синхронизованные с видео. Направления подач и атак, прием с различного типа подач, процент нагрузки связующего – все это выявляется в статистике, которая в дальнейшем помогает разобрать игру, как конкретного волейболиста, так и всей команды [6].

Задачи исследования. Рассмотреть принципы статистического анализа игровых действий у волейболистов.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи был проведен статистический анализ волейболистов, играющих на позиции «Диагональный» в сезонах 2019/2020 и 2020/2021 из каждого сезона, были взяты 4 лучших игрока на данной позиции.

Применялись методы описательной статистики, метод анализа чистоты, рассматривалось различное количество критерий, по эффективности игровых действий. Использовались лицензированные статистические программы Microsoft Excel и Stadia 8. Уровень статистической значимости был установлен равной 0,05.

Тренеры-статистики признают, они могут предоставить много информации по будущему сопернику, среди которой много избыточной [5]. Поэтому статистики предоставляют волейболистам выжимку – самое главное. Все остальные нюансы уже подсказываются в течение самой игры. Игрокам предоставляют видеонарезки, те, которые тренер посчитает самыми важными и ключевыми, также им предоставляют раздаточные материалы, которые нужно изучить до начала матча. Все эти установки выражаются в графическо-цифровом виде.

Перед матчем тренеры-статистики, которых за рубежом называют скаутменами, запускают программу DATA VOLLEY 4 PROFESSIONAL (<https://www.dataproject.com/>) [9], а также включают камеры расположенные за лицевой стороной площадки [11]. Годовая лицензия данной программы стоит 800 евро, также есть и облегченная версия, стоимость которой составляет 300 евро за годовое обслуживание [12]. И если раньше статистика писалась в одной программе, а ее синхронизация с видеорядом производилась в другой, то сейчас все необходимые функции совмещены в одной программы.

Когда начинается матч, статистик прописываются каждое действие на площадке через специальный текстово-цифровой код. Печатать приходится вслепую и быстро, чтобы ничего не упустить в площадке. Также в женском волейболе вести статистику сложнее, потому что розыгрыши длятся более дольше, чем в мужском и в них больше действий.

Образец записи технических действий представлен в таблице 1.

Данный вопрос мы рассмотрели на примере игроков, которые занимают позицию диагональный [3]. Диагональный – это игровое амплуа в

волейболе. Главная задача: атака с краёв сетки, поэтому данное амплуа требует высокого качества и уверенности в своем ударе с передней линии (2-я, 4-я зоны) и с задней линии (1-я, 5-я зоны).

Таблица 1. Технические действия в первой партии матча Динамо М. – Zenit-Казань

№	игрок	действ	счёт	действ	игрок	№
1-я партия						
			0 : 1 ✓	атака	М. Михайлов	18
7	С. Маар	атака	✗ 0 : 2			
17	М. Жигалов	атака	✓ 1 : 2			
2	И. Власов	подача	✗ 1 : 3			
8	В. Съемщиков	атака	✓ 2 : 3			
			2 : 4 ✓	атака	Ц. Соколов	1
			3 : 4 ✗	блок	Э. Нгапет	9
11	П. Панков	блок	✗ 3 : 5			
8	В. Съемщиков	блок	✗ 3 : 6			
17	М. Жигалов	блок	✓ 4 : 6			
8	В. Съемщиков	защита	✗ 4 : 7			
			5 : 7 ✗	блок	Ц. Соколов	1
17	М. Жигалов	защита	✗ 5 : 8			
			5 : 9 ✓	атака	Ц. Соколов	1
			5 : 10 ✓	блок	А. Кононов	10
2	И. Власов	приём	✗ 5 : 11			
			6 : 11 ✗	подача	Э. Нгапет	9
			6 : 12 ✓	атака	Ц. Соколов	1
2	И. Власов	блок	✗ 6 : 13			
			7 : 13 ✗	подача	А. Кононов	10
2	И. Власов	защита	✗ 7 : 14			
11	П. Панков	блок	✓ 8 : 14 ✗	подача	Ц. Соколов	1
			9 : 14 ✓			
			9 : 15 ✓	атака	Э. Нгапет	9
			10 : 15 ✗	защита	Ц. Соколов	1
			10 : 16 ✓	атака	Ц. Соколов	1
			11 : 16 ✗	подача	А. Сурмачевский	3
2	И. Власов	блок	✓ 12 : 16			
11	П. Панков	блок	✓ 13 : 16			
2	И. Власов	блок	✗ 13 : 17			
			13 : 18 ✓	блок	Э. Нгапет	9
			13 : 19 ✓	блок	Э. Нгапет	9
17	М. Жигалов	атака	✗ 13 : 20			
			14 : 20 ✗	блок	Ц. Соколов	1
7	С. Маар	защита	✗ 14 : 21			
			14 : 22 ✓	блок	А. Кононов	10
14	А. Кабешов	защита	✗ 14 : 23			
			14 : 24 ✓	блок	М. Михайлов	18
			15 : 24 ✗	защита	Э. Нгапет	9
14	А. Кабешов	защита	✗ 15 : 25			

Это атлетические игроки, с хорошим прыжком. Обычно около 50% всех вторых передач адресуется им, и именно они, как правило, набирают наибольшее количество очков в команде. Диагональный освобожден от приема и потому обычно начинает разбег для удара, уже когда его партнеры принимают мяч. Также для диагонального характерна стабильная подача в прыжке. Он нередко участвует в блоке. Игроки данной позиции наиболее востребованы в профессиональных командах [3, 10]. В пример были взяты

лучшие игроки Чемпионата России команд Париматч-Суперлиги: Михаил Михайлов, Виктор Полетаев, Михаил Жигалов, а также Георг Грозер, и Иван Зайцев.

Поскольку в течение сезона каждый игрок играет разное количество сетов и в статистике учитывается общее количество совершенных действий, ошибок и эйсов, то статистические методы оценок характеристик среднего и рассеяния не могут быть применимы. В этой ситуации, как, впрочем, и во многих других игровых видах спорта, могут применяться методы сравнения частот игровых действий. В частности, в нашем случае может быть применен биномиальный критерий для осуществления попарного сравнения игроков по количеству успешных подач, атак и блоков, а также по количеству совершенных ошибок относительно равномерного теоретического распределения средней частоты совершенных игровых действий игроков одного уровня мастерства.

При этом в качестве критерия определения лучшего игрока могут быть выбраны две задачи: выбрать игрока, совершающего меньше ошибок и/или выбрать игрока с наибольшей результативностью. Также в качестве критерия определения лучшего игрока может быть выбрана разность между числом результативных действий и совершенных ошибок за сет. В таблице 2 и 3 приведены примеры ранжирования четырех диагональных игроков по разности совершенных результативных действий и ошибок.

Таблица 2. Эффективность диагональных (сезон 2019-20)

№	ИГРОК	ОЧКОВ ЗА СЕТ	ОШИБОК ЗА СЕТ	РАЗНОСТЬ
1	Г. Грозер	5,23	1,75	3,48
2	В. Полетаев	4,61	1,16	3,45
3	М. Михайлов	3,61	0,98	2,63
4	М. Жигалов	2,87	0,85	2,02

Таблица 3. Эффективность диагональных (сезон 2020-21)

№№	ИГРОК	ОЧКОВ ЗА СЕТ	ОШИБОК ЗА СЕТ	РАЗНОСТЬ
1	В. Полетаев	4,72	1,26	3,46
2	И. Зайцев	4,51	1,41	3,10
3	М. Михайлов	4,15	1,23	2,92
4	М. Жигалов	3,83	1,1	2,73

Выводы. Рассмотрены принципы статистического анализа эффективности игровых действий у волейболистов. Таким образом, по нашему мнению, для оценки эффективности игровых действий игроков различных амплуа в волейболе, кроме обычного анализа общего количества, ошибок и результативных игровых действий могут быть применимы методы анализа частот номинальных данных, успешно применяемые в социологических и психологических исследованиях и позволяющие определять статистическую значимость оцениваемых состояний. Такой принцип анализа может оказаться полезным дополнением интуитивно-эмпирических оценок тренера при планировании тактики игры и определении состава команды.

Литература

1. Абрамов С. А. Создание модели выбора игрового амплуа на начальном этапе обучения волейбола / С. А. Абрамов // Актуальные научные исследования в современном мире, 2019. - № 12-5 (56). - С. 13-17.
2. Богданова М. В. Использование электронных технологий на занятиях по волейболу / М. В. Богданова // Специфика педагогического образования в регионах России, 2018. - № 1 (11). - С. 6-8.
3. Википедия. Диагональный нападающий [Электронный ресурс] : https://ru.wikipedia.org/wiki/Диагональный_нападающий (Дата обращения 15.05.2021)

4. Дударева Л. А., Теплова Л. Г. Изучение факторов, влияющих на эффективность технических приемов в волейболе / Л. А. Дударева, Л.Г. Теплова // Успехи современного естествознания, 2012. - № 5. - С. 113.

5. Ишков А. В., Хусейн С. А. Х., Вяльцев А. С. Способ мониторинга и коррекции функционального состояния мышц спортсмена в спортивных играх (на примере волейбола) / А. В. Ишков, С. А. Х. Хусейн, А. С. Вяльцев // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Естественные науки, 2016. - № 1. - С. 16-27.

6. Кулишенко И. В., Антипов А. В. Современные требования к содержанию дисциплины "спортивные игры" в вузах различного профиля / И. В. Кулишенко, А. В. Антипов // Теория и практика физической культуры, 2015. - № 5. - С. 34.

7. Паняшин А. А., Шиховцов Ю. В., Николаева И. В. Волейбол: вопросы математического моделирования тактики защитных действий / А. А. Паняшин, Ю. В. Шиховцов, И. В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия, 2015. - № 1 (1). - С. 85-87.

8. Селезнева О. В., Жилина Л. В., Селезнев Р. А. Эффективность технико-тактических действий высококвалифицированных игроков различного игрового амплуа в волейболе / О. В. Селезнева, Л. В. Жилина, Р. А. Селезнев // Современные тенденции развития науки и технологий, 2016. - № 3-8. - С. 56-60.

9. Спортивное агентство «Волей Сервис»: [Электронный ресурс] : http://www.volleyservice.ru/index.php?option=com_volleyplayers&task=statistic&act=stat_game_dyn_count&game_id=4438&Itemid=77 (Дата обращения 15.05.2021)

10. Хаиров А. Всё о волейбольной статистике: зачем она нужна, кто её считает и как в ней разобраться [Электронный ресурс] : <https://sport.business-gazeta.ru/article/250275> (Дата обращения 15.05.2021)

11. Цветиков М. В., Белова Н. Ю. Программный комплекс статистического учета соревновательной и тренировочной деятельности в

волейболе DATA PROJECT / М. В. Цветиков, Н. Ю. Белова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2019. - № 4. - С. 79.

12. DATA VOLLEY 4 [программа]// DATA PROJECT: [Электронный ресурс] : <https://www.dataproject.com/Products/EN/en/Volleyball/DataVolley4> (Дата обращения 15.05.2021)

Summary

PRINCIPLES OF STATISTICAL ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE GAME ACTIONS OF VOLLEYBALL PLAYERS PLAYING IN THE PARIMATCH- SUPERLEAGUE THE POSITION «OPPOSITE»

A. Luney, A. Korolkov, A. Fandeeva, I. Kiseleva

Moscow State Regional University

Abstract: In the article, the authors give a comparative analysis of statistical indicators of the effectiveness of game actions of the 4 best players of the Championship of Russia in the season 2019/2020 and 2020/2021. Criteria for assessing the effectiveness of game activities are discussed. As an additional statistical criterion for evaluating effectiveness, it is proposed to use the binomial criterion for performing pairwise comparison of players.

Keywords: role, analysis, criterion, statistics, championship.

УДК: 796.8

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ В НЕПРИВЫЧНОЙ БОЕВОЙ СТОЙКЕ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

М. В. Никишкин

Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области Московский государственный областной университет,
Мытищи, Россия

Научный руководитель: Корольков Алексей Николаевич

Аннотация. В статье предлагаются методические рекомендации по обучению приемам борьбы самбо среди спортсменов – новичков. Особенность новой методики заключается в добавлении в программу технической подготовки приемов в непривычной боевой стойке, что должно повысить результативность самбистов на соревнованиях.

Ключевые слова: борцы, самбо, методика, техническая подготовка, спорт, соревнования.

Никишкин Максим Вячеславович – студент 4 курса факультета «Физическая культура», Московский государственный областной университет, Мытищи, Россия. E – mail: nik99max15@gmail.com.

Nikishkin Maxim - 4th year student of the Faculty of Physical Culture, Moscow State Regional University, Mytishchi, Russia. E – mail: nik99max15@gmail.com.

Постановка проблемы. Самбо – национальный вид спорта в России, этот вид единоборства играет одну из ведущих ролей в системе физического воспитания молодого поколения. В настоящее время соревновательная деятельность по самбо становится все более и более актуальной среди занимающихся борцов. С каждым годом увеличивается количество

всероссийских и международных соревнований как в России, так и за границей, и для повышения уровня выступления на соревнованиях необходимо находить и внедрять новые методики обучения. По мнению Е. М. Чумакова техническая подготовка является ведущей в данном виде единоборства. Также в большинстве методических пособий [1, 6, 8] присутствует отдельный раздел по обучению приемам и контрприемам для борьбы с левосторонним борцом, то есть в непривычной боевой стойке, что говорит о том, что проблема обучения броскам в непривычной боевой стойке является актуальной и необходимой для повышения спортивного мастерства.

Анализ последних публикаций по исследуемой проблеме.

Подготовка спортсменов к соревнованиям – сложный, многосторонний процесс, затрагивающий все разделы подготовки. Многие специалисты в своих исследованиях установили, что успешность овладения техническими приемами [1] в спорте зависит от уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов [3]. Однако, во многих видах спорта уровень технической подготовленности спортсмена является одним из основных показателей [2], влияющих на успешное выступление спортсменов на соревнованиях [4]. Для подготовки к соревнованиям борцов-самбистов необходимо уделять разделу технической подготовки особое внимание.

Привычная боевая стойка для большинства самбистов – это когда оба спортсмена стоят в одинаковой стойке (оба в правой стойке или оба в левой стойке). Эта методика, безусловно, крайне эффективна, так как подавляющее большинство самбистов и людей в мире являются правшами. Но не стоит забывать, что также в самбо присутствуют левосторонние спортсмены, которые также выступают на соревнованиях и могут стать проблемой для неподготовленного правши. Именно для того, чтобы правша мог противостоять левше, а левша правше и стоит внедрять в процесс подготовки приемы в непривычной боевой стойке [5].

Актуальность исследования обусловлена тем, что большинство тренеров не обращают внимание на обучение приемам в непривычной

боевой стойке, тем самым понижая успешность своих спортсменов при выступлении на соревнованиях.

Цель исследования. Повысить эффективность методики обучения техническим приемам борьбы самбо в непривычной боевой стойке.

Задача исследования: поиск новых средств, методов, подходов для эффективного обучения техники бросков в непривычной боевой стойке.

Организация и методы исследования:

- систематизация и анализ сведений по теме исследования
- педагогическое наблюдение
- опрос
- анализ результатов

В процессе анализа научно – методической литературы было выявлено, что техническая подготовка является одной из главных видов подготовки. На начальном этапе подготовки процент технико–тактической подготовки составляет 42 – 47 % до года занятий и 41 – 45% свыше года занятий. Также были установлены закономерности в обучении техническим приемам борьбы самбо.

Во время педагогического наблюдения за работой тренеров в НИУ МГСУ при обучении броскам были сделаны выводы о том, какие приемы были выбраны для обучения на этапе начальной подготовки, какую часть занятия составляет технико–тактическая подготовка. На основе этих наблюдений было сделаны выводы и составлена экспериментальная методика.

Методика обучения броскам в непривычной боевой стойке предусматривала соотношение количества технических действий в обычной и противоположной стойке в соотношении 70 на 30% общего объема осваиваемых приемов. Такое же соотношение соблюдалось при осуществлении контрольных схваток в обычной и обратной стойке. Короче описать как методика реализовывалась.

Наблюдалось 12 спортсменов 10 – 12 лет с опытом занятий Самбо от 4 до 6 месяцев. Занятия проводились на базе клуба «Московский самбист», Московская область, г. Мытищи, Олимпийский проспект, д. 50

Таблица 1. Распределение основного материала на первый месяц занятий (12 учебно – тренировочных занятий далее УТЗ)

№ УТЗ	Упражнения, которые необходимо изучить.
1	1. Падение на спину полукувырком. 2. Изучение стойки самбиста и передвижение в этой стойке. 3. Удержание сбоку, захватывая голову правой или левой рукой.
2	1. Изучения падения на левый бок. 2. Изучение понятия о дистанции. 3. Удержание со стороны головы. 4. Борьба стоя на коленях – 3 минуты.
3	1. Изучение на правый бок. 2. Изучение подходов к броскам вперед 3. Удержание верхом. 4. Борьба стоя на коленях – 3 минуты.
4	1. Перекаты с одного бока на другой. 2. Удержание поперек. 3. Борьба на коленях с задачей выполнить ранее изученное удержание.
5	1. Отработка страховки назад через партнера 2. Удержание поперек 3. Борьба на коленях
6	1. Отработка страховки на правый бок через партнера 2. Повторение ранее изученных удержаний
7	1. Отработка страховки на левый бок через партнера 2. Изучение одностороннего захвата
8	1. Кувырок вперед 2. Повторение ранее изученных боевых стоек 3. Борьба на коленях
9	1. Кувырок назад 2. Повторение ранее изученных удержаний
10	1. Переворот боком 2. Повторение ранее изученных боевых стоек
11	1. Страховка кувырком через правое или левое плечо 2. Повторение ранее изученных акробатических элементов 3. Борьба на коленях
12	1. Страховка назад с кувырком 2. Повторение ранее изученных боевых стоек 3. Повторение ранее изученных удержаний.

Исходя из всех вышеперечисленных наблюдений были сделаны выводы и составлена методика на 9 месяцев занятий по 3 занятия в неделю продолжительностью 90 минут каждое.

Первый месяц необходимо уделить физической подготовке и обучению базовых технических движений, необходимых для дальнейшего обучения борьбе самбо (например: приемы самостраховки, акробатические элементы). Без освоения этих базовых упражнений нельзя продолжать дальнейшее обучение и начинать изучать броски, так как это может спровоцировать травму при выполнении сложнокоординационных приемов.

По окончании месяца спортсмены осваивают все необходимые акробатические элементы и базовые приемы борьбы самбо в партере, также они осваивают боевые стойки и начальные захваты.

Далее в течении 8 месяцев спортсмены тренировались по новой методике с изучением бросков в непривычной боевой стойке. Каждое занятие состояло из вводно – подготовительной части, основной части и заключительной части.

Броски в непривычной боевой стойке, которые изучали спортсмены экспериментальной группы.

1. Бросок с захватом выставленной ноги

И. п. – вы в левой стойке, партнер – в правой (и наоборот).левой рукой вы держите отворот куртки партнера, правой рукой выше левого локтевого сгиба снаружи. Далее дернуть партнера за левую руку вниз, чтобы поставить его на левую ногу и изменить центр тяжести. Резким движением сделать нырок вперед и схватить партнёра правой рукой за правую ногу. Затем потянуть левой рукой вниз, а правой рукой потянуть ногу вверх [6].

2. Зацеп снаружи под выставленную ногу

И. п. – вы в левой стойке, партнер в правой (и наоборот).левой рукой вы держите отворот партнера, правой за правый рукав. Далее подшагнуть правой ногой к партнеру, левой ногой зацепить правую ногу снаружи. Затем потянуть руками вниз. Бросок выполняется с падением [6].

Таблица 2. Этапы обучения.

№	Название этапа	Описание этапа
1	Объяснение	Тренеру необходимо было правильно описать новый прием перед тем, как показать его. Необходимо правильно составить описание изучаемого приема, используя профессиональную терминологию. Объяснение поможет спортсменам мысленно визуализировать прием, который он будет в дальнейшем выполнять.
2	Показ	Далее тренер показывает прием на партнере. Очень важно показать прием с разных ракурсов, обратить внимание на частые ошибки, описать боевую стойку и захват. Если бросок сложный можно использовать расчлененный метод, то есть «разбить» прием на несколько частей и изучать их по отдельности (например подхват изнутри можно «разбить» на следующие части: подход на прием, вытягивание партнера руками, мах ногой в захвате с поднятием партнера).
3	Отработка приема в парах без сопротивления	После объяснения и показа приема спортсмены разбиваются на пары и начинают отработку приема. Для лучшего освоения приема и правильного формирования умения нужно правильно подобрать партнера для отработки учитывая следующие качества: рост, вес, пол, физическую подготовку. На данном этапе партнер не оказывает какого-либо сопротивления при падении. Это поможет сформировать умение выполнять прием правильно, которое впоследствии перерастет в навык. Тренеру необходимо ходить по всему залу и наблюдать за выполнением приема и исправлять ошибки.
4	Отработка приема в парах с небольшим сопротивлением	Когда все самбисты освоят новый прием и смогут правильно выполнить его без сопротивления можно приступить к следующему этапу. Он отличается от предыдущего только тем, что партнер оказывает сопротивление при отработке приема. Это нужно для того, чтобы создать условия приближенные к соревновательным.
5	Отработка приема в парах без сопротивления на скорость	Чтобы повысить скорость выполнения приема, которая необходима в условиях соревновательных схваток, спортсмены выполняют приемы на скорость за отведенное количество времени. Считается количество выполненных бросков.
6	Отработка приема в условиях учебно – тренировочной схватки	Последний этап изучения приема — это выполнение его в условиях учебно – тренировочных схваток. Самбисты делятся на пары учитывая рост, вес, физическую подготовку (это необходимо для предотвращения травматизма) и по команде тренера начинают бороться (продолжительность учебно – тренировочной схватки составляет от 3 до 5 минут). Вовремя учебно – тренировочной схватки, направленной на отработку техники, спортсмены пытаются выполнить новые приемы.

3. Бросок с упором стопы в живот

И. п. – вы в левой стойке, партнер в правой (и наоборот). Бросок производится из захвата за пояс. Правой ногой производится зашагивание к

дальней ноге партнера. Стопа левой ноги упирается в живот и производится сброс через себя [6].

4. Бросок подхват изнутри

И. п. – вы в левой стойке, партнер в правой (и наоборот). Выполнить забегание в левую сторону. Далее махом левой ноги подбить правую ногу партнера и выполнить сброс через свою спину [5].

Обучение новой технике проходило в несколько этапов.

На изучение нового приема отводится 1 месяц, то есть 12 учебно–тренировочных занятий. На подробное объяснение и показ приема отводится 20 – 25 минут на первом занятии далее на каждом занятии перед отработкой уделять 5 – 7 минут на повторение и выделение особо сложных моментов. Далее на отработку без сопротивления отводится 15 - 20 минут в течении 3 УТЗ, на отработку с сопротивлением 10 - 15 минут в течении следующих 3 УТЗ, на отработку приема на скорость 5 минут (5 повторов по 30 секунд с перерывом 30 секунд) в течении 3 УТЗ, на отработку приема в учебно – тренировочной схватке 5 мин (1 – 2 схватки за тренировку).

Далее при полном изучении приема и получении навыка необходимо в конце основной части занятия, перед учебно – тренировочными схватками, следует уделять 5 – 7 минут на повторение ранее изученного материала.

Результаты исследования. Экспериментальная группа выполняла ряд тестов до эксперимента и после. Первым тестом был выполнение броска через бедро на скорость в привычной и непривычной боевой стойке. Каждый спортсмен выполнял бросок через бедро на скорость в течении 30 секунд в обоих боевых стойках. Были взяты средние результаты. До эксперимента в непривычной боевой стойке спортсмены в среднем выполняли 4 приема, а в привычной 8,6. После эксперимента их значения выросли до 7,9 в непривычной боевой стойке и до 11,7 в привычной боевой стойке (рис. 1). Из этого можно сделать вывод, что данная методика улучшает уровень технической подготовки как в привычной, так и в непривычной боевой стойке.

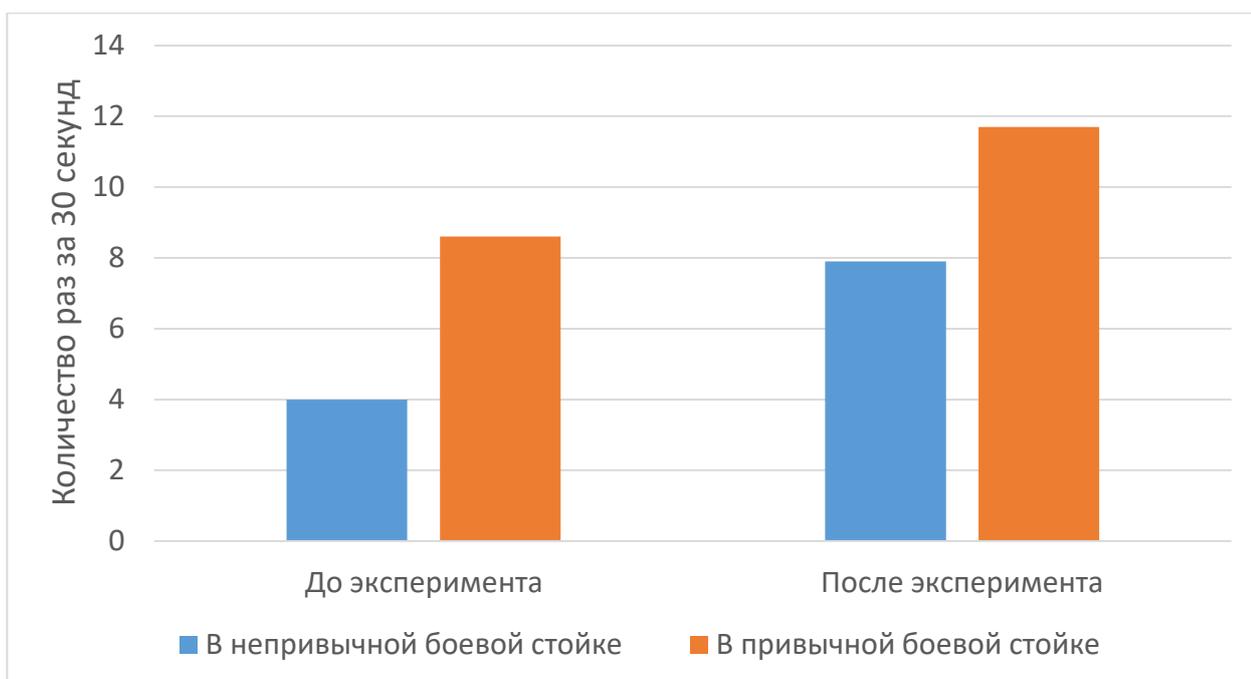


Рис. 1. Изменения частоты выполнения броска через бедро

Вторым тестом экспериментальной группы были учебно – тренировочные схватки. Каждый спортсмен провел по 2 схватки (т. е. всего было проведено 24 схватки), Соперники были подобраны в соответствии с весовой категорией и уровнем подготовки. Соперники были приглашены из других клубов. До эксперимента из 24 схваток победных было 11, а 13 было проиграно. То есть процент побед составил 45,8%. После эксперимента побед было 16, а проигрышей 8. Процент побед – 66,7%. За время эксперимента результативность ЭГ выросла на 20,9%, что доказывает результативность примененной методики (рис.2).

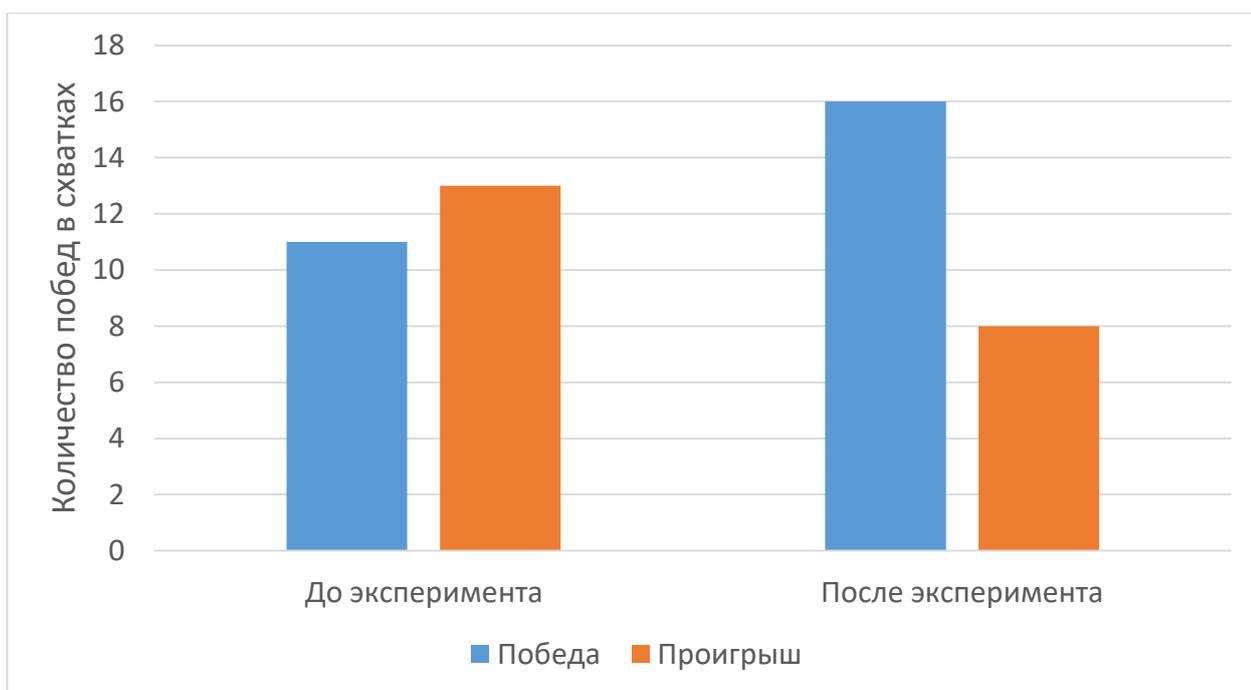


Рис. 2. Сравнение соревновательной подготовленности

Выводы. В результате проведенных педагогических наблюдений и эмпирических проверок усовершенствована методика обучения броскам в непривычной боевой стойке самбистов на этапе начальной подготовки. Методика заключается в изменении соотношения объемов тренировочных нагрузок в части освоения базовых технических приемов борьбы в обычной и обратной стойке, изменении соотношения контрольных схваток в различных боевых стойках. Рекомендуемые соотношения составили 70 на 30%.

Перспективы дальнейших исследований. К перспективам дальнейших исследований в этом направлении относится установление эффективности усовершенствованной методики на практике, как в части изменения спортивной результативности, так и в части установления асимметрии физического развития юных борцов.

Литература

1. Авилов В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения /. - М.: Профит Стайл, 2013. - 305 с.
2. Андреев В. М./ Самбо. Учебно – методическое пособие/ М.: ЦС «Динамо», 1970. - 111 с.
3. Иванков Ч. Т. Методика технико-тактического совершенствования атакующих действий юных борцов в системе общеобразовательной средней школы дополнительного образования / Ч. Т. Иванков, Г. Д. Костин, М. В. Арустамян, С. В. Желтоухов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2012. - № 6. - С. 44.
4. Иванков Ч. Т. Реализация дифференцированного подхода в соревновательной деятельности юных борцов с учетом индивидуальных особенностей технико-тактических действий / Ч. Т. Иванков, Д. В. Белых-Силаев, В. В. Большаков, Ю. Ю. Морозов // Вестник спортивной науки, 2019. - № 3. - С. 32-35.
5. Пиляева А. А., Корольков А. Н. Спортивная борьба как перспективное средство для оздоровления школьников / А. А. Пиляева, А. Н. Корольков // Современные здоровьесберегающие технологии, 2019. - № 3. - С. 64-75.
6. Тихомиров Ю. Н. и др. Средства становления соревновательной надежности юных борцов 13-14 лет / Ю. Н. Тихомиров, Ч. Т. Иванков, И. С. Литвинов, И.С. Зенченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. - № 1. - С. 47-49.
7. Харлампиев А. Борьба самбо - М.: ЁЁ Медиа, 2014. - 943 с.
8. Чумаков Е. М. 100 уроков борьбы самбо / Е. М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 990 с.
9. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А./ Борьба дзюдо. Первые уроки: Феникс, 2006. - 160 с.
10. Эйгминас П. А./ Самбо: первые шаги/ М - "Физкультура и спорт", 1992 – 390 с.

Summary

**IMPROVING THE METHODS OF TRAINING THROWS IN AN
UNUSUAL COMBAT STANCE OF SAMBO WRESTLERS AT THE
STAGE OF INITIAL TRAINING**

M. Nikishkin

Moscow Regional State University

Abstract. The article offers methodological recommendations for teaching sambo wrestling techniques among novice athletes. The peculiarity of the new technique is the addition of techniques in an unusual combat stance to the technical training program, which should increase the effectiveness of sambo athletes in competitions.

Key words: wrestlers, sambo, methods, technical training, sports, competitions.

УДК 614.44/.46]:[616.98:578.834.1]:[378.4:61]-057.875:-)

СОБЛЮДЕНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19 СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Н. В. Пац, Р. Коледюк

Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно,
Республика Беларусь

Аннотация. В настоящее время во всем мире число инфицированных covid-19 людей возрастает в геометрической прогрессии, что требует разработки специфических и неспецифических мер по профилактике covid-19, информированность о них населения и внедрения их в практику

Произведен анализ неспецифической индивидуальной профилактики covid-19 студентами медицинских вузов. Материалом исследования послужил опрос среди студентов медицинских вузов, о проведении индивидуальной профилактики COVID-19. В опросе приняли участие 57% респондентов из Беларуси, 30% – из России, 13% – из Украины.

Отмечено, что маска в качестве средства индивидуальной защиты используется большинством студентов. В равной степени студенты используют как одноразовые, так и многоразовые маски. Однако, есть проблемы при использовании масок как одноразовых, так и многоразовых. Так, 19,30% - не меняют одноразовую маску в течение всего дня, 16,40% - прибегают к ее дезинфекции. Вызывают настороженность действия студентов после использования одноразовой маски: 52,17% респондентов кладут маску в карман или сумку; 39,13% - в пакет и лишь один из всех респондентов сразу выбрасывает маску в мусорницу после использования. Только 67% лиц из числа респондентов – моют многоразовую маску, 24,6% – дезинфицируют многоразовую маску, 12,07% респондентов – ничего не делают с многоразовой маской. При том условии, что во всех помещениях установлены дозаторы с дезинфектантами, снижена частота гигиенической обработки рук студентами в течение дня. 21,30% студентов не пользуются

антисептиком для рук. Наиболее часто используемые респондентами дезинфектанты: септоцид и экстрадез. 50,20% - не обрабатывают телефон дезинфектантом, для профилактики COVID-19 при общении и контакте друг с другом большинство студентов здороваются словесно и только 12%, игнорируя рекомендации, использует рукопожатия.

С целью повышения индивидуальной резистентности в период пандемии две третьих респондентов – принимают витамины; 69,89 % обследованных лиц – соблюдают правильное питание; 63,7% респондентов – занимаются спортом.

В системе первичной профилактики COVID-19 актуально звено по формированию здоровьесберегающего поведения у молодежи в зоне индивидуальной ответственности за свое здоровье и окружающих

Ключевые слова: гигиена, индивидуальная профилактика, covid-19, студенты, медицинские вузы.

Пац Наталия Викторовна - кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей гигиены и экологии учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», Гродно, Беларусь. E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Pats Natalia - Ph. D. (candidate of medical Sciences), associate Professor of the Department of General hygiene and ecology Educational institution "Grodno State Medical University», Grodno, Belarus. E-mail: pats_nataly.2003@mail.ru

Коледюк Роман - студент 3 курса медико-психологического факультета Учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», Гродно, Беларусь. E-mail: koledyuk2001@gmail.com

Kolediouk Roman - student of the medical and psychological faculty Educational institution "Grodno State Medical University», Grodno, Belarus. E-mail: koledyuk2001@gmail.com

Актуальность. COVID-19 - тяжёлая острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2 (2019-nCoV) [1]. До 2002 г. коронавирусы рассматривались в качестве возбудителей, вызывающих нетяжелые заболевания верхних дыхательных путей (с крайне редкими летальными исходами). В период с 2002 по 2004 гг. коронавирус SARS-CoV из рода Betacoronavirus (резервуар – летучие мыши, промежуточный резервуар – циветты) впервые стал причиной развития эпидемии с развитием атипичной пневмонии, захватившей 37 стран мира и вызвавшей гибель 774 человек. А в 2012 г. на Аравийском полуострове (82% случаев в Саудовской Аравии) зарегистрирована эпидемия, вызванная коронавирусом MERS-CoV (резервуар – одногорбые верблюды) и рода Betacoronavirus – ближневосточный коронавирусный синдром. В период до 2020 г. отмечалось 866 летальных исходов от MERS. В настоящий момент MERS-CoV продолжает циркулировать и вызывать новые случаи заболевания [1].

С декабря 2019 г. по март 2020 г. наиболее широкое распространение SARS-CoV-2 получил на территории Китайской Народной Республики, где подтвержденные случаи заболевания были зарегистрированы во всех административных учреждениях. Наибольшее количество заболевших выявлено в Юго-Восточной части КНР с эпицентром в провинции Хубэй (84% от общего числа случаев в КНР) [1].

В связи с этим разработана система профилактических мероприятий для студентов в части личной гигиены и алгоритм поведения их в вузах разных стран.

Для Российских студентов из разных вузов, были утверждены рекомендации Роспотребнадзора и Минобрнауки. Рекомендации включают в себя, такие меры как: носить маски в здании вуза и замена их каждые три часа, не прикасаться к лицу руками, обрабатывать руки антисептиками не менее 20-30 секунд, мытьё рук как можно чаще – в течение 40-60 секунд, обработка личных вещей, в том числе телефон, ключи, транспортные и банковские карты, антисептиком, избегайте рукопожатий и иных тактильных

контактов, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется, не принимать пищу в учебных помещениях и на рабочих местах, избегать мест большого скопления людей и по возможности отказ от массовых гуляний, проветривание комнат в местах проживания, стирка одежды после посещения мест большого скопления людей. А при появлении признаков инфекционных заболеваний с повышением температуры, наличием катаральных явлений и кашля не выходить из дома. [5, 6, 7].

Для Украинских вузов были утверждены рекомендации Минздрава по организации учебного процесса в период карантина в вузах и школах. Среди этих правил были предусмотрены такие требования: «вход в здание вуза и перемещение между аудиториями разрешено только в медицинской маске или респираторе (и студентам, и преподавателям), на занятиях можно быть без маски (кроме оранжевой зоны - для лекторов рекомендованы защитные щитки); перед началом занятия преподаватели должны спрашивать о самочувствии студентов и наличии симптомов коронавируса; если у кого-либо из студентов обнаружат COVID-19, вся группа должна уйти на самоизоляцию; занятия одной и той же группы рекомендуется проводить в одной аудитории в течение дня, чтобы минимизировать передвижения между аудиториями; необходимо оборудовать на всех входах места для обработки рук антисептиками; у входа в заведение, в коридорах и санузлах сделать централизованный сбор использованных масок и перчаток в отдельные контейнеры с крышками; в конце рабочего дня — проводить дезинфекцию поверхностей, дверных ручек, столов, мест для сидения и перил; после каждого занятия не менее 10 минут проветривать помещение» [8, 9].

Соблюдение личной гигиены, в период пандемии, является важным критерием, чтобы снизить риски заболевания Covid-19. Так, профилактика заражения и распространения респираторной вирусной инфекции, включает в себя ряд пунктов: регулярное мытьё рук с мылом, а также их обработка антисептическим средством, использование масок как одноразовых, так и

многообразных, где: в отношении масок применяются общие правила использования, такие как: необходимо использовать ее не более 2-ух часов, не касаться руками закреплённой маски, замена маски, при ее намочении и тщательное мытьё рук или обработка антисептиком после прикосновения к используемой или использованной маске. Также необходимо убедиться, что маска закрывает нос, рот и подбородок. Хранить маску нужно в чистом пластиковом пакете и каждый день стирать её, если это тканевая маска, или выбрасывать медицинскую маску в мусорное ведро [3, 4].

К профилактике можно отнести: избегание телесного контакта с заболевшими людьми, у которых кашель или высокая температура тела, исключение при общении рукопожатий, не посещение мест большого скопления людей, при кашле или чихании прикрывать нос и рот одноразовой салфеткой или согнутым локтем, а также повышать резистентность организма [3].

С целью личной безопасности и окружающих лиц следует соблюдать расстояние от людей, как минимум 1 метр, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура. При нахождении внутри помещения необходимо соблюдать дополнительную дистанцию [3].

Своевременное принятие организационных решений позволило минимизировать последствия первой волны распространения и заложить основы для последующего оперативного реагирования на возможное осложнение эпидемиологической ситуации [2].

Цель настоящего исследования: провести анализ неспецифической индивидуальной профилактики covid-19 студентами медицинского вузов.

Материалы и методы исследования. Материалом исследования послужил опрос среди 207 студентов медицинских вузов Беларуси, России, Украины о проведении индивидуальной профилактики COVID-19. В опросе приняли участие 57% респондентов из Беларуси, 30% – из России, 13% – из Украины. Исследования проведены в период с декабря 2020 по январь 2021

гг. Статистическая обработка полученных данных проведена с помощью пакета прикладных программ «Статистика10».

Результаты исследования. Проанализировано поведение студентов после посещения общественных мест с целью оценки проводимых ими гигиенических мероприятий для профилактики COVID-19. По данным опроса, из 207 респондентов, 193 – моют руки после посещения общественных мест; 90 – обрабатывают руки (антисептиком); 9 – ничего не делают; 2 – моют лицо.

Гигиеническую обработку рук 58% опрошенных студентов проводят часто (более, чем 1 раз в час), 39% - иногда обрабатывают руки и 3% - вообще не производят обработку рук в течение рабочего дня.

78,80% - пользуются антисептиком; 21,30% - не имеют антисептика и никогда не использовали, но часть студентов используют гель для рук, содержащий антисептик.

Отмечен достаточно широкий спектр используемых студентами антисептиков (рис.1).

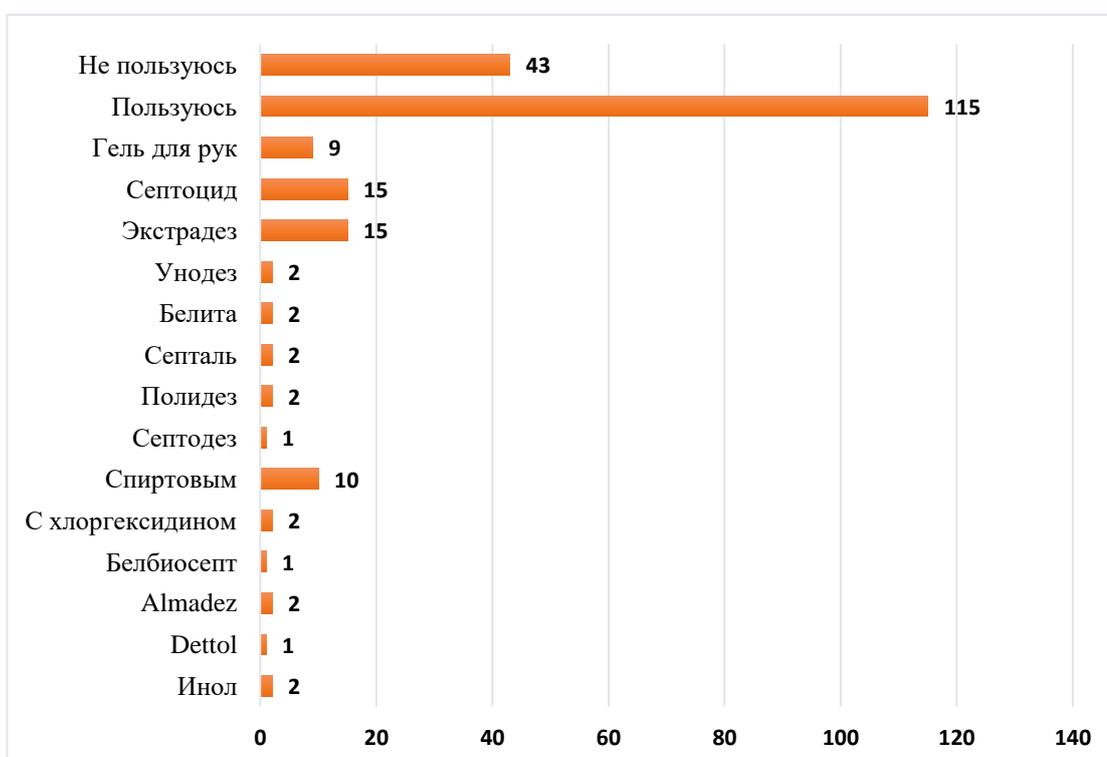


Рисунок 1. Антисептики, используемые респондентами

Изучены приемы и методики, используемые студентами для профилактики COVID-19 при общении и контакте друг с другом. Выявлено, что 38 респондентов здороваются рукопожатием, 178 респондентов здороваются словесно; 7 респондентов здороваются объятьями; 1 респондент не здоровается вообще.

Маска является дополнительным и существенным барьером для вирусных частиц. Ее используют большинство респондентов. Часть из них используют многоразовые маски. Так 58,45% из числа респондентов носит одноразовую маску, а 62,8% — многоразовую, иногда одноразовую, 1,93 % — не одевают маску при ее наличии.

Проанализировано соблюдение правил ношения одноразовой маски. Так, 48% лиц меняют одноразовую маску на новую несколько раз на день; 19,30% - не меняют одноразовую маску; 16,40% - дезинфицируют одноразовую маску; 1% - меняют одноразовую маску каждый день; 3% - носят многоразовую маску (рис.2)

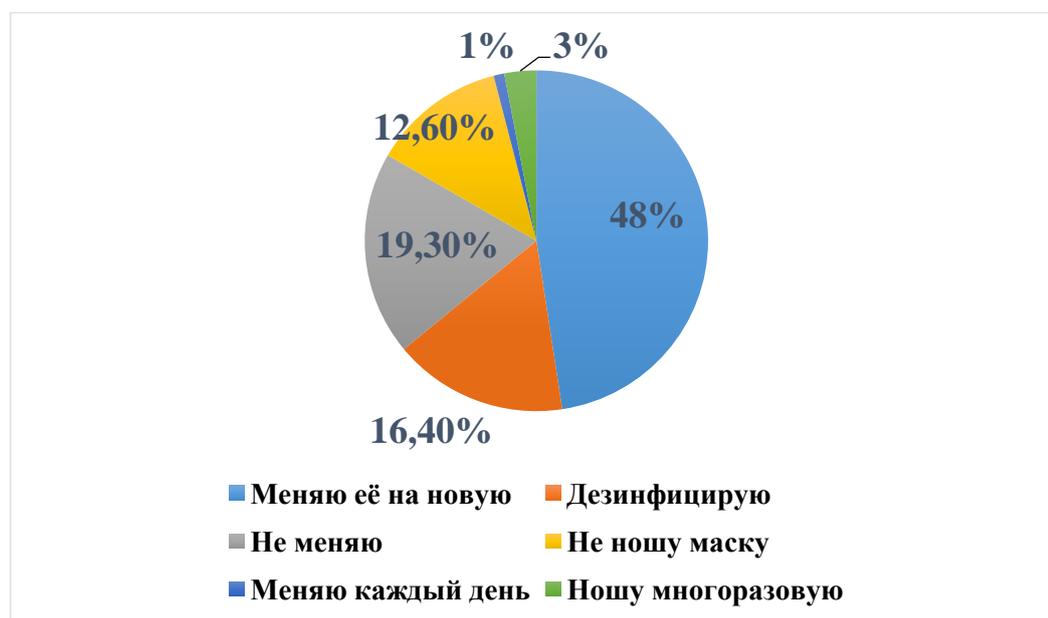


Рисунок 2. Использование одноразовой маски, ее смена и обработка студентами медицинских вузов

Только 67 % респондентов — моют многоразовую маску, а 24,6 % — дезинфицируют многоразовую маску (4% респондентов — утюжат), 8,7 %

респондентов – ничего не делают с многоразовой маской; 12,2% респондентов – не носят маску при ее наличии, 12,07 % респондентов – ничего не делают с многоразовой маской (рис.3).

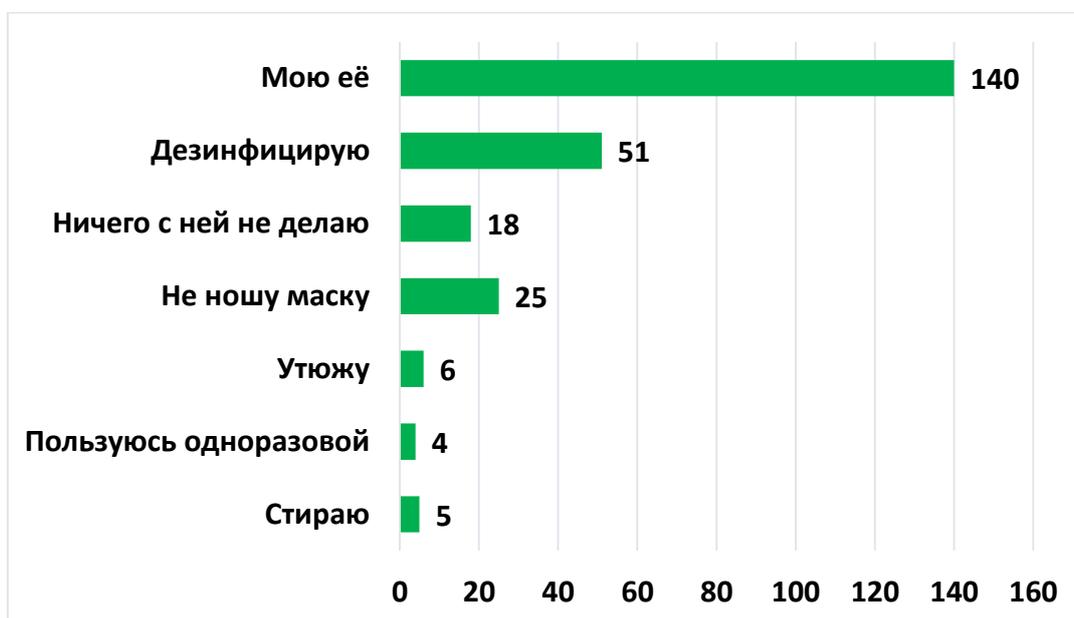


Рисунок 3. Использование многоразовой маски

На вопрос «Как часто вы надеваете маску?» в течение суток 26,9% респондента ответили, что постоянно носят; 70,5% респондентов – надевают маску, когда это необходимо; 61,84% респондентов – надевают маску на занятиях.

По данным опроса, из 207 респондентов, 66,18 % респондентов – надевают маску в общении с одноклассниками, 22,22% респондентов – надевают маску в общении с друзьями; 3,86 % респондентов – надевают маску в общении с родителями; 3,86 % респондентов – надевают маску в общественных местах; 2,42% респондентов – надевают маску в общении с незнакомыми людьми; 26,57% респондентов – не надевают маску в общении; 2,42% респондентов – не носят маску (рис. 4).

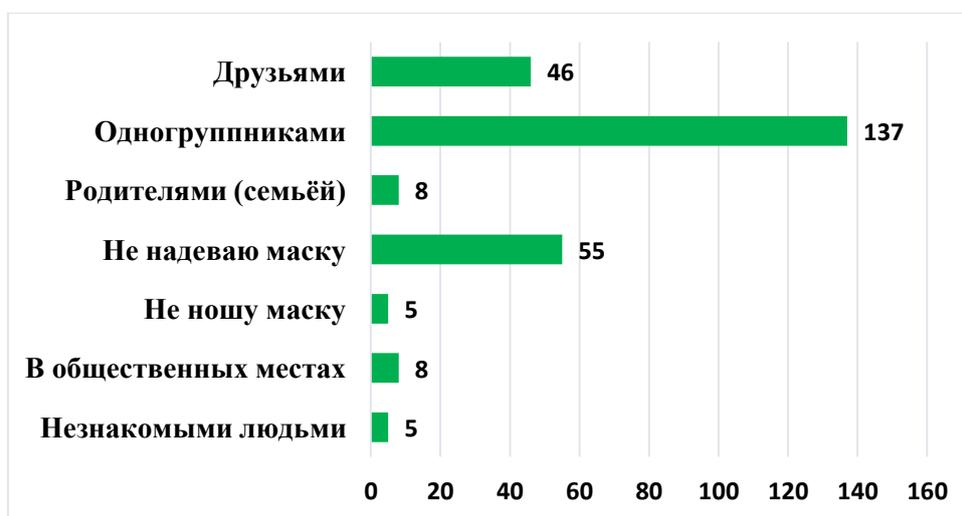


Рисунок 4. Случаи использования маски респондентами при общении

Действия студентов после использования маски отличались. Так 52,17% респондентов кладут маску в карман; 39,13% – в пакет; 50,24% лиц – сумку, только 1 респондент сразу выбрасывает маску в мусорницу после использования (рис.5).

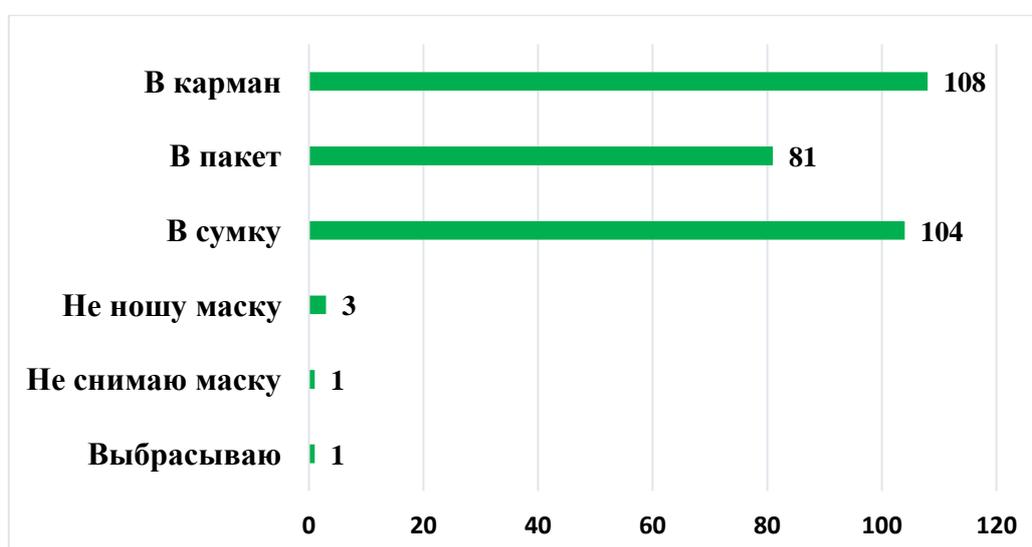


Рисунок 5. Места хранения маски

Проанализированы действия студентов при обработке телефона. Используют для обработки телефона дезинфектант 46,4% студентов, 50,20%

- не обрабатывают телефон дезинфектантом, а 3,4% ответили, что осуществляют такую процедуру обработки иногда

По данным опроса, из ответивших 176 респондентов 78,98 % лиц в неспецифической профилактике Covid-19 с целью повышения резистентности придают значение приему витаминов. 69,89 % из числа респондентов придают важное значение питанию, 63,7% – занимаются спортом; 3,98% считают важным соблюдение личной гигиены (рис.6).

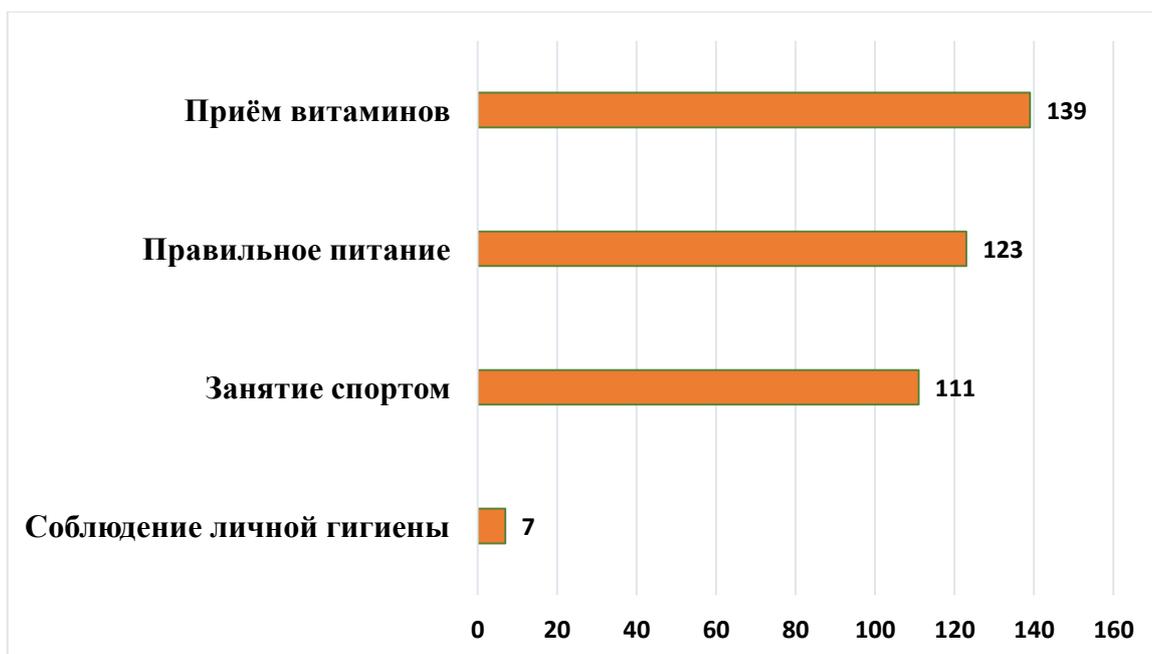


Рисунок 6. Повышение индивидуальной резистентности организма студентами медицинских вузов

Выводы

1. Частота гигиенической обработки рук студентами в течение дня снижена.

2. Даже при наличии дезинфектантов 21,3% из числа обследованных студентов не пользуются антисептиком для рук

3. 50,2% - не обрабатывают телефон дезинфектантом,

4. Личные приветствия при встрече большинство (86%) студентов выражают словестно, исключив рукопожатия.

5. Маска используется большинством респондентов, однако есть проблемы при использовании масок как одноразовых, так и многоразовых: только 24,6 % лиц ежедневно подвергают многоразовые маски дезинфекции, 19,3% - не меняют одноразовую маску в течение всего дня, а после ее использования не выбрасывают.

6. В системе первичной профилактики COVID-19 актуально звено по формированию здоровьесберегающего поведения у молодежи в зоне индивидуальной ответственности за свое здоровье и окружающих.

Литература

1. Временные методические рекомендации профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (covid-19) [Электронный ресурс] : https://static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/051/777/original/030902020_COVID-19_v8.pdf?utm_source=uxnews&utm_medium=desktop. (Дата доступа: 18.05.21)

2. Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины: сб. научных ст./ Гродн. Гос. Ун-т; редкол.: И. А. Наумов (гл. ред.) [и др.]. – Гродно: ГрГМУ, 2020. – С. 426- 442.

3. Методические рекомендации по профилактике covid-19 [Электронный ресурс]: <http://minzdrav.gov.by/ru/novoe-na-sayte/metodicheskie-rekomendatsii-po-profilaktike-covid-19/>. (Дата доступа: 18.05.21)

4. Коронавирусная болезнь (COVID-19) советы для общественности: Когда и как использовать маски [Электронный ресурс] : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>. (Дата доступа: 18.05.21)

5. Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции Covid-19 в вузах [Электронный ресурс] : https://swsu.ru/news/media-studio/Rekomendatsii_po_profilaktike_koronavirusnoy_infektsii_Covid/. (Дата доступа: 18.12.20)

6. Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции covid-19 в вузах [Электронный ресурс] : <http://www.bio.msu.ru/news/view.php?ID=3693>. (Дата доступа: 18.12.20)

7. Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19 в вузах [Электронный ресурс] : <https://www.amursu.ru/obyavleniya-universiteta/anonsy/rekomendatsii-po-profilaktike-koronavirusnoy-infektsii-covid-19-v-vuzakh/>. (Дата доступа: 18.12.20)

8. Какие правила придется соблюдать в аудиториях, на лекциях и в помещениях вузов Украины [Электронный ресурс] : <https://nv.ua/ukraine/events/pravila-dlya-obshchezhitiy-i-studentov-vuzov-na-vremya-karantina-2020-v-ukraine-novosti-ukrainy-50108911.html>. (Дата доступа: 18.05.21)

9. Противоэпидемические мероприятия в учреждениях образования на период карантина в связи распространения коронавирусной болезни [Электронный ресурс] : <https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/документи/Головний%20Санітарний%20лікар/Постанова%2050.pdf>. – Дата доступа: 18.12.20

Summary

COMPLIANCE WITH NON-SPECIFIC PREVENTION OF SARS-19 BY MEDICAL STUDENTS

N. Pats, R. Kolediouk

Educational Institution "Grodno State Medical University", Grodno,
Republic of Belarus

Abstract. Currently, the number of people infected with SARS-19 is increasing exponentially worldwide, which requires the development of specific and non-specific measures for the prevention of SARS-19, awareness of the population about them and their implementation in practice

The analysis of non-specific individual prevention of SARS-19 by medical students was performed. The material of the study was a survey among medical students about individual prevention of SARS-19. The survey was attended by 67% of respondents from Belarus, 30% - from Russia, 3% - from Ukraine.

It is noted that the mask is used as a means of personal protection by most students. Equally, students use both disposable and reusable masks. However, there are problems when using both disposable and reusable masks. So, 19.30% - do not change the disposable mask throughout the day, 16.40% - resort to its disinfection. Students' actions after using a disposable mask cause alertness: 52.17% of respondents put the mask in their pocket or bag; 39.13% - in a bag and only one of all respondents immediately throws the mask in the trash after use. Only 67% of respondents wash a reusable mask, 24.6% disinfect a reusable mask, and 12.07% of respondents do nothing with a reusable mask.

Provided that dispensers with disinfectants are installed in all rooms, the frequency of hygienic hand treatment by students during the day is reduced. 21.30% of students do not use hand antiseptic. The most commonly used disinfectants by respondents are: septocide and extradez. 50,20% - do not treat the phone with a disinfectant. To prevent SARS-19, when communicating and contacting each other, most students greet each other verbally and only 12%, ignoring the recommendations, use handshakes.

In order to increase individual resistance during the pandemic, two-thirds of the respondents take vitamins; 69.89 % of the surveyed persons follow proper nutrition; 63.7% of the respondents exercise.

In the system of primary prevention of SARS-19, the link to the formation of health-saving behavior among young people in the area of individual responsibility for their health and others is relevant

Key words: hygiene, individual prevention, SARS-19, students of medical universities.

УДК 796.07: 800

**ПРИЧИНЫ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА
(СЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РЕЛЕВАНТНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ)**

Д. В. Римлянская, И. Б. Беридзе

Научный руководитель: А. Н. Корольков

Московский государственный областной университет, г. Мытищи

Аннотация. Проведен семантический анализ аннотаций 75 научных публикаций, ранжированных по релевантности и определяемых в поисковых системах по семантической единице «спортивный результат». С использованием SEO-анализа выявлены ключевые слова. Определены частоты вхождения в текст ключевых слов. Проведена классификация ключевых слов по двум основаниям и по видам спорта.

Ключевые слова: воспитание, подготовка, система, занятие, деятельность, тренировка

Римлянская Дарья Владимировна – студентка Московского государственного областного университета, Мытищи, Россия. E-mail: dariarim16@gmail.com

Rimlyanskaya Darya – student of the Moscow State Regional University, Mytishchi, Russia. E-mail: dariarim16@gmail.com

Беридзе Илья Бесикович – студент Московского государственного областного университета, Мытищи, Россия. E-mail: iloberid@gmail.com

Beridze Ilya – student of the Moscow State Regional University, Mytishchi, Russia. E-mail: iloberid@gmail.com

Введение. Теоретические исследования в области спорта, как и в других гуманитарных областях знания, традиционно представляются в виде словесных описаний, в виде морфологических моделей и конструкций, в

виде таблиц и различных блок-схем подчиненности. Такое положение дел определяет возможность применения в теории спорта методов семантического анализа, методов анализа словесных описаний, методов анализа текстов.

Семантический анализ является давним и эффективным методом исследования в филологии и лингвистике, нашел коммерческое использование при составлении и анализе публичных и рекламных сообщений, автоматизации производства рекламных текстов, проверки текстов на заимствования.

В частности эти методы [1] применяются для определения и уточнения [7] неоднозначных понятий и терминов [12], определения смыслового значения жестов [4, 17], различных классификаций [2] действий [3], символов [8] и цветовых стимулов [15], закономерностей в музыкальных композициях [11, 13], определения латентных боевых действий [16], изучения общественного мнения [6], психодиагностики [14]. В отношении спортивных и бытовых движений концептуальные основы семантики рассмотрены в трудах С.В. Дмитриева [5] и других работах [9, 10].

Задача исследования. В связи с изложенным выше представляется актуальным осуществить семантический анализ научных публикаций, определяемых в поисковых сетевых системах, по ключевым словам, (семантической единице): «спортивный результат».

Методы и организация. Для решения этой задачи в электронной библиотеке e-library был осуществлен поиск научных публикаций по семантической единице: «спортивный результат». Всего было найдено 9479 публикаций, которые были ранжированы по релевантности и по количеству цитирований. Из этого множества публикаций было выбрано 75 первых публикаций. Аннотации к этим публикациям были скопированы в один файл, который затем был подгружен для анализа в систему SEO-анализа <https://miratext.ru>.

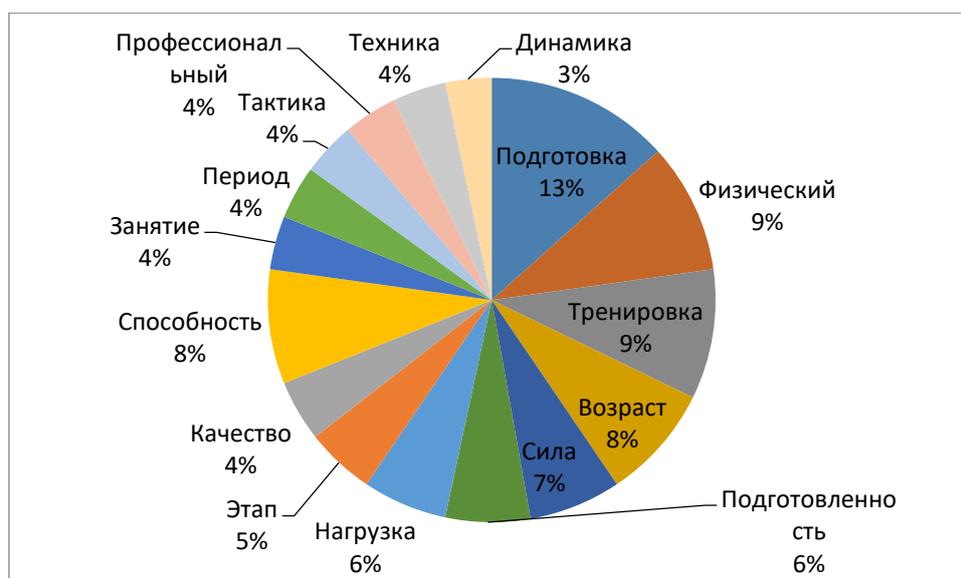


Рис. 2. Распределение частот ключевых слов в релевантных публикациях

Полученный массив ключевых слов, ассоциированных системой семантической обработки со словосочетанием «спортивный результат», был разделен на две группы слов, имеющих отношение к системе спортивной подготовки и к исходному состоянию спортсмена. Результаты классификации приведены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты классификации ключевых слов

<i>Система подготовки</i>		<i>Исходное состояние</i>	
Ключевое слово	Частота, %	Ключевое слово	Частота, %
Подготовка	13	Физический	9
Тренировка	9	Возраст	8
Нагрузка	6	Подготовленность	7
Этап	5	Сила	7
Период	4	Качество	4
Занятие	4	Способность	8
Тактика	4		
Техника	4		
Динамика	4		
Профессиональный	4		
Итого	57		43

Как следует из результатов таблицы 1 выявляются две причины, определяющие спортивный результат: система подготовки и состояние спортсмена. Степени влияния этих причин соотносятся друг к другу в пропорции 3/2. То есть спортивный результат по данным семантического анализа является следствием двух параметров, что подтверждается результатами и других исследований [9]. При этом такие очевидные причины достижения спортивного результата, как психическое состояние спортсмена, степень мотивации, условия тренировочного процесса, материально-техническое обеспечение, экипировка и др. [14] или не рассматриваются в публикациях или частота их упоминания статистически мала.

Возможной причиной такого результата, вероятно, является содержание публикаций: в анализируемых публикациях частота вхождения словосочетания «спортивный результат» может быть высокой, а сама публикация может вовсе и не рассматривать причины его достижения. Так из 75 рассмотренных публикаций только 73% посвящено спортивным результатам в отдельных видах спорта, а остальные публикации со словосочетанием «спортивный результат» посвящены общим вопросам организации спортивно-оздоровительной деятельности, правовым и юридическим аспектам, экономическим проблемам, методам математической статистики и др. Распределение публикаций по видам спорта представлено в таблице 2.

Данные, представленные в таблице 2, свидетельствуют о популярности направлений научных исследований. При этом в результатах ранжирования видов спорта не устанавливается зависимости между количеством публикаций от медальной емкости, профессионализма или финансовой обеспеченности вида спорта.

Другим способом ранжирования публикаций, содержащих семантическую единицу «спортивный результат», является их распределение по количеству цитирований. И если релевантность публикаций отражает лишь частоту вхождений сочетания «спортивный результат», то количество

цитирований отражает информационную востребованность публикаций с этим словосочетанием научным сообществом. Распределение публикаций по выделенным ключевым словам представлено на рис.3.

При этом количество цитирований публикаций физкультурно-спортивной тематики может быть, и не связано с результатами поиска семантической единицы «спортивный результат».

Таблица 2. Распределение релевантных публикаций по видам спорта

<i>№</i>	<i>Вид спорта</i>	<i>Количество публикаций</i>	<i>%</i>
1	Единоборства	7	13
2	Легкая атлетика	7	13
3	Гиревой спорт, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг	6	11
4	Бальные и спортивные танцы. Аэробика	5	9
5	Игровые виды спорта	4	7
6	Гребля	4	7
7	Многоборья	4	7
8	Лыжные гонки	3	5
9	Плавание	3	5
10	Гимнастика	2	4
11	Конькобежный спорт	2	4
12	Мини-гольф	2	4
13	Туризм	2	4
14	Автоспорт	1	2
15	Бобслей	1	2
16	Прыжки на лыжах с трамплина	1	2
17	Парусный спорт, яхтинг	1	2

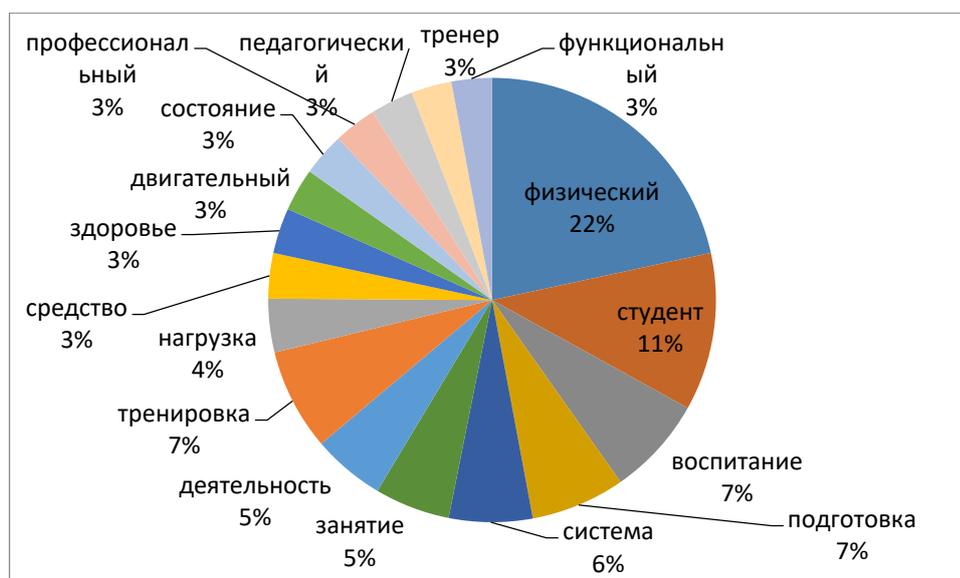


Рис.3. Распределение наиболее цитируемых публикаций по ключевым словам

Таблица 3. Результаты классификации ключевых слов

<i>Система подготовки</i>	<i>Частота слов в тексте, %</i>	<i>Исходное состояние</i>	<i>Частота слов в тексте, %</i>
воспитание	7	Физический	22
подготовка	7	Студент	11
Система	6	Здоровье	3
Занятие	5	Состояние	3
деятельность	5		
тренировка	7		
Нагрузка	4		
Средство	3		
двигательный	3		
профессиональный	3		
педагогический	3		
Тренер	3		
функциональный	3		
Итого	61		39

Цитирующие эти публикации может, и не искали этого словосочетания. Так список 75-ти наиболее цитируемых публикаций включает

в себя 29 монографий и учебных пособий по физкультурно-медицинской тематике и 28 статей, посвященных студенческому спорту.

В таблице 3 приведено распределение наиболее цитируемых публикаций по частота ключевых слов, определенных с использованием автоматизированной системы семантического анализа текстов <https://miratext.ru>. Также было проведено четыре итерации устранения избыточности. При этом в результате устранения избыточных слов объем текста был уменьшен с 8324 до 2497 слов.

Как и в случае классификации ключевых слов в релевантных публикациях (табл. 1) ключевые слова в наиболее цитируемых публикациях разделились на две группы: на группу слов, имеющих отношение к системе спортивной подготовки, и группу слов, характеризующих состояние спортсмена. Однако, в наиболее цитируемых публикациях выявляется значительная группа слов, описывающая физкультурно-спортивную деятельность среди студенческой молодежи. В процентном соотношении количество слов, характеризующих систему спортивной подготовки и состояние спортсменов, также разделилось в соотношении 3/2.

Выводы. В результате исследований проведен семантический анализ научных публикаций, определяемых в поисковых сетевых системах по ключевым словам: «спортивный результат». Осуществлена классификация релевантных и цитируемых публикаций, по ключевым словам, проведено ранжирование публикаций по видам спорта.

Установлены две причины, определяющие спортивный результат: система подготовки и состояние спортсмена. Степени влияния этих причин соотносятся друг к другу в пропорции 3/2.

Литература

1. Авакова Л. А. Структурно-семантический и функциональный анализ терминосистемы "шахматы" / Л. А. Авакова // автореферат диссертации

на соискание ученой степени кандидата филологических наук / Адыгейский государственный университет. Майкоп, 2006.

2. Андреев В. В., Андреев В. В. Спортивный ритуал в структуре психологической подготовки спортсмена / Андреев В. В., Андреев В. В. // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки., 2020. - № 11. - С. 36-47.

3. Бердник В. Л., Заболеева-Зотова А. В., Орлова Ю. А. Семантический анализ символьных обозначений в коллекции документов / В. Л. Бердник, А. В. Заболеева-Зотова, Ю. А. Орлова // Волгоградский государственный технический университет. - Волгоград, 2012.

4. Гриф М. Г., Мануева Ю. С. Разработка алгоритма семантического анализа речи (текста) для перевода на русский жестовый язык / М. Г. Гриф, Ю. С. Мануева // Научный вестник Новосибирского государственного технического университета, 2016. - № 1 (62). - С. 106-119.

5. Дмитриев С. В. Социокультурная семантика двигательных действий / С. В. Дмитриев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей., 2003. - № 4. - С. 3-28.

6. Иванова Н. Г., Плотников С. Г., Харченко А. Г. Опыт применения психосемантического анализа личности спортсмена в спорте высших достижений / Н. Г. Иванова, С. Г. Плотников, А. Г. Харченко // Спортивный психолог, 2013. - № 1 (28). - С. 39-45.

7. Киреева А. А. Метод компонентного анализа в построении лексико-семантического поля спортивной лексики / А. А. Киреева // Вопросы романо-германской и русской филологии., 2014. - Т. 1. - С. 92-100.

8. Кобыскан А. С., Яковлева Е. А. Место цвета в семиотической системе спорта / А. С. Кобыскан, Е. А. Яковлева // Вестник Челябинского государственного университета, 2020. - № 3 (437). - С. 73-80.

9. Корольков А. Н. Закономерности формирования двигательного навыка у юных игроков в мини-гольф / А. Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2011. - № 6. - С. 36-37.

10. Корольков А. Н. Ключевые позы и основные опорные точки в гольфе: информативность визуального восприятия младшими школьниками / А. Н. Корольков, И. В. Кулькова, О. В. Лангуева, Е. А. Лысов, В. Н. Суконников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 1 (191). - С.139-144.

11. Куприянова Л. А. Семантика музыкальной композиции / Л. А. Куприянова // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата искусствоведения, Магнитогорск, 2000. – С. 3 – 12.

12. Левина М. А. Лингвистическая характеристика русской терминологии спортивного права / М. А. Левина // Филологические науки. Вопросы теории и практики, 2019. - Т. 12. - № 5. - С. 136-140.

13. Скрынников А. А. Семантический анализ фактуры как составная часть курса исполнительного анализа музыкальных произведений: учеб. пособие / А. А. Скрынников // М-во образования и науки Рос. Федерации, Волгогр. гос. ин-т искусств и культуры. Волгоград, 2005. – С. 5 – 48.

14. Степанова О. Н., Степанова Д. П. Психосемантический анализ восприятия студентами женской тяжелой атлетики / О. Н. Степанова, Д. П. Степанова // Ученые записки Российского государственного социального университета, 2017. - Т. 16. - № 6 (145). - С. 87-96.

15. Стрижак А. П., Денисова В. М., Корольков А. Н. Факторы эффективности спортивно-массовой работы в физкультурном вузе / А. П. Стрижак, В. М. Денисова, А. Н. Корольков // Вестник спортивной науки, 2015. - № 6. - С. 53-58.

16. Туленков К. В., Балдин М. С. Тушение пожара на основе семантического анализа / К. В. Туленков, М. С. Балдин // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, 2014. - № 1 (3). - С. 313-314.

17. Филиппов Р. А. Семантический анализ языка жестов в британской и русской лингвокультурах / Р. А. Филиппов // Студенческий электронный журнал СтРИЖ, 2016. - № 2 (6). - С. 26-30.

Summary

REASONS FOR ACHIEVING SPORTS RESULT (SEMANTIC ANALYSIS OF RELEVANT PUBLICATIONS)

D. Rimlyanskaya, I. Beridze

Moscow State Regional University, Mytishchi

Abstract. Semantic analysis of the annotations of 75 scientific publications, ranked by relevance and determined in the search engine by the semantic unit "sports result" was carried out. Using SEO analysis, keywords were identified. You have defined the frequency at which keywords appear in the text. Keywords were classified according to two bases and by sports.

Keywords: education, preparation, system, occupation, activity, training

УДК 615.851.83

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

К. Г. Тюкавкина

Научный руководитель Н. И. Мансурова

Сибирский государственный университет науки и технологий имени
академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск

Аннотация. Физическая активность является важным инструментом общественного здравоохранения, используемым в лечении и профилактике различных физических заболеваний, а также в лечении некоторых психических заболеваний, такие как депрессивные и тревожные расстройства. Множество исследований описывает взаимосвязь общего самочувствия, настроения и физической нагрузки. Однако лишь в немногих исследованиях изучалась связь физической нагрузки и психических расстройств. В статье рассмотрена информация о взаимосвязи между физической активностью и психическим здоровьем, в частности рассматривается связь между физическими упражнениями и настроением. Исследование проводилось путем анализа и синтеза данных последних публикаций по исследуемой теме. Актуальность работы объясняется необходимостью анализа физической активности как средства профилактики расстройств психики. Цель работы: выявление связи и взаимодействия физической активности и ментального здоровья.

Ключевые слова: Физическая активность, психическое здоровье, средства профилактики, исследование, взаимосвязь, рекомендации.

Тюкавкина Кристина Георгиевна – студент, Инженерно-Экономический Институт Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева. E-mail: tukavkinakristina01@gmail.com

Tyukavkina Kristina - student of Engineering and Economic Institute Siberian State University of Science and Technology named after Academician M. F. Reshetnev. E-mail: tukavkinakristina01@gmail.com

Мансурова Наталья Ивановна - доцент кафедры физической культуры и спорта. Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева. E-mail: 2128700@mail.ru

Mansurova Natalia - Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports. Siberian State University of Science and Technology named after Academician M. F. Reshetnev. E-mail: 2128700@mail.ru

Снижение частоты проявления депрессии и тревожных расстройств у лиц, занимающихся физическими упражнениями, ставит вопрос о том, можно ли использовать физические упражнения для профилактики психических расстройств [9]. Физическая активность-признанная во всем мире тема здоровья. Отдельные люди и медицинские работники все больше осознают его преимущества, а также последствия бездействия. Наряду с физическими преимуществами исследования показали, что физическая активность оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека [10]. Люди с психическими расстройствами испытывают более высокие показатели инвалидности и смертности' поэтому необходимы дальнейшие исследования в этой области. Сам термин физическая активность используется здесь для обозначения «любого движения тела», которое приводит к расходу энергии выше уровня покоя. Физическими упражнениями называются подмножества физической активности, где деятельность целенаправленно осуществляется с целью поддержания или улучшения физической формы или здоровья [3].

Для оценки физической нагрузки независимо от места (спортплощадка, дом, транспорт, работа) был разработан международный вопросник по физической активности (IPAQ). IPAQ позволяет рассчитать метаболические

эквиваленты в течение последней недели, после чего сформировать соответствующий комплекс упражнений.

В Европейском Союзе физическая активность в повседневной жизни, измеряемая с помощью IPAQ, ассоциировалась с оценкой собственного физического и психического здоровья. Было изучено 16 230 респондентов из 15 стран в возрасте 15 лет и старше. В некоторых странах была найдена взаимосвязь между объемом физической нагрузки и ее влиянием на психическое здоровье [1].

Существует две категории деятельности человека:

- Физическая-связана с физическими действиями
- Умственная- связана с процессами психики, во время которых человек планирует свои действия.

Особенности умственной деятельности человека. У человека на различных ступенях исторического и индивидуального развития нервная система имеет разное содержание и структуру: на ранних начальных ступенях познавательная сторона психики носит чувственный характер, она выступает в виде ощущения и чувственного восприятия; первоначальный акт человеческой деятельности имеет преимущественно чувственно – практический характер. На высших ступенях развития в познавательной стороне психики все больший вес приобретают интеллектуальные моменты, сначала относительно элементарные, непосредственно вплетенные в ткань материальной вещественной деятельности; затем их нее выделяется, приобретая относительную самостоятельность, идеальная, абстрактная деятельность [2].

Всемирная организация здравоохранения описывает психическое здоровье в позитивном смысле следующим образом: психическое здоровье - это состояние благополучия, в котором индивид реализует свои способности, может справляться с обычными жизненными стрессами, может продуктивно работать и способен внести свой вклад в свое общество [7].

Цель работы – установить взаимосвязь между психическим и физическим здоровьем человека.

Психическое здоровье описывается как нечто большее, чем отсутствие психических расстройств или инвалидности, и ряда различных социальных, психологических и биологических факторов который может представлять опасность для психического здоровья. Агентство общественного здравоохранения использует термин “психическое расстройство” для описания спектра проблем психического здоровья, от легких симптомов до самых тяжелых психических расстройств. Психическое расстройство может характеризоваться проблемами с ментальным здоровьем. Психическое расстройство можно описать как болезнь, которая диагностируется и вызывает серьезные изменения в мышлении, эмоциональном состоянии и поведении человека, а также нарушает его способность работать и поддерживать жизнедеятельность. Такие расстройства включают широкий спектр состояний, включая легкую депрессию, биполярное расстройство, шизофрению, послеродовую депрессию, психоз, слабоумие, тревожные расстройства. Депрессия и тревога могут возникать из-за физического недомогания, а физические упражнения могут помогать при симптомах или лечения таких состояний [8].

Еще в 1992 году было обнаружено, что люди в хорошей физической форме, которые не занимаются физическими упражнениями, имеют более низкий уровень психического здоровья, чем все остальные. И что временное прекращение физических упражнений может ухудшить настроение и повысить тревожность. Эти показатели характерны как для подростков [5], так и для лиц пожилого возраста.

В 1990-х рекомендовалось заниматься спортом 3-5 раз в неделю. Сейчас специалисты советуют выполнять нагрузку умеренной интенсивности не менее 30 минут ежедневно, а также, помимо «классических» физических упражнений, заниматься быстрой ходьбой и работой на свежем воздухе, например, садоводством. Ранние исследования о физических упражнениях

как лечение депрессии и тревожных расстройств дали положительные результаты. Однако у этих исследований было множество методологических недостатков [6]. Возможно, именно это ослабило энтузиазм в отношении внедрения физических упражнений в повседневный уход и лечение. У взрослых с тяжелой депрессией эффективность физических упражнений сопоставима с эффективностью антидепрессантов, а в сочетании – лучше, чем плацебо. Клинические исследования показали, что 16 недель групповых тренировок у пожилых пациентов с тяжелой депрессией были столь же эффективны, как и лечение антидепрессантами. Наиболее примечательно, что частота рецидивов была значительно ниже в группе занимавшихся физическими упражнениями (8%) по сравнению с группой принимавших антидепрессанты (38%) и комбинированной группой (31%) [1].

Также не было выявлено различий между аэробными (бег трусцой, быстрая ходьба) и анаэробными (силовые упражнения, упражнения на координацию и гибкость) тренировками в качестве нагрузки, уменьшающей депрессивные симптомы. При этом при выполнении упражнений на растяжку и расслабление было зафиксировано снижение баллов депрессии [1]. Это говорит о том, что вне зависимости от возраста, пола и тяжести депрессии пациента эффект физических упражнений сравним со стандартным лечением депрессии фармакотерапией и психотерапией. Но в последнее десятилетие были проведены контролируемые клинические испытания, изучающие применение физических упражнений для лечения депрессии и уменьшения депрессивных симптомов в доклинических и клинических исследованиях у пациентов с тяжелой депрессией [7].

Было подтверждено, что физические упражнения снижают показатели депрессии. Наибольший эффект был зарегистрирован в клинических исследованиях у лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами, перенесших инфаркт миокарда или находящихся на гемодиализе. Более того, было выявлено, что физические упражнения столь же эффективны, как и когнитивная терапия.

На сегодняшний день необходимы дальнейшие рандомизированные интервенционные исследования, чтобы сделать вывод о том, что занятия спортом являются перспективной терапией [6], предотвращающей возникновение психических расстройств.

Такой профилактический эффект может быть особенно важен как для лиц с высоким генетическим риском развития психических расстройств, так и для лиц с расстройствами, спровоцированными физическими заболеваниями и травматическими событиями.

Программа тренировок назначается после тестирования выбранных упражнений. Для длительных программ корректировка упражнений производится по мере изменения физической подготовки пациента [4]. Тестирование после программы является основной обратной связью с пациентами.

Рекомендации по проведению тренировок

- Следует проводить 3-4 тренировки в неделю продолжительностью не менее 20-30 минут в течение 8-14 недель.
- Рекомендуется ежедневно вести дневник активности.
- Занятия умеренной интенсивности, такие как ходьба, более эффективны, чем программы интенсивной физической нагрузки.
- Тренировки, ориентированные на конкретные группы или адаптированные к конкретному человеку, более эффективны, чем общие тренировки.
- Рекомендации по выполнению упражнений и мотивационные сообщения в печатном виде и дистанционной форме более эффективны, чем только очное консультирование [1].

Существуют многочисленные гипотезы, которые пытаются определить механизм влияния физической активности на психическое здоровье. Их можно определить как психологические или физиологические. Исследования по этим гипотезам ограничены, и считается, что истинный эффект заключается в сочетании психологических и физиологических механизмов.

Психологический:

- Отвлечение (Считается, что отвлечение внимания достигается за счет того, что люди удаляются и отвлекаются от стрессовых стимулов, что, в свою очередь, приводит к улучшению эффекта, связанного с физическими упражнениями.)
- Самоэффективность (Многие люди считают физическую активность сложной задачей. При попадании в рутину, включающую физическую активность, настроение и уверенность в себе человека улучшаются.)

Физиологический:

- Моноамины (Считается, что именно здесь физические упражнения повышают доступность нейромедиаторов в мозге. Исследования в этой области ограничены.)
- Эндорфины (Физическая активность высвобождает эндогенные опиоиды. Физическая активность положительно влияет на распространенные психические расстройства и депрессивные симптомы благодаря повышенному высвобождению бета-эндорфинов после физической нагрузки. Эндорфины связаны с позитивным настроением и общим улучшением самочувствия)
- Термогенез (Термогенез относится к продукции организма. Физические нагрузки повышают температуру тела. Считается, что физические упражнения высвобождают большее чувство расслабления и улучшают настроение.)

Даже зная о пользе физической активности и о том, как она может улучшить жизнь, многие люди все еще сталкиваются с препятствиями, мешающими им это делать. Барьеры могут быть признаны либо физическими, либо психологическими, либо социально-экологическими. Мы все ставим барьеры на пути осуществления деятельности, даже когда мы знаем о потенциальных выгодах. Те, кто страдает психическими заболеваниями, ничем не отличаются, однако существуют дополнительные

факторы, которые могут помешать человеку заниматься физической активностью.

Таблица 1. Барьеры на пути физической активности

Физические	Психологические	Социально-экономические
Физическое заболевание/усталость	Депрессия Плохая мотивация Неуверенность в себе и своих силах	Высокая стоимость Нехватка времени Отсутствие поддержки Плохая экология Недостаточность информации и знаний Отсутствие транспорта

Есть еще много барьеров на пути к физической активности, но, наверное, главным к успеху ключом является- постановка цели, для чего вам нужна физическая активность и обращение за поддержкой к семье, друзьям, окружению. Рекомендации для преодоления барьеров:

Нет Времени

- Планируйте занятия в свой день и используйте журнал упражнений, чтобы вы могли видеть, как мало времени это занимает.

- Превращайте деятельность в повседневные задачи независимо от того, где вы находитесь:

- Велосипед на работу
- Используйте лестницу
- Делайте перерывы на прогулку на работе
- Сад
- Припаркуйте свой автомобиль подальше от магазинов
- Найдите занятие, которое вам нравится и которое соответствует

вашему расписанию.

Неудобный

- Выберите занятие, которое вы можете сделать в удобном месте, например, у себя дома или в офисе.

- Выберите занятие, которое находится по дороге на работу или с работы.

- Установите мероприятия во время перерыва в вашем рабочем дне.

Нет Мотивации

- Подпишите контракт с четким описанием вашей цели и того, как вы ее достигнете. Изложение его в письменном виде делает вашу цель более формальной и значимой.

- Убедитесь, что вы установили свою собственную цель деятельности и сделали ее специфичной для ваших потребностей. Ставьте перед собой как краткосрочные, так и долгосрочные цели. Сделайте свою цель измеримой, но будьте реалистичны и проявляйте некоторую гибкость.

- Используйте инструменты мониторинга, такие как шагомер (инструмент, который подсчитывает количество шагов, которые вы делаете), чтобы вы могли видеть, насколько вы продвинулись.

Никакой Поддержки

- Обратитесь к своему врачу или специалисту по физическим упражнениям за консультацией по образу жизни. Они смогут дать вам конкретные советы о том, как оставаться активным каждый день, например, вести журнал активности или дневник и записывать напоминания в свой календарь.

- Присоединяйтесь к клубу или программе или занимайтесь активными делами с другом или членом семьи, чтобы иметь поддержку в трудные времена.

Вывод. Таким образом, подводя итог вышесказанному можно сказать, что физическая и умственная деятельность человека связаны между собой. Физическая активность может помочь снизить риск физических заболеваний, а также помогает способствовать хорошему ментальному здоровью путем: улучшения настроения, снижения тревожности, повышения самооценки, борьба с негативными эмоциями и тд. У людей, которые активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и

эмоциональная устойчивость. Если не включать в свою жизнь физическую активность это может привести к изменениям во всех сферах жизни, будет нарушаться баланс с окружающим миром, также может случиться выгорание. Поэтому использование средств физической культуры важно для каждого в целях лечения и поддержания физического и психического здоровья.

Литература

1. Воробьева И. Н., Годжиев Г. Т. Влияние физической культуры на активность учебно-познавательной деятельности студентов // БГЖ., 2017. - №4 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-aktivnost-uchebno-poznavatelnoy-deyatelnosti-studentov> (дата обращения: 31.05.2021).
2. Воробьева И. Н., Годжиев Г. Т. Влияние физической культуры на умственное развитие школьников // АНИ: педагогика и психология., 2018. - №4 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-umstvennoe-razvitiie-shkolnikov> (дата обращения: 31.05.2021).
3. Воронин Д. М. Реализация государственной образовательной политики. Как обеспечить качество и не потерять ценностно-смысловой компонент: коллективная монография / Воронин Д. М., Милькевич О. А. – Уфа: OMEGA SCIENCE, 2020 – 237 с.
4. Воронин Д. М. Создание здоровьесформирующей среды высшего учебного заведения / Д. М. Воронин, М. Ю. Золотова, С. Е. Глачаева // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. №60. – Часть 2. - С. 76-79.
5. Воронина Е. Г. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / Е. Г. Воронина, М. В. Чайченко // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. № 61-4. - С. 53-57.

6. Воронина Е. Г. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в работе со студенческой молодежью / Е. Г. Воронина, А. В. Киселев, И. В. Киселева, М. Н. Барковская // Современные здоровьесберегающие технологии – Орехово-Зуево: ГГТУ - №4. – 2017. – С. 32-42.
7. Ермакова Е. Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность человека и их взаимосвязь // Международный журнал гуманитарных и естественных наук., 2019. - №10-1. [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-umstvennuuyu-deyatelnost-cheloveka-i-ih-vzaimosvyaz> (дата обращения: 31.05.2021).
8. Ионов А. А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта., 2008. - №3 (8). [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-stimulyatsii-intellektualnoy-deyatelnosti-studentov> (дата обращения: 31.05.2021).
9. Паршакова В. М., Прянишникова Д. Н. Связь интенсивности физических упражнений с объёмом учебной и умственной деятельности студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук., 2019. - №4-1. [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-intensivnosti-fizicheskikh-uprazhneniy-s-obyomom-uchebnoy-i-umstvennoy-deyatelnosti-studentov> (дата обращения: 31.05.2021).
10. Рютина Л. Н., Дьякова А. В. Влияние физической культуры на умственную работоспособность // Colloquium-journal., 2019. - №7 (31). [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-umstvennuuyu-rabotosposobnost-1> (дата обращения: 31.05.2021).

Summary

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND PSYCHICAL ACTIVITY OF A PERSON

K. Tyukavkina

Scientific supervisor N. Mansurova

Siberian State University of Science and Technology named after
Academician M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk

Abstract. Physical activity is an important public health tool used in the treatment and prevention of various physical illnesses, as well as in the treatment of certain mental illnesses, such as depressive and anxiety disorders. Many studies describe the relationship between general well-being, mood, and physical activity. However, only a few studies have examined the relationship between physical activity and mental disorders. The article examines information about the relationship between physical activity and mental health, in particular, the relationship between exercise and mood. The study was conducted by analyzing and synthesizing data from recent publications on the topic under study. The relevance of the work is explained by the need to analyze physical activity as a means of preventing mental disorders. Objective: to identify the relationship and interaction of physical activity and mental health.

Keywords: physical activity, mental health, means of prevention, research, relationship, recommendations.

УДК 7.79

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

И. А. Баязитова, А. М. Хамитова

Костанайский региональный университет имени Ахмета Байтурсынова,
г. Костанай, Казахстан

Аннотация. В статье обосновывается необходимость современных технологий физкультурно-оздоровительной направленности среди молодежи. Целью является повышение социокультурной эффективности сферы физического воспитания и спорта для детей и подростков и спорта высших достижений для молодежи. Двигательная активность является необходимым условием поддержания нормального функционального состояния человека. Тренировка в физкультурно-оздоровительном режиме направлена на цель оздоровления. Основным ее методом является использование разного характера и направленности двигательной деятельности как средства для повышения и сохранения высокого уровня функционального состояния молодого поколения. Развитие функциональных качеств обеспечивается совместной деятельностью нервной, эндокринной и иммунной систем. Количественным показателем достижения цели считается устойчивая долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Качественным показателем является субъективная оценка и ощущение хорошего самочувствия, осанки, большей устойчивости эмоциональной, психической и физической.

Ключевые слова: физкультура, физкультурно-оздоровительная технология, молодое поколение, физическое воспитание, здоровье, человек.

Хамитова Адель Маратовна – студент 1 курса специальности «Маркетинг и реклама», Костанайский региональный университет имени А. Батурсынова, г. Костанай. E-mail: khamitova.adel@mail.ru

Khamitova Adel - 1st year student of the specialty "Marketing and advertising". Kostanay regional university named after A. Baitursynov, Kostanay. E-mail: khamitova.adel@mail.ru

Баязитова Индира Аскарровна – магистр экономических наук, старший преподаватель кафедры экономики и финансов, Костанайский региональный университет имени А. Батурсынова, Костанай, Казахстан. E-mail: indira.zhan@mail.ru

Bayazitova Indira – Master of economics, senior lecturer of the department of economics and finance, Kostanay regional university named after A. Batursynov, Kostanay, Kazakhstan. E-mail: indira.zhan@mail.ru

Главной сущностной и целевой характеристикой физкультурно-оздоровительной технологии (ФОТ) является обеспечение физического здоровья человека [9]. Но, понятие «здоровье» не ограничивается только физическими характеристиками. Это системное и человекоразмерное понятие. Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения здоровье – «это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Физкультурно-оздоровительные технологии – это способ реализации деятельности, которая направлена на достижение и поддержание физически здорового состояния и на снижение риска развития хронических заболеваний с помощью средств физической культуры и оздоровления [10]. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, которые считаются необходимыми для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Под инновациями в данной области следует понимать только какое-то либо

современное оборудование, тренажёры, но уместны и методики в преподавании, новые виды-формы занятий, технология проведения занятий [2].

Поставленная проблема в статье является актуальной. Это, связано, с тем, что сегодняшний мир не стоит на месте и постоянно развивается, постоянно подвергается каким-то изменениям. И наш мир не может оставаться в одном состоянии, нужно постоянное движение вперед. Говоря другими словами, каждая отрасль требует современных подходов и инновационных технологий [3]. Отрасль физкультурно-оздоровительных технологий постоянно развивается и совершенствуется в настоящее время и эта хорошая возможность показать свои способности молодым специалистам. Также, появление инновации в физкультурно-оздоровительных технологиях имеют положительную характеристику в нашем образе жизни, эмоциях и жизненных установках [1].

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, оказывает огромное влияние на производительность труда, экономику страны, обороноспособность, нравственные принципы общества. Не обращая внимания на трудную экономическую ситуацию в стране, интерес к занятиям физической культурой все ещё остается достаточно высоким. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом повседневной жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека [4].

Цель работы – охарактеризовать современные здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку целей и задач, способствующих оздоровлению и собственно реализации физкультурно-оздоровительной деятельности в тех или иных

формах. Технология состоит не только из реализации оздоровительной программы, также она занимается определением уровня здоровья, и тестированием физической подготовленности, а также отвечает на вопросы управления и администрирования [5].

Среди инновационных и передовых физкультурно-оздоровительных технологий можно выделить следующие: стретчинг (растяжка), игровой стретчинг (для детей ДОУ), техника степа (упражнения со степ-платформой, степаэробика, зумба-степ), dancemix, hotiron (силовая тренировка с мини-штангой), crossfit (круговая тренировка без отдыха) [7], fitball (упражнения с большим упругим мячом), AVL (проработка ног, пресса, ягодич), wellnessmix (комплекс упражнений пилатеса) [8].

Реформирование систем физического воспитания необходимо осуществлять на основе длительной и настойчивой реализации быстро и энергично развертываемых проектов преобразования инфраструктуры физического воспитания и спорта [4]. Первыми для выполнения задачами в этом смысле являются проектирование специализированных школьных спортивных сооружений современного типа, подготовка и переобучение кадров специалистов для работы по новым учебно-тренировочным технологиям, разработка системы поощрения инновационных инициатив в области физического и спортивного воспитания детей и подростков. Главным направлением физкультурно-спортивной деятельности во всех ее сферах является формирование и совершенствование физического, нравственного и духовного здоровья занимающихся [8]. Содержательной основой для повышения эффективности обязательного физического воспитания детей, подростков и молодежи является использование приемлемых технологий оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировки при максимально возможной свободе выбора занимающимися вида физической активности, ее формы, интенсивности и лично уровня планируемой результативности, при обязательности выполнения индивидуально определенных образовательных стандартов. Научно-

технологическая сущность организационно-методических инноваций в физическом воспитании детей и подростков состоит в приоритетной направленности содержания педагогического процесса на освоение обучающимися нравственных, интеллектуальных, поведенческих, двигательных, мобилизационных, коммуникативных, здоровьесформирующих и здоровьесберегающих ценностей физической и спортивной культуры [10].

Организация учебного процесса по предмету "физическая культура" на основе новых технологий, как правило, становится значительно более эффективной, чем традиционные подходы организации физического воспитания. Содержательной предпосылкой такого заключения является изменение отношения учащихся к предмету "физическая культура", их высокая деятельностная активность в процессе занятий, возрастающий уровень дисциплины на учебно-тренировочных занятиях и, наконец, значительное повышение уровня физической подготовленности. Формирование информационной культуры поможет разрешению проблем физической культуры и спорта. Благодаря введению новых образовательных технологий в область "Физическая культура" появляются новые возможности физического воспитания детей и молодежи для формирования и укрепления их физического и нравственного здоровья на основе роста уровня их физкультурной образованности, воспитания культуры жизнедеятельности, успешной социализации. Таким образом, путем правильного и систематического применения инновационных технологий в области физкультуры создается возможность преодолеть косность существующей традиционной методологии, не дающая большинству детей реализовать свои права на выявление своих физических и спортивных способностей и определение своего личного пути в освоении ценностей физической культуры [8].

К сожалению, на сегодняшний день общая методика формирования ФОТ для человека включает в себя работу исключительно над одним

аспектом человеческого здоровья – физическим. В общих чертах методологию построения ФОТ можно разделить на 3 части [9].

Первая часть – подготовительная. Включает в себя диагностику или определение исходного (этапного) уровня занимающихся, а также проектирование. Диагностика проводится при помощи тестирования двигательной подготовленности человека. На практике для многомерной оценки общего состояния занимающего и состояния его основных двигательных качеств обычно используют комплексы тестов. Полученные результаты могут оцениваться несколькими способами: 1) расчет интегральной оценки – т.е. результаты самых разных тестов приводятся к единой системе и выражаются в баллах или условных коэффициентах; 2) рассмотрение прироста результатов; 3) сравнение абсолютных величин с научно обоснованными нормами и модельными характеристиками (именно эти показатели должны определять необходимый и достаточный уровень развития двигательных качеств). Проектирование заключается в подборе стратегии занятий, которая составляет полную иерархию целей. Цель определяет объем, интенсивность, направленность, специализацию занятий. Уровень начальной физической нагрузки, ее динамика, качественная и количественная направленность, цели занятия, используемые в методике и средствах тренировки ограничения – все эти аспекты базируются на результатах тестирования. Цели физической тренировки имеют различный характер и длительность, но в любом случае они действуют по 4 направлениям: восстановление, сохранение, развитие, поддержание достигнутого уровня подготовленности. Первый этап – восстановительный – имеет своей задачей восстановление уровня физической подготовленности до какой-либо нормативной или средней по выборке величины. На данном этапе будет лучше постепенно увеличивать объем физических нагрузок, но при этом сохранять интенсивность занятий. Второй этап – сохранение – его задачей является сохранение уровня физического состояния, т.е. достигнутые показатели не изменяются, как и темпы тренировок. Третий этап – развитие –

ставит задачу дальнейшего повышения уровня физической подготовленности. На данном этапе постепенно увеличивается интенсивность нагрузки при сохранении или периодическом, незначительном увеличении достигнутых ранее объемов. Четвертый этап – поддержание – имеет задачей поддержание относительно высокого уровня физической подготовленности. На этом этапе методы развития основных двигательных качеств совмещаются и чередуются при сохранении достигнутых ранее средних объемов и среднего уровня интенсивности нагрузки. Задачи данных этапов лежат в основе четырех стратегий оздоровительной тренировки и одновременно согласуются с характеристиками четырех групп двигательных режимов: реабилитационным, общей физической подготовки, тренировочным и режимом поддержания спортивного долголетия [6].

Вторая часть состоит из реализации технологий на практике, оперативное управление ими и контроль. Методическая часть любого из предусмотренных ФОТ занятий базируется на основных педагогических принципах, содержит описание методики в процентных соотношениях объемов нагрузки и отдыха в определенном цикле занятий, периодичность и степень обновления упражнений, конкретные примеры занятий и комплексов. Управление процессом реализации ФОТ подразумевает в первую очередь контроль за уровнем физической нагрузки и реакцией организма занимающегося на нее. Реализуется в основном через проведение педагогических наблюдений (контроля), хронометража занятий и т.п. Третья часть – заключительная. Она реализует механизм обратной связи ФОТ и заключается в аналитической и корректировочной деятельности. Данная часть является основным способом определения эффективности/неэффективности занятий, что в свою очередь позволяет вносить продуктивные изменения в ФОТ. Таким образом, современная теория и методика физической культуры рассматривает ФОТ как систему и

позволяет формировать ее с учетом всех системных требований и характеристик.

Выводы. Одним из основных факторов здорового образа жизни будущего поколения является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных действий (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышает иммунитет, положительно влияет на общий тонус подростка. Сохранение и укрепление здоровья детей – сложная комплексная социально-педагогическая проблема, которая требует переориентации целей образования и воспитания. Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровьесберегающих и здоровьевоссоздающих технологий имеет направление улучшение качества тела через профилактику движений, то есть модификация упражнений направлена не на коррекцию мышц, а на коррекцию движений – ее суставную кинематику. Это означает, что одним из базовых элементов современных здоровьесберегающих технологий должен стать «стиль новых движений», применение которого позволяет максимально выработать содержащийся в любом конкретно взятом упражнении технический потенциал.

Литература

1. Ветков Н. Е. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки // Наука-2020. 2018. №3 (19). [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-i-trebovaniya-k-organizatsii-i-provedeniyu-fizkulturno-ozdorovitelnoy-trenirovki> (дата обращения: 31.05.2021).

2. Воронин Д. М. Анализ применения методики оздоровительной гимнастики для детей с нарушениями осанки / Д. М. Воронин, А. Е. Азарова // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. № 59-3. - С. 187-191.
3. Воронин Д. М. Методика использования циклических физических упражнений в оздоровительной физической культуре / Д. М. Воронин, Е. Г. Воронина – Материалы III Международной научно-практической конференции «Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации». – 2017. – С.70-81.
4. Воронин Д. М. Создание здоровьесформирующей среды высшего учебного заведения / Д. М. Воронин, М. Ю. Золотова, С. Е. Глачаева // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. №60. – Часть 2. - С. 76-79.
5. Воронин Д. М. Стратегия развития образования в сфере физической культуры и спорта / Современные здоровьесберегающие технологии – Орехово-Зуево: ГГТУ - №4. – 2017. – С. 43-50.
6. Воронин Д. М. Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы у детей: монография – УФА: OMEGA SCIENCE, 2020. - 258 с.
7. Иванов В. Д., Салькова Н. А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2019. - №2. [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-programmy-v-sisteme-zanyatyy-po-fizicheskoy-kulture-v-vuze> (дата обращения: 31.05.2021).
8. Мухаметов А. М. Основы оздоровительной физической культуры // Вестник науки и образования. - 2020, №4-2 (82). [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 31.05.2021).

9. Половодов И. В., Воловик Д. П. Физкультурно - оздоровительные технологии // Наука-2020., 2017. - №4 (15). [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-ozdorovitelnye-tehnologii> (дата обращения: 31.05.2021).

10. Шафеев А. А., Шамсутдинов Ш. А. Система оздоровительной физической культуры // E-Scio., 2019. - №3 (30). [Электронный ресурс] : <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 31.05.2021).

Summary

MODERN TECHNOLOGIES OF PHYSICAL AND WELLNESS DIRECTIONS

A. Khamitova, I. Bayazitova

Kostanay Regional University named after A. Baitursynov, Kostanay

Abstract. The article substantiates the need for modern technologies of physical culture and health-improving orientation among young people. The aim is to increase the socio-cultural effectiveness of physical education and sports for children and adolescents and high-performance sports for young people. Physical activity is a prerequisite for maintaining the normal functional state of a person. Fitness training is aimed at the goal of health improvement. Its main method is the use of a different nature and orientation of motor activity as a means to increase and maintain a high level of the functional state of the younger generation. The development of functional qualities is ensured by the joint activity of the nervous, endocrine and immune systems. Sustainable long-term adaptation to physical activity is considered a quantitative indicator of goal achievement. A qualitative indicator is a subjective assessment and a feeling of well-being, posture, greater emotional, mental and physical stability.

Key words: physical education, physical culture and health-improving technology, young generation, physical education, health, people.

УДК 37.01

РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Е. В. Черникова, Д. В. Ерёмина

Приднестровский государственный университет, Тирасполь

Аннотация. В данной статье рассматриваются некоторые подходы к проблеме развития культуры здоровья родителей дошкольников; осуществляется раскрытие реализации педагогических условий развития культуры здоровья родителей дошкольников. Рассматриваются педагогические условия развитие культуры здоровья родителей дошкольников здоровья.

Ключевые слова: культура здоровья, родители, дошкольники, педагогические условия, здоровьесберегающая среда, активности родителей.

Черникова Елена Васильевна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и современных образовательных технологий Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, Тирасполь. E-mail: chevсаратов@mail.ru

Chernicova Elena – candidate of Pedagogic Sciences, associate professor at the department of pedagogy and modern educational technologies of Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko, Tiraspol. E-mail: chevсаратов@mail.ru

Ерёмина Дойна Вячеславовна - магистрант профиля подготовки Образование взрослых, Приднестровского государственного университета им. Т.Г.Шевченко, Тирасполь. E-mail: chevсаратов@mail.ru

Eremina Doina - undergraduate training profile "Adult Education" of the Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko, Tiraspol. E-mail: chevssaratov@mail.ru.

Актуальность темы исследования. Интенсивные преобразования в социально-глобальном социокультурном кризисе, изменение условий жизни на планете, нравственные отношения между людьми и приводят к ухудшению их здоровья [5].

К сожалению, уровень культуры здоровья у большинства родителей дошкольников недостаточно сформирован, что сказывается на воспитательной деятельности, и влияет на низкий уровень воспитанности культуры здоровья дошкольников.

Для того чтоб прийти к такому результату нужно организовать воспитательный процесс таким образом, чтоб возможно было использовать весь потенциал учреждения [7], всю учебно-развивающую среду, а также включить в процесс воспитания и родителей [6].

Следовательно, нужно в целом направить воспитательный процесс на развитие культуры здоровья родителей дошкольников.

В соответствии с Законом «Об образовании ПМР» и «Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении» одной из основных задач, стоящих перед дошкольным образовательным учреждением, является взаимодействие с родителями для обеспечения полноценного развития ребенка [8, 9].

Уместно обратить внимание на то, что при анализе подходов к проблеме развития культуры здоровья родителей дошкольников мы выявили ряд научных исследователей, изучавших различные подходы педагогической работы с родителями.

– В.А. Гурьяк, Н.Т.Молчанов изучали воспитательную работу родителей.

– И. В.Гребенников, О.А.Добрынина отмечали что, немаловажным аспектом в воспитании родителей своих детей является социально-педагогический климат и воспитательный потенциал родителей.

– Н.А. Андреева, Н.Г. Быкова, Т.С. Овчинникова изучали обеспечение основ здорового образа жизни.

– Т.К. Андрющенко А.Л. Богинич, А.М. Богуш рассматривали формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

Следует отметить, что Б. С. Гершунский, Э. И. Кузнецов, С.В. Панюкова занимались проблемами технологий взаимодействия с родителями.

В свою очередь, работы практиков-педагогов не раскрывают все современные подходы развития культуры здоровья родителей дошкольников.

Исходя из этого, можно сделать вывод: педагоги дошкольного образовательного учреждения сталкиваются с развитием культуры здоровья родителей дошкольников.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия развития культуры здоровья родителей дошкольников.

Объект исследования: процесс развития культуры здоровья родителей дошкольников.

Предмет исследования: культура здоровья родителей дошкольников.

В соответствии с целью исследовательской работы определены **задачи:**

1. Уточнить сущность и характеристику понятия «культура здоровья».
2. Рассмотреть культуру здоровья культуры родителей в психолого-педагогической литературе.
3. Произвести практическое исследование по развитию культуры здоровья родителей дошкольников.
4. Осуществить реализацию условий развития культуры здоровья родителей дошкольников.

Гипотеза исследования: развитие культуры здоровья родителей дошкольников будет осуществляться эффективно, если реализовать следующие педагогические условия:

- 1) Наличие развивающей здоровьесберегающей среды, направленной на воспитание культуры здоровья.
- 2) Систематическое применение разнообразных технологий и форм взаимодействия.
- 3) Поддержание активности родителей в процессе взаимодействия, создание коммуникативной среды.

Теоретико-методологическая основой исследования является положение о семье как социокультурном и воспитательном институте (В.Г. Бочарова, И.В. Гребенников,); исследования сущности педагогической культуры родителей (В.Н. Дружинин, В.А. Сластенин) о педагогическом просвещении родителей и взаимодействии дошкольного учреждения с семьей (Т.А. Маркова, Т.А. Куликова).

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие **методы исследования:** теоретический анализ литературы по проблеме исследования, систематизация, обобщение; эмпирические методы: наблюдение за учебным процессом, метод тестирования, анкетирование.

База исследования – исследование проводилось на базе МОУ № 5 «Золушка» г. Тирасполь.

Современная трактовка понятия «культура здоровья» требует обращения к его историческим истокам и является частью феномена «культура».

В рассмотрении понятия «культура» обратимся к словарным источникам. Культура в широком смысле определяется как совокупность практических, материальных, духовных достижений, которые отображают исторически достигнутый уровень развития общества и человека и воплощаются в результатах продуктов ее деятельности [1].

В то же время под культурой понимают уровень образованности, воспитанности людей, а также уровень овладения определенной областью знаний или деятельности (культура производства, труда, языка, быта и тому подобное) [1].

В то же время материальная и духовная культура функционируют в диалектическом единстве: материальная культура охватывает формирующее ее начало духовной, поскольку является воплощением идей, знаний человека, продукты же духовной культуры набирают материальную форму, становятся фактом общественной жизни [10].

Обобщая результаты анализа сущностных признаков здоровья, используемых различными авторами, П. Калью подчеркивает, что все их многообразие может быть представлено несколькими концептуальными моделями понимания сущности здоровья, как:

- медицинская модель здоровья, которая базируется на определении здоровья, содержащая лишь его медицинские признаки и характеристики. Здоровьем считают отсутствие болезней и их симптомов;

- биомедицинская модель здоровья, согласно которой здоровье рассматривается как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья;

- биосоциальная модель здоровья, базирующаяся на понимании здоровья в его биологических и социальных признаках, рассматриваемых в единстве;

- ценностно-социальная модель здоровья, в соответствии с которой здоровье является ценностью для человека, необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения ее материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни, в экономическом, научном, культурном и другом видах деятельности [2].

Физическое здоровье определяют такие факторы, как индивидуальные особенности анатомического строения тела, физиологические функции организма в различных условиях покоя, движения, окружающей среды,

генетического наследия, уровни физического развития органов и систем организма [7].

К сфере психического здоровья относятся индивидуальные особенности психических процессов и свойств человека, например, возбужденность, эмоциональность, чувствительность. Психическое здоровье индивида состоит из его потребностей, интересов, мотивов, стимулов, наставлений, целей, представлений, чувств и т. Психическое здоровье связано с особенностями мышления, характера, способностей.

Духовное здоровье зависит от духовного мира личности, восприятия ею составляющих духовной культуры человечества – образования, науки, искусства, религии, морали, этики. Сознание человека, его ментальность, жизненная самоидентификация, отношение к смыслу жизни, оценка реализации собственных способностей и возможностей в контексте собственных идеалов и мировоззрения – все это определяет состояние духовного здоровья индивида.

Социальное здоровье индивида зависит от экономических факторов, его отношений со структурными единицами социума – семьей, организациями, через которые происходят социальные связи – труд, отдых, быт, социальная защита, здравоохранение, безопасность существования и тому подобное.

С учетом системной, целостной сущности феномена «здоровье» выделяют шесть уровней решения этой проблемы, а именно: индивидуальный, связанный со здоровьем отдельного человека; групповой, направленный на здоровье определенной группы людей; уровень организации, учреждения, деятельность которой должна обеспечивать здоровье своих работников, членов, участников; уровень здоровья общины; уровень здоровья страны; уровень здоровья всего мира [2].

От индивидуального здоровья человека зависит здоровье определенной группы людей, которые составляют его ближайшее окружение, и здоровье организации, которые, в свою очередь, либо состоят из таких групп, либо

человек (группы людей) с ними связан. От здоровья групп и организаций зависит здоровье общины, в которую они входят, а от здоровья совокупности общин зависит здоровье страны в целом. Здоровье человека в стране, в свою очередь, определяет здоровье населения всего мира. Понятно, что приведенная связь (от человека к человечеству) действует также и в обратном направлении (от человечества к человеку).

Таким образом, проведенный анализ научных исследований позволяет толковать феномен «здоровье» как динамическое состояние личности, которое характеризуется высоким энергетическим потенциалом, оптимальными адаптационными реакциями на изменения окружающей среды и обеспечивает гармоничное физическое, психоэмоциональное и социальное развитие личности, ее активное долголетие, полноценную жизнь, эффективное противодействие заболеваниям. Субъективно здоровье характеризуется личностью через ощущение общего благополучия, радости жизни, работоспособности, способности к адаптации и сопротивлению, то есть «здоровье» – это способность человека к оптимальному физиологическому, психологическому и социальному функционированию, что так или так связано с категорией культуры.

В культурологическом и здоровьесберегающем аспектах исследования рассмотрим феномен «культура здоровья».

Культура здоровья отражает степень осознанного, ответственного отношения человека к самому себе, обществу, природе, а также уровень ее саморегуляции [2].

А. Васильева понимает культуру здоровья как ответственное, творческое отношение к своему здоровью, осознание неразрывной взаимосвязи его физической, психической, социальной и духовной составляющих [2]

За И. Новоселовой, «валеологическая культура» – это составная часть общей культуры, отражающая приверженность общечеловеческим здоровьесберегающим ценностям, новый качественный уровень саногенных

знаний, ориентаций, умений и навыков, которые ведут к самосовершенствованию и активного долголетия [1].

Таким образом, проведенный обзор научных трудов дает основания утверждать, что в процессуальном плане культура здоровья личности является многоуровневым поликомпонентным образованием, составляющей общей культуры поведения человека, характеризует ее эмоционально-ценностное отношение к своему здоровью и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни (через глубину освоения валеологического опыта), заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих.

На протяжении всей истории человечества складываются два направления в воспитании подрастающего поколения: родительское и общественное.

Рассматривая важность родительского или общественного воспитания многие педагоги склоняются в пользу воспитания детей родителями, другие общественных учреждений.

Теория взаимодействия семейного и общественного воспитания развивались в работах В.А. Сухомлинского, который считал, что успешная воспитательная работа совершенно немыслима без системы педагогического просвещения, повышения педагогической культуры родителей, которая является важной составной частью общей культуры [26]. В своей книге «Сердце отдаю детям» В.А. Сухомлинский, обращаясь к родителям, рекомендовал возвращать детей в любви, чуткости, и ответственности.

Заслуживают быть отмеченными труды Е.П. Арнаутовой и В.М. Ивановой, которые рассматривали недостатки и положительные стороны общественного и родительского воспитания. Результатом данного исследования оказались то, что каждый из социальных институтов имеет свои преимущества и недостатки [2].

В настоящее время разрабатываются иные системы повышения педагогической культуры родителей. Особый интерес представляет система,

предложенная И. В. Бестужевым-Ладой [1]. Данный ученый выделяет несколько взаимосвязанных уровней подготовки родителей. Первоначально соответствующие образование включает формирование культуры мальчиков и у девочек, далее обучают детей в университете для «Будущих родителей», далее переходят в университет для «Молодых родителей», а по прошествии лет обучаются в «Университете родителей».

В наше время идея взаимосвязи общественного и семейного воспитания нашла свое отражение в ряде нормативно-правовых документов, в том числе в «Концепции дошкольного воспитания», «Положение о дошкольном образовательном учреждении», Законе Приднестровской Молдавской Республики «Об образовании». Так, в Законе Приднестровской Молдавской Республики «Об образовании», говорится, что «государственная политика в области дошкольного воспитания основывается на следующих принципах [8]: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье» [9].

В Законе Приднестровской Молдавской Республики «Об образовании», говорится об уважении к семье, признается одним из принципов образования. Большое внимание начинает уделяться взаимодействию дошкольного образовательного учреждения и родителей. Педагоги работники ищут новые, нетрадиционные формы сотрудничества с родителями. В Законе Приднестровской Молдавской Республики «Об образовании» говорится, что «Родители являются первыми педагогами. В их обязанность входит залог физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте» [4].

Педагоги О.Л. Зверева и Т.В. Кротова считают, что педагогическая культура родителей представляется в форме сообщения знаний,

сформированности у них педагогических умений, навыков, наличия рефлексивного отношения к себе и к воспитателям [10].

Культура здоровья родителей дошкольников включает следующие показатели: осознает, что может быть здоровым и больным, различает соответствующие состояния; ориентируется в основных показателях собственного здоровья (хорошее самочувствие, отсутствие болевых ощущений) и здоровья окружающих людей [1].

Эффективность воспитания культуры здоровья родителей дошкольников обеспечивается: профессиональной подготовкой воспитателей по указанной проблеме; созданием гигиенических и материальных условий в дошкольном учреждении; валеологическим образованием родителей и созданием соответствующих условий в семьях, воспитывающих детей; взаимодействием педагогического коллектива, медицинского персонала дошкольного учреждения и семьи в решении валеологических учебно-воспитательных задач [2].

С. Н. Тихомирова отмечает, что психолого-педагогическими условиями воспитания культуры здоровья родителей дошкольников являются: наличие четко спланированных образовательно-воспитательных задач; системность и систематичность поставленных образовательно-воспитательных задач, форм и методов их решения; иллюстративно-демонстративный оснащённость; лично ориентированное, полиморфность реализации образовательно-воспитательных задач: контроль и коррекция при решении поставленных задач; принцип сотрудничества педагогического и родительского коллективов [1].

Представленный в исследовании психологический материал позволил автору рассмотреть феномен здорового образа жизни через особенности мотивационно-идентификационной детерминации поведения, определялись следующим показателям: принятие ребенком требований здорового образа жизни; подражание конкретным образцов ведения здорового образа жизни;

демонстрация соблюдения требований здорового образа жизни в различных ситуациях общения и жизнедеятельности.

Заслуживает внимания тот факт, что осознание родителями здорового образа жизни автор рассматривает в единстве нескольких структурных компонентов, а именно: когнитивного, включающего понимание требований здорового образа жизни через аргументированное представление его основных элементов; наличие понятий, которые указывают на личностные качества и элементы межличностного взаимодействия человека в здоровом образе жизни и самостоятельное построение образа результата соблюдения принципов здорового образа жизни; эмоционального, оказывает предпочтение позитивной эмоциональной установки на здоровый образ жизни через переживание чувства ответственности в соблюдении здорового образа жизни, которая формируется во взаимодействии с сверстниками и взрослыми; обобщенные эмоциональные переживания предсказания результатов соблюдения здорового образа жизни ребенком и значимыми другими; оценочно-волевого, включающий функционирования волевого поведения, которая проявляется в произвольности, и критичность суждений, характеризующий способность ребенка к реализации сформированной позиции в отношении здорового образа жизни [3].

Л. Касьянова доказала действенность в процессе формирования представлений о воспитании культуры здоровья родителей дошкольников таких педагогических условий, как: учет возрастных особенностей детей дошкольного возраста; обеспечение комплексного подхода к отбору содержания социальных, биологических и экологических представлений о здоровом образе жизни [2].

В процессе работы Т. А. Андрющенко было выяснено, что для успешного управления процессом воспитания культуры здоровья родителей дошкольников необходимо использовать такие общедидактические и конкретно-дидактические принципы, как: принцип мотивационного обеспечения учебно-воспитательного процесса, принцип сотрудничества,

принцип индивидуализации и дифференциации, принцип комфортности, принцип сознательности и активности, принцип совершенствование жизненных навыков, принцип преемственности и непрерывности [1].

Условием формирования воспитания культуры здоровья родителей дошкольников, по утверждению М. Меличевой, является сотрудничество педагогов ДООУ и родителей, поскольку дети ориентируются на примеры жизнедеятельности взрослых. Однако эффективность сотрудничества, в свою очередь, зависит от наличия других условий: субъективных: ценностной ориентации на здоровье, здоровый образ жизни и здоровьесоздающую позицию личности; компетентности педагогов ДООУ и родителей в области культуры здоровья и организации жизнедеятельности на ее основе [3].

Под педагогическими условиями в исследовании понимаем совокупность обстоятельств, факторов, средств, форм и методов организации совместной деятельности детей разновозрастной группы, обеспечивающие охрану их физического и эмоционально-психического здоровья и способствуют воспитанию у детей культуры здоровья.

Первое педагогическое условие – наличие развивающей здоровьесберегающей среды, направленной на воспитание культуры здоровья. По логике исследования обратимся прежде всего к характеристике понятия «среда».

Так, Т. Андрющенко понимает здоровьесберегающая среда дошкольного учебного заведения как микросреда, обеспечивающая сохранение физической, социальной, психической и духовной составляющих здоровья ребенка, стимулирует положительную мотивацию на сохранение здоровья, желание получать новые знания относительно основ здоровья, дает возможность активизировать приобретенные здоровьесберегающие жизненные навыки и приобретать новый опыт здорового образа жизни [6].

По Н. Левинец, воспитания культуры здоровья родителей дошкольников – это организованная система, являющаяся совокупностью

санитарно – гигиенических, организационно-педагогических и психолого-педагогических условий [1].

В то же время организация воспитания культуры здоровья родителей дошкольников должна базироваться на следующих принципах: индивидуализации; универсальности; открытости; субъект-субъектного взаимодействия.

Второе педагогическое условие – Систематическое применение разнообразных технологий и форм взаимодействия.

По утверждению Т. Андрющенко, одним из обязательных условий, при которых воспитания культуры здоровья родителей дошкольников. Однако для того, чтобы знания и умения родителей стали его жизненными навыками и легли в основу устойчивых убеждений о необходимости сознательного отношения к собственному здоровью и его сохранению, необходимо их ежедневное отработки [1].

Третье педагогическое условие – Поддержание активности родителей в процессе взаимодействия, создание коммуникативной среды.

Таким образом, стимулирование воспитания культуры здоровья родителей дошкольников будет способствовать воспитанию культуры здоровья детей разновозрастной группы.

Определены педагогические условия воспитания культуры здоровья родителей дошкольников не имеют прямого воспроизведения в учебном-воспитательном процессе дошкольного учебного заведения.

Развитие культуры здоровья родителей дошкольников включает в себя часть общей культуры родителей, творчества родителей, способностей родителей, которая непрерывно обогащается опытом воспитания детей, методы творческой педагогической деятельности родителей, также формирование педагогической умений, навыков, рефлексивного поведения к себе и к педагогам.

Важнейшей целью развития педагогической культуры у родителей является формирование знаний для успешного воспитания современных детей, в процессе взаимодействия с педагогом.

Исходя из вышеизложенного, на констатирующем этапе исследования была поставлена локальная задача: проведение педагогических диагностик для проверки уровня педагогической культуры родителей.

Практическая реализация взаимодействия педагога с родителями с целью повышения педагогической культуры родителей было осуществлено на базе дошкольного образовательного учреждения базе МОУ № 5 «Золушка» г. Тирасполь.

В качестве экспериментальной были избраны родители (18 человек) детей среднего возраста группы «Солнышко»; в качестве контрольной являлись также родители детей средней группы «Фиалка» (17 человек).

Ценным является то, что О. Л. Зверева применительно к педагогической культуре родителей определяет уровни ее формирования высокий, низкий, средний [10].

В рамках исследования нами была проведена беседа с родителями дошкольного образовательного учреждения базе МОУ № 5 «Золушка» г. Тирасполь.

В ходе беседы родители отвечали на вопросы. Результаты беседы представлены ниже. Результатом беседы явилось проверка уровня культуры здоровья родителей дошкольников.

На первый вопрос «Считаете ли вы целесообразным развивать культуру здоровья родителей дошкольников?» большинство родителей ответило утвердительно.

На второй вопрос «Интересна ли вам информация, которую вы получаете в дошкольного образовательного учреждения, помогают ли вам развивать культуру здоровья, которая способствует успешному воспитанию своих детей?», родители заметили, что информация доступна, но самим сложно изучать подходы к воспитанию детей.

Третьим вопросом был «Какие упражнения вы считаете наиболее эффективными для развития культуры здоровья родителей дошкольников?». Здесь родители отметили, что в этом хорошо помогают такие упражнения как составление сказки, рассказа, совместной игры с ребенком. На последний вопрос «Помогают ли эти задания успешно развивать личность современного ребенка?», подавляющее большинство ответило утвердительно.

Исходя из ответов на вопросы беседы, можно сделать вывод, что родители хотят развивать свои творческие способности, совершенствовать свои педагогические навыки и умения, в процессе взаимодействия педагога и родителей. При этом они интересуются использованием разнообразных современных технологий. Их использование родители считают наиболее целесообразным в совместных формах взаимодействия педагога и родителя, так как это помогает понять и овладеть навыками современных технологий воспитания.

Затем было проведено анкетирование родителей контрольной и экспериментальной групп по методике О.Л. Зверевой. Цель – выявить возможные трудности в воспитании, с которыми сталкиваются родители, влияющие на развитие педагогической культуры родителей, также изучить уровень мотивационного компонента, из которого состоит педагогическая культура.

Проведенная нами анкета для родителей содержала вопросы закрытого типа. Она была направлена на выявление отношения родителей к развитию педагогической культуры. Родители отвечали на вопросы самостоятельно, быстро и не задумываясь, но были родители, которые постоянно спрашивали и долго думали над каждым вопросом.

Как видно, большая часть испытуемых родителей находится на среднем и низком уровнях сформированности культуры здоровья, что подтверждает необходимость реализации условий, способствующих повышению уровня сформированности культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

Об организации работы по формированию культуры здоровья детей дошкольного возраста в процессе сотрудничества педагогов и родителей дошкольников пойдет речь в следующем параграфе.

С родителями экспериментальной группы мы начали проводить ряд мероприятий в рамках педагогических технологий, направленные на повышение уровня культуры здоровья родителей дошкольников.

Гипотеза исследования заключалась в том, что развитие культуры здоровья родителей дошкольников будет происходить эффективно, если реализовать следующие педагогические условия: 1) Наличие развивающей здоровьесберегающей среды, направленной на воспитание культуры здоровья. 2) Систематическое применение разнообразных технологий и форм взаимодействия. 3) Поддержание активности родителей в процессе взаимодействия, создание коммуникативной среды.

В целях подтверждения выдвинутой гипотезы нами была проведена экспериментальная работа.

С целью повышения уровня развития культуры здоровья культуры родителей дошкольников нами был проведён формирующий этап эксперимента.

В процессе эксперимента осуществлялось: включение детей и их родителей в специальные занятия по овладению знаниями о физическом, психическом, социальном здоровье; использование активных методов обучения (мозгового штурма, эвристических и проблемно-поисковых бесед, ролевых игр и т.п.); широкое применение методов эмоционального воздействия.

Занятия, направленные на овладение знаниями о физическом, психическом, социальном здоровье, мы условно разделили на 3 блока:

Блок 1. «Физическое здоровье». Блок 2. «Психическое здоровье». Блок 3. «Социальное здоровье».

Перечень тем занятий был представлен следующим образом: «Здоровый образ жизни», «Общение», «Чувства», «Защита чувств»,

«Управление гневом», «Здоровый выбор», «Личные границы», «Дружба», «Собственная уникальность».

На занятиях на тему «Здоровый образ жизни» родители и дошкольники овладевали знаниями о здоровом образе жизни, о пользе физических занятий (физические упражнения, здоровая пища, полноценный отдых, чистоплотность, безопасность), психического (возможность делиться своими чувствами, радоваться, узнавать что-то новое), социального здоровья (внимательно относиться к выбору друзей, сотрудничать с другими, быть другому помощником и т.п.).

Работа по теме «Здоровый выбор» предполагала знакомство с правилами решения проблем (остановись, подумай, действуй, анализ), формирование умения обращаться за помощью сделать здоровый выбор к надежным людям.

Программа «Формирование культуры жизни и здоровья дошкольников» доступна в усвоении и приобретении практических навыков. В процессе занятий решаются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Основные направления программы «Формирование культуры жизни и здоровья дошкольников»: 1. Формирование культуры здоровья (Детям о здоровье). 2. Физическое здоровье человека. 3. Психическое здоровье человека. 4. Духовное здоровье человека. 5. Природные условия здоровья. 6. Социально-экономические условия здоровья. 7. Этическая культура здоровья. 8. Формирование культуры здоровья детей в семье «Я – здоровая семья». 9. Основы безопасности жизнедеятельности.

Целью теоретического аспекта является дополнение и расширение жизненных знаний ребенка. С помощью, которых он имеет возможность быть здоровым и иметь психическое равновесие, которое защищает и охраняет его как человека думающего, желающего восстанавливать свое состояние, осуществляя регулирующие и координирующие действия организма путем умения самостоятельно регулировать свои эмоции,

желания, принимая правильное решение, понимая конечный результат своих действий, не допуская ошибок, приводящих к сбою в работе организма.

Целью практического аспекта групп «Здоровье» является восстановление функций организма, формирования здорового образа жизни, обучение жизнесберегающим технологиям, поддержание жизненного тонуса, предупреждение патологий осанки, предупреждение болезней, обучение детей принципам и методам профилактики заболеваний.

Проведение индивидуальных работ и лекций по темам: «Здоровые родители – здоровые дети», «Здоровье и развитие ребенка», «Мир здоровья – жизнь без лекарств», «Формирование культуры здоровья детей в семье», «Здоровье и этика родителей – здоровье детей» и др.

При обучении родители получали представление о факторах риска (нарушении психологического и физического) здоровья у дошкольников и о возможностях объединения их собственных усилий с работой воспитателей и педагогов.

Нами были проведены также занятия в семейных клубах, которые предусматривают теоретическую и практическую части. Общая их продолжительность 60 минут. Так в первой, теоретической части занятий семейного клуба «Здоровье» родителям предлагается сообщение или беседа специалиста (врача, психолога, логопеда и т.д.) по теме данного занятия. Продолжительность 15-20 минут.

Затем на второй, практической части подключаются дети. Продолжительность 35-40 минут.

В третьей, заключительной части подводятся итоги занятия. Родителям выдаются разнообразные памятки, методическая литература, рекомендации.

Результаты диагностики, проведенной после всего цикла занятий, показали, что дети в достаточной степени овладели знаниями о физическом, психическом, социальном здоровье, изменили своё отношение к физическому, психическому, социальному здоровью. У них появилась

дружелюбность по отношению к взрослым и другим детям, коммуникабельность, готовность помочь и т.п.

Выводы. Применялись традиционные формы взаимодействия педагога с родителями и нетрадиционные формы взаимодействия педагога с родителями. Применялись такие традиционные формы работы педагога с семьей: коллективно-групповые родительские собрания, групповые консультации, конференции, семинары, «круглые столы», педагогические «гостиные», «школы» молодых родителей, родительские клубы, дни открытых дверей, общий с родителями досуг.

Вместе с тем, мы также использовали следующие технологии взаимодействия педагога с родителями: 1. Проводили беседы и консультации. 2. Привлекали родителей к благоустройству территории и помещений дошкольного учреждения. 2. Использовали интересные формы работы с родителями: выставки, конкурсы, дни открытых дверей, круглые столы, семейные праздники и тому подобное. 3. Создали библиотеку для родителей.

Отметим, что применялись индивидуальные и групповые формы работы: консультации, беседы, посещение семьи, где проживает ребенок, общение с родителями и членами семьи, посещение родителями, родительские собрания, переписка с родными, родительский комитет.

День открытых дверей нам дал возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его правилами, особенностями учебно-воспитательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию. Проводилась экскурсия по дошкольному учреждению с посещением группы, где воспитываются дети родителей, которые пришли.

В процессе взаимодействия мы учитывали: 1. Доброжелательный стиль общения с родителями. Позитивный настрой на общение являлся фундаментом, на котором была основана вся наша работа. 2. Мы также учитывали индивидуальный подход необходим не только в работе с детьми.

3. Мы сотрудничали и не наставляли родителей. Современные родители – это, в основном, образованные и сознательные родители, поэтому позиция установок и обычной пропаганды вряд ли будет успешной.

В ходе проведенных мероприятий по развитию культуры здоровья родителей дошкольников родители получали обучение с применением педагогических технологий что способствовало развитию культуры здоровья родителей дошкольников.

В работе было уточнено понятие культуры здоровья родителей дошкольников; осуществлен анализ исследований развития педагогической культуры родителей; определены педагогические условия, обеспечивающие результативное использование технологий взаимодействия педагога с родителями; разработать и апробировать технологии взаимодействия педагога с родителями.

Литература

1. Азитова Г. Ш. Воспитание культуры здоровья у школьников в условиях сельской школы: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Азитова Гульсум Шариповна. – Казань, 2006. – 209 с.
2. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установка / О. С. Васильева. – М.: Академия, 2001. – 298 с.
3. Вайнер Э. Н. Валеология: [учеб. для вузов] / Э. Н. Вайнер. – М: Наука, 2001. – 416 с.
4. Воронин Д. М. Использование инновационных образовательных технологий в процессе обучения биологии / О. В. Хотулева, Д. М. Воронин, О. А. Завальцева // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. № 60-1. - С. 357-361.
5. Воронин Д. М. Реализация государственной образовательной политики. Как обеспечить качество и не потерять ценностно-смысловой

компонент: коллективная монография / Воронин Д. М., Милькевич О. А. – Уфа: OMEGA SCIENCE, 2020 – 237 с. ISBN 978-5-907347-22-9.

6. Воронин Д. М. Создание здоровьесформирующей среды высшего учебного заведения / Д. М. Воронин, М. Ю. Золотова, С. Е. Глачаева // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. №60. – Часть 2. - С. 76-79.

7. Воронин Д. М. Формирование здоровьесберегающей среды в образовательных организациях / Д. М. Воронин // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Под ред. А.Ю. Фролова. – Тула: Тул. Производственное полиграф. предприятие, 2016. – С. 305-312.

8. Закон ПМР «О дошкольном образовании», (Указ Президента №499 от 12.07.08г. САЗ 03-29)

9. Закон ПМР «Об образовании», Концепция воспитания детей и молодежи в ПМР (Указ Президента №201 от 12.05.03г. САЗ 03-20).

10. Зверева О. Л. Развитие содержания и форм педагогического просвещения родителей дошкольников: монография / О.Л. Зверева; М-во образования и науки Российской Федерации, ГОУ ВПО «Московский пед. гос. ун-т». – М.: НИИ школьных технологий, 2011. – 81 с.

Summary

DEVELOPMENT OF A HEALTH CULTURE OF PARENTS OF PRESCHOOLERS

E. Chernikova, D. Eremina

Pridnestrovian State University, Tiraspol

Abstract. This article discusses some approaches to approaches to the problem of developing the health culture of parents of preschoolers; discloses the

implementation of pedagogical conditions for the development of the health culture of parents of preschoolers. The pedagogical conditions of the development of the health culture of parents of preschool children of health are considered.

Keywords: health culture, parents, preschool children, pedagogical conditions, health-preserving environment, activity of parents, process of interaction.

УДК 376

**НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ
ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА
«РАСТЕНИЯ»**

Е. В. Черникова

Приднестровский государственный университет, г. Тирасполь

Аннотация. В данной статье рассматриваются отдельные подходы к формированию экологической культуры при изучении раздела «Растения»; осуществляется ретроспективный анализ развития отечественного экологического образования; освещаются различные толкования понятия «экологическая культура».

Ключевые слова: биологические понятия, экология, природоохранные, изучение, экологические идеи, экологическая культура.

Черникова Елена Васильевна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и современных образовательных технологий Приднестровского государственного университета им. Т.Г.Шевченко, Тирасполь. E-mail: chevсаратов@mail.ru

Chernicova Elena – candidate of Pedagogic Sciences, associate professor at the department of pedagogy and modern educational technologies of Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko, Tiraspol. E-mail: chevсаратов@mail.ru

Множество понятий могут образовать систему, если они взаимосвязаны и отражают связи реальной действительности [1]. Современная наука доказывает [2], что только системный анализ дает возможность рассматривать природу не как механический конгломерат, а как систему целостных образований [3]. Такая система будет способствовать реализации важнейших целей воспитания и обучения. Биологические понятия [4], в том

числе экологические и природоохранные развиваются лучше всего при постепенном и последовательном их усложнении.

Цель исследования – разработать и научно обосновать экспериментальную методику формирования экологической культуры при изучении раздела «Растения».

Задачи исследования.

1. Выявить сущность феномена «экологическая культура».
2. Разработать и экспериментально апробировать экспериментальную методику формирования экологической культуры при изучении раздела «Растения».

Объект исследования – экологическое воспитание в рамках учебного процесса.

Предмет исследования – формирование экологической культуры при изучении раздела «Растения».

Гипотеза исследования основана на том, что формирование экологической культуры при изучении раздела «Растения» осуществляется эффективно, если реализовать следующие педагогические условия: вооружение обучающихся экологическими знаниями; повышение уровня экологических мотиваций.

Теоретическими источниками исследования стали научные исследования [7] в области экологического образования и экологической подготовки (Я. И. Габев, С. Н. Глазачев, С. Д. Дерябо, А. И. Пономарева, А. П. Силельковский, И. Т. Суравегина, Б. Г. Иоганзен, В. А. Ясвин, Б. Е. Борейко, Н. Б. Грейда, О. М. Дорошко, В. П. Крисаченко, О. Г. Листопад и др.) [8].

Развитие экологии как науки связано с первоначальным познанием растений, условий окружающей среды и фактически совпадает с развитием ботаники, с практическим освоением природы людьми. Материалы о природных экологических явлениях с давних пор включались в содержание

образования. Об этом хорошо свидетельствует вся история школьного естествознания России.

Знания по экологии в середине XIX в. были наиболее передовыми в естествознании, так как отражали идеи об изменяемости организмов, о их зависимости от условий среды, происхождении и расселении видов, о причинности данных явлений, развивали взгляды на эволюцию органического мира.

Осуществим ретроспективный анализ развития отечественного экологического образования. Под влиянием экологических идей формировались взгляды передовых методистов того времени – Д. С. Михайлова, А. Я. Герда, К. К. Сент-Илера, А. Г. Ободовского, Н. И. Раевского и многих других, работавших в школах России. Их трудами экологический материал стал активно проникать в образование. Наиболее яркий пример использования экологии в учебной литературе в XIX в. представлял собой учебник ботаники, написанный В. И. Далем в 1848 г. для средних военно-учебных (кадетских) заведений. Вопросы экологии органически вплетались в содержание учебника. В сочетании с живым доступным изложением учебный материал будил мысль учащихся, давал основу для формирования у них правильного мировоззрения, воспитывал чувство заботы о природе родного края [6].

В методико-биологической литературе учебник В. И. Даля заслуженно получил высокую оценку, однако никто не отметил его экологическую насыщенность и не проанализировал круг экологических вопросов, включенных автором для изучения в школе. На страницах учебника впервые в отечественной школе дана целая система научных экологических знаний, охватывающая круг вопросов по экологии отдельных организмов, по фитоценологии и охране природы. Автор затронул вопросы агроценологии и биоценологии (конечно, не употребляя современную нам терминологию) [5].

Следует отметить, что В. И. Даль, видимо, различал практическую значимость разнообразного экологического материала. Исходя из этого,

вопросы экологии организмов он использует при описании свойств растения в первой части учебника, а сведения фитоценологического характера включает в содержание позже при изложении систематики, особенно в заключительной части курса при описании распределения растительности по земной поверхности. Таким использованием экологического материала он не только предвосхитил систему экологических понятий, но и наметил последовательность изучения основ экологии [6].

Постоянное внимание В. И. Даль уделяет проблеме охраны природы. Описывая различные растения, он не назойливо стремится привить учащимся чувство бережного отношения к природе. «Дурное и нерасчетливое хозяйство, – например, пишет он о ели, – во многих местах уничтожило вовсе или по крайности значительно уменьшило леса, которые легко вырубить, но не легко вырастить». Экологию организмов он рекомендует рассматривать совместно с морфологическими, физиологическими сведениями об организмах, при обязательном рассмотрении их как живых существ. Для этого необходимо включать практические работы с раздаточным материалом, постановку опытов и наблюдений. Он считает, что вопросы биогеоценологического характера обеспечивают понимание жизни организмов в их естественных условиях, и потому для их изучения рекомендует проведение экскурсий [5].

В 50-е годы школы нашей страны взяли курс на осуществление политехнического обучения. Задача курса биологии стала несколько иной – дать учащимся знания о сущности процессов и явлений живой природы, с которыми сталкивается производство, медицина и сельское хозяйство нашей страны, что нашло отражение в методике преподавания биологии и практической работе учителей. Оно выразилось в увеличении числа работ с живыми объектами на учебно-опытных участках и в уголках живой природы. Стали больше применяться и экологические материалы. В методике обучения ботанике Н. М. Верзилин (1950) характеризует «работы экологического содержания как особый тип практической деятельности [5].

Сегодня в области целенаправленного и многопланового экологического образования в качестве основных выдвигаются следующие цели: дать обучающимся систему знаний по основам экологии; научить обучающихся принимать экологически грамотные решения в области природопользования; сформировать ответственное отношение к природе как общечеловеческому достоянию; помочь осознать огромную роль взаимосвязи человеческого общества, его культуры и состояния природы; убедить обучающихся, что потребности человека должны удовлетворяться с учетом свойств биосферы и современных научно-обоснованных технологий рационального природопользования [8]; сформировать ответственное отношение к роли отдельной личности в жизни общества, природы, окружающей среды.

Проведя анализ литературных источников, мы зафиксировали тот факт, что на данный момент не существует однозначных толкований понятия «экологическая культура» [9].

Нами были приняты за основу следующие определения, находящиеся, на наш взгляд, в русле задач нашего исследования.

Е. В. Король рассматривает экологическую культуру как качество личности, которая является основой и конечным результатом воспитания. Экологическая культура видится Е. В. Король как показатель такого уровня сознания, который побуждал бы подрастающее поколение глубокому изучению законов природы к экологически-целесообразному взаимодействию с ней, отображал бы соответствующие отношения к каким-либо изменениям в природной среде понятия [10].

Сходные воззрения высказывает Э. Флешар, которая понимает экологическую культуру как особое личностное образование, которое складывается из таких элементов как:

- способность видеть специфику и сложность природных явлений, находить в них взаимообуславливающие связи и правила обращения с ними;
- целостность знаний об окружающей среде;

- способность логически мыслить в границах экологической безопасности;
- готовность к применению и следованию законам, охраняющим окружающую среду;
- способность к созданию конструктивных этических положений, регулирующих отношения человека с окружающей его природной средой;
- способность нести ответственность за сохранность окружающей среды;

Э. Флешар считает, что экологическая культура включает:

- элементы охраны окружающей среды;
- естественные способы сохранения здоровья с особым вниманием на психофизическое состояние гармонического равновесия человека с окружающей средой, способность противостоять стрессам;
- жизнедеятельность во внешней и внутренней гармонии с естественной средой [10].

Наряду с этим мы полагаем, что экологическое сознание является лишь частью экологической культуры, противостоят как одностороннему натурализму, в понимании окружающей среды, фиксируя внимание на социогуманных аспектах во взаимосвязях человека и природы, так и одностороннему социологизму, подчеркивая огромную роль и ценность природных экосистем в социальной жизни.

Представление о растениях, особенно комнатных и декоративных, а также отдельные навыки ухода и бережного отношения к ним учащиеся приобретают в начальных и 5 классах в процессе изучения природоведения. Начиная с 6 класса, наряду с продолжением работы по воспитанию любви и бережного отношения к растениям, на учебных и внеклассных занятиях по биологии, географии, родному языку, литературе и другим учебным предметам необходимо оптимально экологизировать их содержание, приступить к образованию и развитию основных понятий об охране растительных ресурсов. С этой важной задачей, стоящей перед

общеобразовательной школой и другими учебными заведениями, не трудно справиться, если вести целенаправленную работу в процессе изучения учебных предметов, особенно о природе.

Очень важно приступить к ее решению с первого же урока биологии в 6 классе. Говоря о разнообразии и значении растений и растительного покрова в природе, в жизни человека и в народном хозяйстве, нужно подчеркнуть, что потребность в растениях и растительных продуктах постоянно возрастает. Для обоснования необходимости экономного использования, охраны и воспроизводства растительных ресурсов следует начать систематическое изучение природы родного края, характеризуя многогранную значимость основных ее видов.

Чтобы привлечь их к активной практической природоохранительной деятельности, в конце первого же урока ботаники необходимо привести конкретные примеры работы «зеленых патрулей», школьных лесничеств, в том числе своего района и школы, которые должны сопровождаться демонстрацией фотодокументов, диафильмов, учебных кинофильмов и другим иллюстрационным материалом.

Данная тема является заключительной в разделе «Растения» 6 класса и в основном предназначена для обобщения знаний, о строении и жизни цветковых растений, об их индивидуальном развитии, взаимосвязи с условиями окружающей среды. Однако, как показывает наше исследование, за семь часов, которые отведены на ее изучение, можно существенно расширить и углубить ряд вопросов, в частности, об условиях жизни растений, о лесополосах, о роли человека в охране и увеличении растительных богатств, образовать понятие о редких растениях и др.

Учащимся уже известно, что растения – живые организмы, и чтобы создать благоприятные условия для их роста и развития, нужно усвоить их биологические особенности. И все же достаточно сложно подчинить себе все элементы природной среды. Трудно, например, изменить климатические условия того или иного района, от которых во многом зависит

воспроизводство культурных растительных ресурсов. Правда, в результате вековых поисков человек научился до известной степени приспособлять к своим нуждам и климатические условия. Так, благодаря созданию лесозащитных полос ведется борьба с засухами и пыльными бурями. Осуществлением комплекса научно обоснованных агротехнических и противоэрозионных мероприятий сохраняется и улучшается плодородие почвы. Применяя различные методы борьбы, в том числе и биологические, против вредных насекомых и грызунов, удается не только восстановить, но и умножить растительные ресурсы.

На уроках биологии обучающимся не раз рассказывали о засухах, но специально этому вопросу время не отводилось. Поэтому на уроке, посвященном охране растений и защите среды их обитания, целесообразно остановиться на истории засух, причинах их возникновения, на пыльных бурях, мероприятиях по борьбе с этими стихийными бедствиями. Приведем краткое содержание этих вопросов.

Засухи и их неизбежный спутник – недород вызывали в прошлом большие бедствия, обрекая на голод миллионы людей. В XVIII веке было отмечено 34 засушливых года, в XIX – 40. Исключительно сильной, вызвавшей в стране ужасный голод, эпидемии, массовую гибель крестьян, была засуха в 1891 году. Она охватила 42 губернии России с населением более чем 35 млн. человек. В одной только бывшей Самарской губернии погибло от голода свыше 100 тыс. человек. Тяжелые засухи отмечались и в 1901, 1905, 1906, 1907 и 1911 годах. В ряде мест недороды повторяются примерно один раз в два-три года. Одна из важнейших причин учащения засух – хищническая вырубка лесов, обезлесение многих районов нашей страны.

Засухи и ветры, достигающие 15–20 м/с, являются главными источниками возникновения пыльных бурь. Пыльные бури представляют собой наиболее сильное проявление ветровой эрозии, первоначальное понятие о которой учащиеся получили в теме «Корень». Они уносят на

большие расстояния огромное количество плодородных частиц почвы. Например, пыльная буря, прошедшая в марте-апреле 1960 года над Северным Кавказом и Южной Украиной, сняла на больших площадях слой почвы толщиной 7–10 см, а местами даже обнажила каменистую горную породу. На этой же территории зимой и весной 1969 года имела место пыльная буря, причинившая почвам и посевам ощутимый ущерб. Однако в хозяйствах, где поля были огорожены полезащитными лесополосами, пыльная буря почти не повредила землю и посевы. Целесообразно заметить, что существенное выдувание почвенных частиц наблюдается чаще всего при совпадении следующих условий: сильные ветра, отсутствие в почве достаточного запаса влаги в период, когда культуры еще не посеяны или не успели развиваться.

Что же понимается под засухой? Это такое состояние внешних условий, при котором растения начинают испытывать недостаток в воде. Засуха вызывает нарушения в водном режиме растения, отражающиеся на фотосинтезе, дыхании, обмене веществ, передвижении их по растению, на его росте и развитии. Обычно она возникает не вследствие недостатка выпадающих осадков, а в результате неравномерного их распределения во времени и неполного использования. Интересно, что для получения удовлетворительного урожая достаточно того количества осадков, которые выпадают даже в самые засушливые годы, однако не все они участвуют в его создании. Значительная их часть бесполезно стекает с полей, особенно на склонах, с которых смываются плодородные частицы почвы, а также расходуется сорняками и испаряется. Если сохранить эту влагу и экономно ее использовать, то во многих случаях можно было бы если и не предотвратить засухи, то по крайней мере резко ослабить их вредное влияние на урожай. Опыт показывает, что хорошо поглощают и сохраняют воду те почвы, которые подвергаются научно обоснованной обработке и защищены системой лесных полос, где ведется продуманная работа по влагонакоплению [6].

В целях развития понятий об охране растений и умножении растительных богатств следует подробнее осветить вопрос о роли лесных полос. Основываясь на полученных ранее сведениях, необходимо отметить, что для преодоления вредного влияния засух и суховеев (сухих ветров) создаются полезащитные лесные посадки в виде полос различной ширины из древесных насаждений, которые резко уменьшают скорость ветра, следовательно, изменяют климат участков, окруженных полосами.

Обучающимся объясняют, как воздействуют деревья и кустарники лесополос на окружающую среду, что, всасывая глубинные грунтовые воды своими корнями, они испаряют через устьица листьев большое количество влаги, увеличивая тем самым влажность окружающего воздуха. Все это говорит о большом значении лесополос в повышении урожайности сельскохозяйственных культур. По сравнению с достигнутым уровнем урожайности лесные полосы повышают урожайность зерновых культур на 20–30%, кукурузы на силос, бахчевых и овощных – на 50–60%, сеяных трав – больше, чем на 80%.

Далее обучающимся следует сообщить об основных породах для полезащитных лесополос. Так, дуб, доживающий иногда до 1000 лет и достигающий 40–50 м в высоту, пригоден в качестве главной породы в полезащитном лесоразведении на всех почвах в степной и лесостепной зонах, за исключением светло-каштановых почв, где основной породой являются вяз мелколистный, акация белая и ясень зеленый. Акация белая как наиболее засухоустойчивая порода рекомендуется для юга Украины, Волгоградской и Ростовской областей. Береза бородавчатая – очень морозостойкая и быстро-растущая порода – хорошо растет на черноземах. Лиственница сибирская отлично приживается в лесостепной зоне (и береза, и лиственница не выносят засоления почв). Сосна обыкновенная применяется при полезащитном лесоразведении на песчаных почвах. Орех грецкий, маньчжурский, серый и черный рекомендуется для районов Северного Кавказа, Крыма, Западной и Южной Украины, Молдовы.

Кроме главных необходимо вспомнить и о сопутствующих породах и кустарниках. Например, хорошими сопутствующими породами дубу можно назвать липу мелколистную, клен остролистный и полевой. Все они пригодны для черноземных почв, но не переносят вредных солей в почве. Хорошим спутником дуба является груша лесная, нетребовательна к плодородию почв, засухоустойчивая, морозостойкая, теневыносливая. Яблоня дикая также может быть спутником дуба, но она более светолюбива и требовательна к плодородию почв, чем груша. Неплохо уживается с дубом теневыносливый, засухоустойчивый и морозостойкий клен татарский. Хорошим почвозащитным кустарником является бересклет бородавчатый – теневыносливый и зимостойкий, но требовательный к плодородию почвы. Лучшим почвозащитным кустарником в степной зоне считается смородина золотистая. Она засухоустойчива, нетребовательна к почвам и хорошо переносит их засоление.

Лесные полосы закладываются из трех, пяти, семи и девяти рядов общей шириной от 10 до 20 м. В зависимости от назначения различают три вида конструкций лесных полос: непродуваемые – с плотным, густым сверху донизу насаждением, обычно многорядные, состоящие из главных и сопутствующих пород; ажурные – многорядные, состоящие из древесных светолюбивых главных пород и кустарников, но с равномерно распределенными небольшими просветами: продуваемые, состоящие из древесных пород без кустарников, свободно пропускающие ветер сквозь крупные просветы в нижней (стволовой) части насаждений.

Непродуваемые лесные полосы собирают за зиму внутри полосы снег и с наветренной стороны сугробы снега, оставляя межполосное пространство почти без него. Такие полосы предназначены для предотвращения и ликвидации смыва и размыва почвы, защиты водоемов от заиливания, а также железнодорожных и автомобильных путей от снежных заносов.

Ажурные и продуваемые лесные полосы рекомендуются для защиты полей от суховея. Пропуская в стволовой части потоки ветра, они

способствуют более равномерному распределению снега по полю и, следовательно, равномерному увлажнению почвы.

В защитных насаждениях деревья и кустарники чаще всего размещают параллельными рядами на определенном расстоянии друг от друга. Ряды могут быть чистыми, т.е. из одной породы, или смешанными, но не более двух древесных пород в ряду. Если, например, главной породой лесной полосы является дуб, то его высевают в лунки строчно-луночным или гнездовым способом, а его сопутствующие породы и кустарники высаживают сеянцами. В девятирядной полосе ширина междурядий должна быть 1,5 м, а расстояние между растениями в рядах – 0,7 м. При такой схеме (а могут быть и другие схемы размещения древесных пород, когда дуб является основной породой лесной полосы) на 1 га размещается свыше 9500 растений. Вот как выглядит лесная полоса с чистыми рядами: 1-й и 9-й ряды – быстрорастущая порода (для обеспечения действия полос с раннего возраста), 2-, 4-, 6- и 8-й ряды – кустарники и 3-, 5-, 7-й – дуб. А вот такая же девятирядная полоса, но со смешанными рядами: 1-й и 9-й ряды – быстрорастущие и сопутствующие породы, а со 2-го по 8-й – дуб и сопутствующие породы.

Лесные полосы следует создавать в соответствии с планом организации хозяйства по границам полей севооборотов, размещая поперек склонов. Располагают их и внутри полей севооборотов, разбивая на клетки с длинными (продольными) полосами, отстоящими друг от друга на 400–1000 м в зависимости от почв и климатического района, и короткими (поперечными) – на 1000–1500 м.

Особое внимание обращается на уход и охрану лесных посадок – рыхление почвы тракторными культиваторами в междурядьях и ручное мотыжение в рядах с целью уничтожения сорняков, уменьшения испарения влаги и улучшения аэрации почвы между растениями. В первый год культивацию и мотыжение проводят не менее четырех раз, во второй – не менее трех раз, в третий – не менее двух, а в четвертый и последующие годы,

когда сомкнутся культуры, не менее – одного раза. Чтобы предотвратить проникновение сорняков в лесные полосы, вокруг них производят осеннюю вспашку шириной 1,5 м и глубиной 20–25 см с одновременным боронованием. Следует подчеркнуть, что без систематического ухода за почвой и борьбы с сорняками невозможно вырастить лесные полосы, особенно в степных условиях, где они обычно и создаются.

Выводы. Обобщая все вышеизложенное о значении, создании, уходе и охране лесополос, педагогу необходимо обратить внимание на тот факт, что они в комплексе с другими мероприятиями, самые простые из которых – вспашка, культивация и посев или посадка поперек склонов, надежно защищают почвы от эрозии и снижают отрицательное влияние засухи и суховеев. К этим же мероприятиям следует отнести: безотвальную обработку почв с сохранением стерни в засушливых районах с сильной ветровой эрозией; укрепление и облесение оврагов и песков, освоение под сады сильно-эродированных крутых балочных и горных склонов и других земель; подбор культур и сортов, приспособленных к эродированным почвам; строгое регулирование пастбы скота, применение пастбище-оборотов на эрозионно-опасных землях. В комплекс мероприятий по борьбе с засухами входит и орошение земель в основном в южных районах нашей республики.

На предстоящих весенне-летних каникулах школьники получают задания по сбору семян и плодов древесно-кустарниковых пород по мере их созревания: грецкого ореха, дуба, ясеня, гледичии, яблони лесной, липы, акации белой, груши лесной, клена остролистного и татарского, тополя. Многие из этих плодов созревают осенью, так что работа по их сбору продолжается и в 7 классе. В этой связи обучающиеся повторяют пройденный материал по правилам сбора и хранения семян и плодов, срокам созревания и сезонам сбора. Собранные семена и плоды будут высеяны ими в лесу в целях создания новых лесополос, укрепления оврагов и т.д.

При изучении изложенных выше эколого-природоохранительных вопросов преследуется цель дать учащимся более полное представление об

условиях воспроизводства сельскохозяйственных культур, о влиянии засух и суховеев на урожайность этих растений, о лесных полосах и их роли в повышении продуктивности полей. Педагогу следует развить у школьников первоначальные понятия об эрозии почв и мерах борьбы с ней, орошении засоления почв и его предотвращении, показать весьма сложный процесс выращивания высоких урожаев растений, приобщить учащихся к практическим природоохранительным мероприятиям, вызвать у них интерес к сельскому и лесному хозяйству, содействовать их профессиональной ориентации в этом направлении.

Стремительное изменение природной среды связано с активным воздействием общества на природу. Для того, чтобы человек обладал экологической культурой, необходимо с детских лет целенаправленно воспитывать чувство ответственности за окружающую природу.

В исследовании разделяются два типа экологической культуры: антропоцентрический и природоцентрический. Основу первого составляет антропоцентрическая парадигма («antropos» – человек, «centron» – центр), которая исходит из идеи «исключительности» человека, его «свободы» от зависимости объективным экологическим закономерностям. В экологической культуре антропоцентрического типа доминирует система представлений о мире, в котором человек определяет себя наивысшей ценностью и противопоставляет себя природе. Последствием такого понимания является доминирование в человеке мотивов и целей взаимодействия с природой прагматического характера.

Природоцентрический тип экологической культуры базируется на инвайроментальной парадигме (от англ. «environment» – окружающая среда), в рамках которой человек осознает себя не хозяином природы, а одним из равноправных членов природного сообщества. Экологическая культура природоцентрического типа означает характер взаимодействия общества и человека с природой, сущность которого раскрывается таким положением:

ценным и разрешенным для деятельности человека в природе является только то, что не нарушает ее экологической гармонии.

В своей работе мы основывались на том положении, что главной целью экологического воспитания является воспитание человека с развитой экологической культурой природоцентрического типа.

Экологическая культура природоцентрического типа – это системное личностное образование, которое выступает нормативным регулятором гармонического взаимодействия человека с природой и выявляется в системности экологических знаний, ценностного отношения к природе, в основе которого лежит понимание человечества как части биосферы.

Формирование непрогматичного отношения к природе обеспечивается активизацией психоэмоциональной стороны на уроках раздела «Растения», что достигается развитием экологической эмпатии, сопровождением информации научного характера литературными, музыкальными, художественными произведениями; использованием метода эколого-психологического тренинга.

Общей тенденцией развития экологической культуры обучающихся природоцентрического типа в рамках предложенной дидактической методики прослеживается в усилении интенсивности проявления всех компонентов экологической культуры.

Таким образом, педагогическими условиями формирования экологической культуры являются: вооружение школьников экологическими знаниями; повышение уровня экологических мотиваций. Выразительным показателем экологической культуры является реальная деятельность обучающихся. Сегодня экологическая культура становится важным проявлением социальной активности. Эта важная социальная задача может успешно решаться не усилиями отдельных педагогов-энтузиастов, а только систематической работой всего педагогического коллектива.

Формирование у детей экологической культуры – сложный и длительный социально-педагогический процесс. Важнейшую ступень в данном формировании играет преподавание раздела «Растения».

Литература

1. Воронин Д. М. Использование инновационных образовательных технологий в процессе обучения биологии / О. В. Хотулева, Д. М. Воронин, О. А. Завальцева // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. № 60-1. - С. 357-361.
2. Воронин Д. М. Значение структуры технологического педагогического содержания знаний для преподавания биологии / Д. М. Воронин, О. В. Хотулева, О. А. Завальцева // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. № 60. – Часть 3. - С. 81 – 84.
3. Воронин Д. М. Опыт реализации смешанного обучения с элементами проектной деятельности в педагогической магистратуре на примере подготовки учителей биологии / Д. М. Воронин, Г. В. Егорова, О. В. Хотулева // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 2(38). – С. 155-166. – DOI 10.32744/pse.2019.2.13.
4. Воронин Д. М. Подходы к повышению эффективности обучения биологии в школе / Д. М. Воронин, О. А. Завальцева, О. В. Хотулева // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. № 59-4. - С. 7-10.
5. Габев Я. И. Научно-методическая система формирования эколого-природоохранительной концепции на основе биологического образования // Вестник Приднестровского университета. – 1994. – № 1. – С. 47–52.
6. Габев Я. И. Система эколого-природоохранительного образования. Тирасполь: РИО ПГКУ, 1994. – 165 с.
7. Дерябо С. Д., Ясвин В. А. Экологическая педагогика и психология. Ростов-н/Д.: Феникс, 1996. – 480 с.

8. Евтеева В. В. Методика использования метода проектов в обучении биологии / В. В. Евтеева, О. В. Хотулева, Ю. А. Ющенко // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 8-3(98). – С. 73-76. – DOI 10.23670/IRJ.2020.98.8.082.

9. Хлебников В. Ф., Карабаджак Д. М., Шарманова Г. Ф. Проблема устойчивого развития и новая парадигма биологического образования: К вопросу экологизации экономики. – Тирасполь: РИО ПГУ, 2000.

10. Черникова Е. В. Подготовка будущего учителя биологии к формированию экологической культуры старшеклассников /Дисс. канд. пед. наук – Одесса, 2004. – 222 с.

Summary

SOME APPROACHES TO THE FORMATION OF ECOLOGICAL CULTURE IN THE STUDY OF THE SECTION «PLANTS»

E. Chernikova

Pridnestrovian State University, Tiraspol

Abstract. This article discusses some approaches to the formation of ecological culture in the study of the section "Plants"; provides a retrospective analysis of the development of domestic environmental education; highlights various interpretations of the concept of "ecological culture".

Keywords: biological concepts, ecological, environmental, study, ecological ideas, ecological culture.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО

Журнал «Современные здоровьесберегающие технологии», входящий в РИНЦ (<http://ggtu.ru/elektronnie-izdaniya/sovremennie-zdorovesberegaiuschie-technologii>), является научно-практическим журналом, в котором рассматриваются проблемы физического воспитания, спорта, физической реабилитации, экономики и менеджмента физической культуры и спорта, правового обеспечения физической культуры и спорта, спортивной медицины, педагогического и психологического обеспечения физической культуры и спорта, медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта, истории физической культуры, а также экологических проблем современности. Журнал учрежден Государственным гуманитарно-технологическим университетом, выходит с 2015 года.

Правила направления, рецензирования и опубликования рукописей в журнале, утвержденные редакционной коллегией журнала

1. Для публикации необходимо прислать статью в редакционную коллегию по электронной почте **kaf_fv@ggtu.ru (sztsience@yandex.ru)**. Файл в электронном варианте следует назвать по фамилии первого автора с указанием города и страны (пример: Иванов-Новосибирск-Россия). Если статей от первого автора несколько, ставить порядковый номер (ИвановНовосибирск-Россия-1). В теме электронного письма необходимо написать: «Статья [ФИО автора]». Больше 2 статей от одного автора не принимается. Публикуемая работа должна быть тщательно отредактирована и содержать оригинальный материал, нигде ранее не напечатанный. Ответственность за все поданные материалы несет автор. Преимущество в публикации отдается статьям, носящим эмпирический характер.

Публикация в журнале БЕСПЛАТНА. Журнал размещается на официальной странице ГГТУ и рассылается в электронном виде на

электронную почту авторам статей. **Требования к авторам: четко выдерживать требования к оформлению статьи!**

Оргкомитет оставляет за собой право отбора научных статей и может не публиковать материалы, не соответствующие требованиям и тематике издания, без объяснения причин отказа в публикации.

Основные направления:

1. Современные технологии в системе физического воспитания детей и учащейся молодежи.
2. Инновационные технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина.
3. Физическая реабилитация и эрготерапия.
4. Инновационные технологии в психолого-педагогическом обеспечении физической культуры и спорта.
5. Социально-экономические, экологические, нормативные, правовые и управленческие основы физического воспитания и развития спорта.
6. Организация оздоровительной деятельности.
7. Экология.

**Выпуски формируются четыре раза в год:
до 15 ноября; 15 февраля; 15 мая и 15 августа.**

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЬИ

Рекомендованный объем статьи от 10 до 20 страниц. Редактор: MS Word, шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – полуторный, параметры страницы: формат А4, все поля 2,5 см, без нумерации страниц, абзацный отступ 1,25. В представляемых таблицах необходимо стремиться к максимальной краткости заголовков, не допускать сокращений слов.

Таблицы и графики должны уместаться в печатное поле. Не допускается более 2 таблиц и 2 рисунков в статье. Ссылки на литературные источники указываются в тексте в квадратных скобках. Литература приводится в алфавитном порядке, согласно ГОСТ.

Вид источника	Форма описания
Журнальные статьи	Автор. Статья / Авторы // Журнал. – Год. – Номер. – Страницы размещения статьи. Если над статьей работало более 4 человек, то в заглавии один из них не упоминается.
Монографии	Автор. Название. / Авторы – Номер. – Город и издательство, год выпуска. – Страницы, на которых размещена работа. Разрешается не использовать знаки тире при оформлении данного описания, а обходиться лишь точками для разделения отдельных частей. Если при написании использовались труды других авторов, то их можно упомянуть в общем перечислении, либо дописать в квадратных скобках в качестве отдельной части.
Авторефераты	Автор. Название работы: (регалии автора). – Город, год издания. – Количество страниц.
Диссертации	Автор. Название: (после двоеточия можно указать статус работы и регалии автора). – Город, год издательства. – Страницы, на которых размещена работа или общее количество страницы.
Обзоры (аналитика)	Название / Автор. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.
Патенты	Патент РФ Номер, дата выпуска
	Авторы. Название // Патент России Номер, год. Номер бюллетеня.
Материалы конференций	Название. Тема конференции, Город, год выпуска. Количество страниц.
	Автор. Название // Тема конференции (Место и дата проведения) – Город, год выпуска. – Страницы, на которых напечатана работа, либо их количество.
Интернет-документы	URL, дата обращения к ресурсу.
	Название работы / Автор. URL (дата обращения по ссылке).
Учебники	Автор. Название / Авторы. – Город: Издательство, год выпуска. –

	Количество страниц. При авторстве 4-х и более человек оформление производится аналогично журнальным статьям.
Учебные пособия	Название / (Авторы работ) // Редактор. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.
Словари	Автор. Название / Авторы. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.

Литература указывается строго по алфавиту, а не в порядке упоминания. В списке источников должно быть не менее 10 источников, большая часть из которых изданы за последние 5 лет

В начале статьи необходимо указать УДК, название статьи, фамилии и инициалы авторов, название организации, в которой выполнена работа, город, аннотация (не менее 200 знаков) и ключевые слова (5-7).

Структура статьи: постановка проблемы, анализ последних публикаций по тематике статьи, актуальность, цель, задачи, организация и методы исследования, результаты исследования, выводы, перспективы дальнейших исследований, литература.

После текста статьи необходимо разместить на английском языке: название статьи, фамилии и инициалы авторов, учреждение где выполнена работа, город. После всего вышеуказанного следует информация про авторов на русском и английском языках, где указывается ученая степень, ученое звание, должность и место работы, а также адрес электронной почты. Также необходимы фотографии авторов в хорошем качестве.

Пример оформления статьи

УДК 376.24

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ
ДЕТЕЙ С АКУШЕРСКИМИ ПАРАЛИЧАМИ РУКИ**

Д.М. Воронин, И.А. Берсенева

Государственный гуманитарно-технологический университет, г.
ОреховоЗуево

Аннотация:

Ключевые слова:

Текст статьи

Постановка проблемы

Анализ последних публикаций по исследуемой проблеме.

Актуальность исследования.

Цель исследования.

Задачи исследования.

Организация и методы исследования.

Результаты исследования.

Выводы.

Перспективы дальнейших исследований.

Литература.

Summary

**METHODS OF TEACHING CHILDREN MOTOR ACTIONS WITH
OBSTETRIC PARALYSIS**

D. Voronin, I. Berseneva

State humanitarian university of technology

Abstract.

Key words.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Воронин Денис Михайлович - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, декан факультета биологии, химии и экологии,

Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: doctordennis@yandex.ru

Voronin Dennis - PhD in physical education and sport, associate professor, dean of the faculty of biology, chemistry and ecology, State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: doctordennis@yandex.ru

Берсенева Ирина Анатольевна - кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой биологии и экологии, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: irina_berseneva@mail.ru

Berseneva Irina - candidate of biological sciences, associate professor, head of the department of biology and ecology, State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: irina_berseneva@mail.ru

2. Первоначальный прием рукописи осуществляется ответственным секретарем журнала на предмет соответствия представленных материалов научным направлениям журнала и общим требованиям к оформлению.

3. Ответственный секретарь организует рецензирование рукописи. К рецензированию привлекаются как члены редакционной коллегии журнала, так и признанные специалисты по тематике рецензируемых материалов.

4. Рецензент должен рассмотреть направленную рукопись в течение одной недели с момента получения и направить в редакционную коллегию рецензию.

5. Рецензирование рукописи осуществляется конфиденциально. Разглашение конфиденциальных деталей рецензирования рукописи нарушает права автора рукописи.

6. Рецензия должна содержать рекомендации к опубликованию рукописи или рекомендации к опубликованию после доработки с учетом замечаний.

7. Доработанный вариант авторской рукописи должен быть представлен в редколлегию в электронной версии в полном соответствии с требованиями их подачи и оформления. К тексту рукописи прилагается авторская справка с перечнем внесенных в него поправок. Статья, направленная автором в редакционную коллегию после устранения замечаний, рассматривается в общем порядке.

8. Окончательно решение о публикации рукописи принимается главным Редактором журнала, при необходимости редакционной коллегией.

9. Мнение редколлегии может не совпадать с мнением авторов статей.

Авторы несут полную ответственность за содержание материалов, точность перевода аннотации, цитирования библиографической информации.

Контактная информация

ЖУРНАЛ «СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ» Адрес: 142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22. Тел. 8(985)-614-12-81 E-mail: kaf_fv@ggtu.ru (sztscience@yandex.ru).

Контактное лицо: Воронин Денис Михайлович (doctordennis@yandex.ru).

**СОВРЕМЕННЫЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ**

Научно-практический журнал

№2 (2021)

Биолого-химический факультет
Государственного гуманитарно-технологического университета.
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д.22.