

**Ministry of education of Moscow region**  
**Public educational institution**  
**higher education in Moscow region**  
**«State University of Humanities and Technology»**



**MODERN**  
**HEALTH-SAVING**  
**TECHNOLOGIES**

Quarterly  
scientific and practical journal  
№ 3 (2021)

2021

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



**СОВРЕМЕННЫЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ**

Ежеквартальный  
научно-практический журнал  
№ 3 (2021)

Биолого-химический факультет ГГТУ

2021

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

№ 3, 2021

Журнал основан

в ноябре 2015

[kaf\\_fv@ggtu.ru](mailto:kaf_fv@ggtu.ru)

# **СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Ежеквартальный  
научно-практический журнал

№ 3 (2021)

Орехово-Зуево  
Биолого-химический факультет ГГТУ

2021

**ISSN 2414-4460**

Современные здоровьесберегающие технологии - №3. – 2021. – 82 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, профессор (Москва, Россия)

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

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

**Митова Елена Александровна** - доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (Днепр, Украина)

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

**Милькевич Оксана Анатольевна** - доктор педагогических наук, доцент (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](http://www.ggtu.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

<p><b>Е.Г. Воронина</b> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</p>
<p><b>В.И. Дубатовкин</b> ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ НАГРУЗКАМ СПОРТСМЕНОВ СОВРЕМЕННОГО МЕЧЕВОГО БОЯ</p>
<p><b>В.И. Дубатовкин</b> ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ ХОККЕИСТОВ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ</p>
<p><b>Э.А. Моисейчик, С.Г. Ларюшина, Г.Н. Зинкевич</b> НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ</p>
<p><b>Н.В. Пац, Д.А. Редькин</b> СОБЛЮДЕНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ И МОЛОДЕЖЬЮ ИЗ ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ</p>
<p><b>Е.В. Черникова, Ю.В. Макаренко</b> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ- ВОЛОНТЕРОВ В УСЛОВИЯХ ВОЛОНТЕРСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ</p>
<p><b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО</b></p>

## CONTENTS

<p><b>E. Voronina</b> FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN</p>
<p><b>V. Dubatovkin</b> PRACTICAL APPLICATION OF PHYSICAL EXERCISES TO PREPARE FOR HIGH-SPEED AND POWER LOADS OF ATHLETES OF MODERN SWORD FIGHTING</p>
<p><b>V. Dubatovkin</b> FUNCTIONAL READINESS OF HOCKEY PLAYERS FOR THE TRAINING PROCESS WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES</p>
<p><b>E. Moiseychik, S. Laryushina, G. Zinkevich</b> SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP BY MEANS OF CHOREOGRAPHY</p>
<p><b>N. Pats, D. Redkin</b> COMPLIANCE WITH THE BASICS OF HEALTH CARE BY ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE FROM FULL AND INCOMPLETE FAMILIES</p>
<p><b>E. Chernicova, Y. Makarenko</b> SOME AREAS OF HEALTH-SAVING ACTIVITY OF STUDENTS- VOLUNTEERS IN THE CONDITIONS OF A VOLUNTEER ORGANIZATION</p>
<p><b>INFORMATION LETTER</b></p>



## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Е.Г. Воронина*

Государственный гуманитарно-технологический университет

**Аннотация.** При занятиях физической культурой у младших школьников часто возникает множество как организационных проблем, так и проблем со здоровьем, поскольку значительная часть младшеклассников не посещает дошкольные образовательные учреждения и спортивные секции. Для учителя, работающего с детьми в возрасте 6-10 лет, является очень важной методическая и организационная подготовка. В данной статье, в помощь учителю, рассмотрены особенности развития физических качеств у младших школьников.

**Ключевые слова:** средства, методы, физическое воспитание, младшие школьники, физические качества.

Одно из основных требований к современному уроку – внедрение эффективных средств и методов физического воспитания [1]. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям [3].

Каждый урок должен быть правильно построен по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по физической культуре, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни [7].

Влияние каждого урока на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности [8]. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные – со скучными, но необходимыми, обязательные – с упражнениями по выбору детей и т.п [6]. В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности [5].

Для обеспечения высокой результативности урока имеет значение выбор метода организации учебного труда учащихся – фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др [10].

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой весь класс выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях урока, но иногда и в основной, особенно в младших классах. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства учителя [2].

При групповом методе класс делится на группы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения движениям. Учитель подбирает упражнения, соответствующие силам и способностям членов группы. Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же ученики недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно [12].

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнение упражнений, предложенных учителем или выбранных



учащимися. Он используется в подготовительной или основной части урока, но может иметь место и в заключительной [2].

Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание учащихся выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом учитель, наблюдая за отдельными учениками, осуществляет общее руководство классом [12].

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию учителя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств младших школьников. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств [13].

Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. Суть данной формы занятий состоит в следующем. Класс разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным учителем. По сигналу учителя все ученики одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий [7].

Круговой метод занятий. Движение учащихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений. Однако в отличие от станционных круговые занятия

направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее [4].

В процессе многолетних научных исследований и школьной практики для физического воспитания подрастающего поколения в нашей стране выработан и апробирован достаточно широкий арсенал физкультурных средств. Идея их отбора для школьников полностью базируется на общих принципах отечественной системы физического воспитания [3].

На основе принципа всестороннего развития личности для физического воспитания учащихся применяются средства, обеспечивающие наибольший всесторонне физически развивающий эффект (пропорциональное развитие всех частей тела, основных мышечных групп и физических качеств). Приоритетными с этих позиций являются игровые и гимнастические физические упражнения [11].

Принцип связи физического воспитания с трудовой практикой вызывает необходимость использовать для физического воспитания школьников такие средства, которые наиболее эффективно готовят их к трудовой деятельности. К ним отнесены, прежде всего, жизненно важные, в особенности прикладные упражнения [7].

С точки зрения принципа оздоровительной направленности в школьную физкультуру включены средства, обладающие наибольшей гигиенической полезностью, т.е. способствующие укреплению здоровья и обеспечению нормального функционирования всех систем организма. Такими средствами считаются разнообразные циклические упражнения, а также оздоровительные силы природы и гигиенические факторы [9].

Цель работы - проанализировать особенности развития физических качеств у младших школьников

Результаты исследования. Формы организации учеников начальных классов составляют определенную систему, которая охватывает:

- 1) уроки физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- 3) внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- 4) внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах, самодеятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Основной формой работы по физическому воспитанию учеников начальных классов являются уроки физической культуры, но успехов в физическом воспитании школьников можно достичь лишь при рациональном сочетании всех форм работы, которые составляют четкую согласованную систему.

Организация и содержание физического воспитания учащихся школ регламентируются учебной программой по физкультуре; программой по внеклассной и внешкольной спортивной работе со школьниками; программой занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе; Положениями о коллективе физической культуры в школе и внешкольных учреждениях.

Поддержание и развитие общих и специфических движений тела является главной целью, самой важной из физических упражнений. Уровень развития базовых физических навыков, скорости, ловкости, выносливости и силы имеет важное значение для получения результатов в области физической культуры и спорта, благотворно способствует успешному выполнению профессиональной деятельности [2].

Можно считать, что развитие физических качеств напрямую влияет на активность и совершенствование основных функций организма, увеличение

трудоспособности, развитие наблюдательности, воображения, изобретательного мышления, упорства, настойчивости и смелости. Чрезвычайно важно знать, что развитие физических качеств основано на некоторых усилиях, которые должны быть хорошо спланированы и тщательно проведены, в то время как условия их развития в организме довольно сложны. Таким образом, помимо мышечных или костно-суставных усилий, организм также прилагает усилия нервной системы, достигая высоких показателей, представляющих выполнение не только физических задач, но и моральных, волевых действий, таких как сила воли, стойкость и уверенность в себе [3].

Преимущества, вытекающие из процесса повышения производительности, огромны, поэтому поиск новых форм и методов обучения для обеспечения все более высоких результатов является постоянной проблемой профессионалов в этой области. Физические качества, развиваемые и поддерживаемые как можно качественней, требуют целенаправленного учебно-воспитательного процесса, организованного и проводимого на научной основе.

Энергетические ресурсы, мобилизованные для развития физических качеств, направляются, как отмечалось выше, в общие усилия организма, направленные, в частности, на развитие физических навыков. Дозировка усилий, необходимых для достижения поставленных целей, осуществляется с большим вниманием как исполнителями, так и специалистами, принимая во внимание некоторые переменные, наиболее важными из которых являются характеристики усилий, а именно объем, интенсивность и сложность. Когда речь идет об уровне усилий, в которых задействована костно-суставная и мышечная система, то есть о физических системах организма, мы можем оценить объем как количество механической работы, полученной за единицу времени. Следовательно, это приводит к повышенной плотности усилий, которая выражается количеством действий в единицу времени (повторения, расстояния и т. д.). Интенсивность, с которой мы воздействуем на тело при выполнении определенных действий, с четко определенными целями, для

развития физического качества, также означает интенсивность усилий. Она может быть выражена в процентах и представляет собой определенную часть способности организма выполнять различные физические действия [6].

Третья особенность усилия, а именно сложность, относится к тому, как связаны все компоненты, способствующие выполнению физического действия. То, как эти элементы используются, во многом зависит от достижения поставленных целей.

Чрезвычайно важно знать, что во время выполнения определенных мышечных действий мышечные сокращения являются результатом химических процессов, и их выполнение требует большого потребления кислорода. Конечно, организм обладает способностью обеспечивать кислород, необходимый для пополнения энергетического субстрата, и, в зависимости от количества, которое он может обеспечить с течением времени, можно дифференцировать два типа усилий: усилия преимущественно аэробные, которые характеризуются мгновенным восстановлением энергетического субстрата, то есть во время физического акта также осуществляется подача кислорода, необходимого для восстановления организма. Здесь мы можем говорить о низкой интенсивности усилий. Преимущественно анаэробные усилия характеризуются высокой и очень высокой интенсивностью. Организм не в состоянии обеспечить необходимое количество кислорода для восстановления энергетического субстрата, это делается вовремя, поэтому для восстановления организма требуется более длительное время, чтобы обеспечить необходимый запас кислорода. Эти моменты необходимо в значительной степени учитывать при реализации конкретных методов развития физических навыков. Развитие скорости и силы осуществляется с помощью методов нагрузки, которые включают в себя преимущественно анаэробные усилия, а также выносливость и подвижность процессов, с помощью методов, которые включают в себя проявление преимущественно аэробных усилий [4].

Развитие скоростных способностей имеет широкий спектр методов. Методы, используемые для развития скорости, бесчисленны, поскольку необходимо учитывать как особенности спортивных дисциплин, для которых она нужна, так и морфофункциональные особенности организма. Это физическое качество большой дифференцировки. Эксперты предметной области считают, что место для развития скорости на уроке в последовательности находится сразу после введения, точнее после избирательного воздействия на опорно-двигательный аппарат, так как организм отдыхает и определенные стимулы будут полезны. Многие специалисты варьируют методы развития скорости в зависимости от ее проявлений. Таким образом, мы можем говорить о следующих методах и способах работы:

1. Для развития скорости реакции используются: повторный метод, метод дробных нагрузок, сенсорный метод.

2. Для развития скорости движения: повторный метод, метод дробных нагрузок, интегрированный метод.

3. Для развития скорости повторения: альтернативный метод и метод повторения [4].

В целом используются следующие методы и процессы:

- выполнение физических и практико-прикладных навыков в различных темпах выполнения;

- чередование выполнения различных физических навыков, практических и прикладных физических способностей в повышенном темпе;

- выполнение физических и практико-прикладных навыков и умений с постепенным увеличением темпа до достижения максимальной скорости.

Независимо от используемых методических процедур необходимо учитывать следующие аспекты:

- выполнение движений на полной скорости-лучший способ воспитания (развития) скорости;



- повторение движений выполняется только после того, как тело восстановилось с точки зрения утомления (известно, что тренировочные эффекты ощущаются только при воздействии на отдохнувшее тело);

- используемые движения и упражнения должны быть разработаны таким образом, чтобы обеспечить максимальное использование скорости (где этот процесс используется в конце нагрузки);

- развитие других физических качеств будет сочетаться с развитием скорости.

Методические рекомендации для развития силы. Как и в случае с физическим качеством – скоростью, существует большое количество методических подходов, с помощью которых, в зависимости от форм силы или спортивной дисциплины, могут быть достигнуты конкретные цели. В статье *Teoria antrenamentului* (Теория обучения), Т. Хари делит конкретные упражнения для развития силы следующим образом:

- соревновательные упражнения (мы можем использовать этот тип упражнений также для оценки, если мы рассматриваем проверку работоспособности в различных спортивных дисциплинах). При этом типе упражнений используются условия, используемые для оценки, или несколько более сложные условия.

- специальные упражнения, в которых используются специфические материалы, кроме тех, которые относятся к спортивным дисциплинам, для которых они выполняются;

- упражнения для общего развития силы, безусловно, имеющие обобщенный характер. Далее мы представим набор методов, которые со временем обеспечили эффективность тренировочных программ для развития этого физического качества [7].

По словам Иона Сиклована, в его статье "Теория физического воспитания и спорта" есть две категории процессов, которые развивают как мышечную массу, так и собственно силу. Рекомендуется процесс выполнения движений, включающих интенсивные и быстрые сокращения мышц. Этот

процесс относится не к увеличению мышечной массы, а к способности мышцы сокращаться за короткое время. Он используется особенно в спортивных дисциплинах, где нужна не мышечная масса, а сила в скоростном режиме.

Изометрический процесс, где развитие силы обеспечивается за счет толчка статического сопротивления, ситуация, когда длина мышц не изменяется. Тяжелоатлетический метод — это еще один метод, с помощью которого достигается максимальное развитие силы. Опорным элементом в этом методе является постепенное увеличение нагрузки. Метод силовой тренировки - это метод, используемый для развития силы в скоростном режиме. В этом методе основные элементы касаются (Mogoş & Mitra, 1980):

- размера нагрузки;
- увеличения количества повторений;
- увеличения скорости выполнения.

Развитие основных групп мышц. Этот метод имеет следующие характеристики:

- упражнения не требуют высоких показателей мастерства;
- сложность упражнений увеличивается постепенно;
- упражнения не имеют высокой степени сложности.

Безусловно, независимо от методов, используемых в конкретных видах деятельности для развития силы, необходимо учитывать следующие рекомендации:

- должна быть правильная тренировка мышц именно для того усилия, которое будет приложено;
- низкое потребление энергии и максимальная производительность; – использование перерывов для восстановления способности организма [4].

Методические приемы развития выносливости. Методы и конкретные процедуры развития выносливости очень тесно связаны с тремя важными компонентами усилий, а именно с продолжительностью упражнения, его интенсивностью и восстановлением организма. Ко всему этому, что касается процессов, используемых для развития других физических качеств,

добавляются особые характеристики спортивных дисциплин и даже дистанций, на которых проводятся оценки.

Основными методическими процессами развития сопротивления являются (Dragnea & Mate-Teodorescu, 2002):

– процесс повторения усилий с одинаковой интенсивностью. В этом процессе преобладает аэробное энергообеспечение, то есть когда во время выполнения упражнения происходит восстановление кислородного субстрата, необходимого организму. В этом процессе, который характеризуется как интенсивностью, так и объемом, происходят не существенные изменения, а изменение объема. Интенсивность усилий постоянна.

– процесс повторения усилий путем изменения интенсивности. В этом процессе преобладает анаэробное усилие. Интенсивность либо увеличивается постепенно, либо изменяется от одного физического действия к другому. Конечно, объем довольно низок, имея отношение обратной пропорциональности. Низкий объем, высокая интенсивность, в отличие от процесса повторения усилий с равномерной интенсивностью, где объем высок, а интенсивность постоянна.

– процесс переменных усилий, который характеризуется как изменением объема, так и изменением интенсивности. Этот процесс чрезвычайно сложен, его использование требует знания морфологических и функциональных особенностей организма, его восстановительных возможностей и возможностей индивидуальных усилий. Преимущество этого вида обучения материализуется, помимо того, что он может быть использован в любых полевых условиях или погодных условиях, улучшает сердечно-дыхательную функцию и считается процессом с повышенной эффективностью в развитии качеств воли и умственной силы обучающихся [2].

Методические приемы развития координации. Координационные способности представлены равновесием, пространственной и временной ориентацией, гибкостью, амплитудой или расслаблением мышц.

Методических процессов развития координации очень много, в конечном счете они определяются в зависимости от мастерства учителей или тренеров и от морфофункциональных особенностей спортсменов или уровня развития других физических качеств.

Несомненно, для того, чтобы установить конкретные процедуры, следует учитывать следующие конкретные вопросы: развитие навыка осуществляется в начале урока физической культуры (в первой части последовательности обучения) или во время подготовки к выполнению специальных упражнений; соблюдение интервалов отдыха, достаточно больших для того, чтобы организм мог справиться с предъявляемыми требованиями; будет учтено, что нагрузка должна быть низкой, а используемых упражнений должно быть как можно больше, более сложных и более расслабляющих одновременно. Согласно Георге Митреа и Александру Могошу, в *Metodica Educatiei Fizice Scolare* (Методология школьного физического воспитания), 1980, пути и средства развития навыков делятся на две основные группы.

Первая группа включает в себя все действующие системы, используемые в учебном и образовательном процессе, связанном с обучением; приобретение базовых физических навыков и умений (тех, которые направлены на знание фундаментальных характеристик движения), практико-прикладных или базовых физических навыков (ходьба, бег, прыжки).

Вторая группа включает мероприятия, направленные на повышение способности применять физические знания, навыки и умения, организацию различных игр или мероприятий, включающих соревнования. По мнению некоторых авторов, наиболее эффективными методическими процессами являются:

- выполнение упражнений в различных условиях;
- выполнение упражнений путем изменения методов выполнения;
- выполнение упражнений в стандартных условиях;
- выполнение упражнений на разные группы мышц и на координацию;

- изменение скорости выполнения упражнений;
- обучение упражнениям по принципам от простого к сложному, от легкого к сложному, от известного к неизвестному, путем разработки и выполнения их в быстром темпе [8].

Степень развития базовых физических качеств имеет важное значение для укрепления и совершенствования базовых физических и практико-прикладных навыков и умений и оказывает большое влияние на формирование здоровья организма. Чтобы быть эффективным специалистом в этой области, следует учитывать следующие конкретные вопросы:

- планирование методов и средств для развития физических навыков требует тщательного планирования и досконального знания характеристик возможностей лиц, участвующих в процессе развития;

- проведение тщательной координации взаимосвязи объема-интенсивности, которые необходимы физическому качеству, на которые они оперируются;

- особое внимание будет уделено принципам: от простого к сложному и от легкого к сложному;

- результаты, полученные во время тренировки, будут хорошо координироваться и будет рассмотрено применение наиболее эффективных упражнений для развития определенного физического навыка;

- при развитии базовых физических качеств также будут рассмотрены такие качества, как воля, смелость, настойчивость и уверенность в себе;

- во время тренировки особое внимание будет уделяться восстановлению организма путем предоставления отдыха на восстановление в тесной связи с поставленными целями.

**Выводы.** Степень развития базовых физических качеств имеет важное значение для укрепления и совершенствования базовых физических и практико-прикладных навыков и умений и оказывает большое влияние на формирование здоровья организма. Энергетические ресурсы, мобилизованные для развития физических качеств, направляются, как отмечалось выше, в

общие усилия организма, направленные, в частности, на развитие физических навыков. Дозировка усилий, необходимых для достижения поставленных целей, осуществляется с большим вниманием как исполнителями, так и специалистами, принимая во внимание некоторые переменные, наиболее важными из которых являются характеристики усилий, а именно объем, интенсивность и сложность.

### Литература

1. Андреевко Т.А., Артамонова А.Д. Применение физкультурно-оздоровительных технологий на уроках физической культурой // Наука-2020. 2019. - №5 (30). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-fizkulturno-ozdorovitelnyh-tehnologiy-na-urokah-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 01.07.2021).

2. Блинова Е.В., Андреевко Т.А. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста // Наука-2020. - 2018. - №7 (23). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskogo-vozpitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 01.07.2021).

3. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская.– Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 415 с.

4. Воронин Д.М. Алгоритм развития скоростно-силовых качеств у младших школьников / Д.М. Воронин, Е.Г. Воронина, Н.А. Бочарова // Современные здоровьесберегающие технологии – Орехово-Зуево: ГГТУ - №3. – 2019. – С. 7-43.

5. 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.

6. Воронин Д.М. Влияние степ-аэробики и фитбол-гимнастики на развитие координационных способностей у детей 6-7 лет / Е.В. Капитанова,



Д.М. Воронин // Современные здоровьесберегающие технологии – Орехово-Зуево: ГГТУ - №2(3). – 2016. – С. 59-70.

7. Воронин Д.М. Методика подготовки школьников 5-7 классов к сдаче норм ГТО / Д.М. Воронин, Е.Г. Воронина // Современные здоровьесберегающие технологии – Орехово-Зуево: ГГТУ - №2. – 2019. – С. 15-42.

8. Воронин Д.М. Оптимизация координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста / Д.М. Воронин, Е.Г. Воронина - Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2017. – Вып. № 55-4. - С. 123-129.

9. Воронин Д.М. Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы у детей: монография – УФА: OMEGA SCIENCE, 2020. - 258 с.

10. Гернет И.Н., Пушкина В.Н., Федорова Е.Ю. Функциональная готовность к занятиям физической культурой и спортом у детей младшего школьного возраста // Человек. Спорт. Медицина. - 2021. - №2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnaya-gotovnost-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 01.07.2021).

11. Мамедова Л.В., Лапаев Н.С. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры посредством применения подвижноспортивных игр // Современное педагогическое образование. - 2021. - №6. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-na-urokah-fizicheskoy-kultury-posredstvom-primeneniya> (дата обращения: 01.07.2021).

12. Фролова С.М., Брыкина В.А. Особенности развития физических качеств у младших школьников // Наука-2020. - 2018. - №4 (20). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 01.07.2021).

13. Шукурулло Мардонов, Джамшид Исаков Биологические и социальные факторы физического развития младших школьников // Academic

research in educational sciences. - 2021. - №2. - URL:  
<https://cyberleninka.ru/article/n/biologicheskie-i-sotsialnye-factory-fizicheskogo-razvitiya-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 01.07.2021).

### *Summary*

## **FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN**

*E. Voronina*

State University of Humanities and Technology

**Abstract.** When practicing physical culture, younger schoolchildren often have a lot of organizational problems and health problems, since a significant part of junior school students do not attend preschool educational institutions and sports sections. For a teacher working with children aged 6-10 years, methodological and organizational training is very important. In this article, to help the teacher, the features of the development of physical qualities in younger schoolchildren are considered.

**Keywords:** means, methods, physical education, primary school students, physical qualities.

### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ**

**Воронина Екатерина Геннадиевна** – преподаватель кафедры физвоспитания, Государственный гуманитарно-технологический университет, г. Орехово-Зуево, Россия. E-mail: m-kate-g@yandex.ru

**Voronina Ekaterina** – teacher of the Department of Physical Education of State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuevo. E-mail: m-kate-g@yandex.ru

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ  
НАГРУЗКАМ СПОРТСМЕНОВ СОВРЕМЕННОГО МЕЧЕВОГО БОЯ**

*В.И. Дубатовкин*

Московский государственный университет пищевых производств

**Аннотация.** Увлечённость молодёжи спортом является залогом их психического и физического здоровья, высокого качества их жизни, а так же благосостояния. Все вышеперечисленные аспекты без сомнения благотворно влияют на здоровье и благосостояние нации в целом. Одним из вариантов спортивных дисциплин положительно влияющих на физическое состояние увлечённых спортсменов и любителей является - современный мечевой бой, клубы которого были объединены Федерацией Современного Мечевого Боя России ОСФОО ФСМБР, основанной в 2014 году Марией Давыдовой.

**Ключевые слова:** здоровье, мечевой бой, скоростно-силовая подготовка, спортсмены.

**Постановка проблемы.** Изучить возможность практического применения современного мечевого боя, возможность тренировки при помощи скоростно-силовых нагрузок при помощи различных физических упражнений и применения широкого круга средств и методов физической подготовки.

**Актуальность исследования.** В связи с разносторонними спортивными интересами современной спортивной молодежи появляется спрос на самые разные спортивные дисциплины, имеющие влияние на самые разные стороны состояния спортсменов, физические и психические, одни дисциплины позволяют укрепить силу воли, другие расслабиться после умственных нагрузок, всё зависит от индивидуальных предпочтений.

Популярность современного меча боя (СМБ), является неотъемлемой частью нашей физической и социальной основы, однако из-за педагогических сложностей и отсутствия кадров включения подобных дисциплин в общеобразовательные программы крайне затруднителен в нашей реальности. Однако СМБ набирает популярность вне стандартных спортивных организаций, через социальные сети, видеохостинги и д.р.

С точки зрения сохранения культурного наследия многих народностей и малых этносов, изучение боевых навыков владения клинковым оружием и другими типами старинного холодного оружия – является сохранением самоотожествлённых национальных традиционных стандартов в области этнических высот [7].

При активном начинании при наличии спортивного интереса в области СМБ и участии в спортивных предприятиях у спортсменов возникает потребность в особенных акцентах их физической тренировки, специфика обусловлена тем, что использование спортивных снарядов данной дисциплины требует для более высокой эффективности их использования высокие скоростно-силовые характеристики определённых мышечных групп [1, 5].

**Цель исследования** – попытка определить аспекты скоростно-силовой подготовки бойцов в занятиях мечевым боем.

Организация и методы исследования: тестирование, наблюдение, сравнение, анализ.

**Результаты исследования.** Принимая за основу специфику данной дисциплины в контексте высокой потребности в скоростно-силовых характеристиках мышечных групп верхнего плечевого пояса, мы попытаемся определить главные аспекты успешной подготовки мышц спортсменов к скоростно-силовым нагрузкам в СМБ [4].

Для получения выборки научной информации и фактов были использованы разнообразные методы сбора данных из теоретических

источников и их подробного анализа, такие как социальный опрос студентов-спортсменов в РГАУ-МСХА в феврале - мае 2021 года.

По результатам исследований оптимальными скоростно-силовыми тренировками для спортсменов СМБ, позволяющими им развить необходимые скоростно-силовые качества являются: силовые упражнения для мышц верхнего плечевого пояса на мышечную гипертрофию, осуществляемые через базовые упражнения с весом внешних предметов, такие как жим штанги из-за головы сидя, жим штанги с груди, жим гантелей сидя, попеременный жим гантелей с поворотами запястий, подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед, подъемы гантелей в стороны, подъемы гантелей вперед попеременно, подъем гантелей в сторону одной рукой лёжа на боку, подъем штанги вперед, плечевая передняя протяжка и др. данные силовые упражнения комбинируются для каждого спортсмена лично в зависимости от его текущих физических параметров [6]. Тренировка мышц на скорость также является залогом успеха спортсмена СМБ, как и в любой спортивной дисциплине завязанной на борьбе, тренировка представляет собой более ограниченный список упражнений для мышц верхнего плечевого пояса выполняющихся в ускоренном вдвое и более темпе [2, 3]. Также существует практика отработки ударов различными спортивными снарядами эмитирующими различные типы холодного оружия на скорость и выносливость, снаряды обычно представляют металлические или текстолитовые имитации мечей длиной до полутора метров, весом до двух килограмм и центром тяжести в начале лезвия – конце рукояти. Дополняются все тренировки низко интенсивными кардио нагрузками.

Взрывная сила мышц рук, спины, груди и плеч необходима для нанесения различных ударов с максимальным импульсом при помощи меча и щита. Скорость и сила удара – одни из составляющих успешной техники боя, причём от спортсмена в большинстве случаев необходима высокая выносливость для ведения длительного боя. Эффективность парирования зависит от силы мышц кистей, запястий и плеч, при передаче усилия с меча

наносающего удар на меч парирующий его, необходимо удерживать парирующий меч даже после серии ударов противника, для этого необходима выносливость и сила соответствующих мышц [7]. В соревнованиях с историко-реконструкционной составляющей при наличии доспехов у спортсмена, при ведении боя в доспехах, физическая нагрузка и требования к силе спортсмена увеличиваются из-за высокого веса доспеха.

**Выводы.** Таким образом, скоростно-силовая тренировка в дисциплине современного мечевого боя является эффективной программой для развития хорошей физической формы с упором на отдельные группы мышц у спортсменов, а так же положительно влияют на популярность физической культуры в целом, что положительно сказывается на здоровье нации. Спортсмены в этой дисциплине часто совмещают занятия с историческим фехтованием, фестивали которого набирают популярность в нашей стране.

### Литература

1. Дубатовкин В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета / В.И. Дубатовкин: методические рекомендации. – Москва, 2007. – С. 2 – 15.
2. Дубатовкин В.И. Возникновение избыточного веса и мотивация борьбы с ним // Мат. Всерос. науч.-практ. интернет-конф. с межд. уч. - 2016. - С. 9-11.
3. Дубатовкин В.И. Беговые поверхности и адаптация спортсмена к разным скоростям бега // Мат. Всерос. заочной науч. конф.: Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта. - 2018. - С. 97-102.
4. Дубатовкин В.И. Личностные характеристики тренера в работе со спортсменом в индивидуально-игровых видах спорта // мат. Всерос. науч. интернет-конф. : Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта. - 2017. - С. 124-127.



5. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров'я, 1977. - С. 4 -36.
6. Тышлер Д.А. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры' - Москва: Физкультура и спорт, 1978. – С 6 – 45.
7. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1986. – С. 12 – 37.

### *Summary*

## **PRACTICAL APPLICATION OF PHYSICAL EXERCISES TO PREPARE FOR HIGH-SPEED AND POWER LOADS OF ATHLETES OF MODERN SWORD FIGHTING**

*V. Dubatovkin*

Moscow State University of Food Production

**Abstract.** The passion of young people for sports is the key to their mental and physical health, high quality of their life, as well as well-being. All of the above aspects undoubtedly have a beneficial effect on the health and well-being of the nation as a whole. One of the variants of sports disciplines that positively affect the physical condition of enthusiastic athletes and amateurs is modern sword fighting, the clubs of which were united by the Federation of Modern Sword Fighting of Russia OSFOO FSMBR, founded in 2014 by Maria Davydova.

**Keywords:** health, sword fighting, speed and strength training, athletes.

### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ**

**Дубатовкин Владислав Иванович** - старший преподаватель, ФБОУ ВО Московский государственный университет пищевых производств, Российская Федерация, г. Москва. E-mail: vladislav180570@rambler.ru

**Dubatovkin Vladislav** - Senior Lecturer, Moscow State University of Food Production, Moscow, Russian Federation. E-mail: vladislav180570@rambler.ru

## **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ ХОККЕИСТОВ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

*В.И. Дубатовкин*

Московский государственный университет пищевых производств

**Аннотация.** Специфика игровой деятельности хоккеистов проявляется в высокой интенсивности ведения игры, большом разнообразии использования движений переменной мощности и задействовании огромного количества мышечных групп, функционирующих в различных режимах энергообеспечения. Рост спортивного мастерства хоккеистов на современном этапе развития игры связан с разработкой эффективных программ функциональной подготовки.

**Ключевые слова:** адаптация, анаэробный, аэробный, восстановление, работоспособность, физическая подготовка, физическое состояние, физические нагрузки, хоккеист.

**Постановка проблемы.** Изучить функциональные возможности и определить готовность к нагрузкам хоккеистов при помощи различных физических упражнений и применения широкого круга средств и методов, таких как: некоторые виды фартлека, круговой тренировки скоростно-силовой направленности, различных видов спортивных игр, модификации комплексного развития физических качеств в виде полосы препятствий, игровые упражнения и двусторонние игры на льду хоккейного поля.

**Аннотация исследования.** В настоящее время в Российской Федерации складывается ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров студентов, высокого уровня

гражданственности и патриотизма. Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью выполнять поставленные задачи [5]. Физическая подготовка спортсменов – это сложный процесс, связанный с законами развития и адаптации человеческого организма. В 1976 году известный спортивный ученый Н.Н. Яковлев писал: «тренировка - процесс адаптационный». Именно поэтому единственное, на чем может держаться современная теория спорта - это действующие законы физиологии. Традиционная методология функциональной подготовки хоккеистов предусматривает использование аэробных и анаэробных видов физической нагрузки в тренировочных занятиях, направленных на создание активной системы адаптации организма, обеспечивающей увеличение потенциала его мышечной деятельности и энергетических запасов [2].

**Цель исследования.** Проанализировать функциональные возможности аэробных и анаэробных систем хоккеистов, при помощи физической нагрузки.

**Организация и методы исследования:** тестирование, наблюдение, сравнение, анализ.

**Результаты исследования.** Тренировочная программа по повышению емкости аэробных процессов включает равномерный и переменный бег по «гладкой» и пересеченной местности, плавание, греблю, езду на велосипеде, лыжи и др. Продолжительность упражнений от 30 мин до 1,5 ч. [4].

Тренировка функциональных анаэробных систем организма хоккеистов предусматривает применение специфических заданий, воздействующих на анаэробно гликолитический и анаэробно алактатный (креатинфосфатный путь синтеза АТФ) механизмы энергообеспечения. Для анаэробно гликолитической тренировки это: повторный бег с партнерами на плечах, повторный бег 4 x 400 м, 4 x 300 м, 5 x 200 м, 8 x 250 м., упражнений с сокращающимися интервалами отдыха, игровые упражнения и двусторонняя тренировочная игра, выполняемые с максимальной интенсивностью и др. [8].

Для повышения анаэробно алактатной работоспособности в подготовке хоккеистов широко используются тренировочные задания, выполняемые серийно с предельной интенсивностью и силовыми проявлениями [6]. Для совершенствования функциональных систем, обеспечивающих смешанный аэробно-анаэробный механизм энергообеспечения, в качестве тренировочных заданий практикуют применение широкого круга средств и методов: некоторые виды фартлека, круговую тренировку скоростно-силовой направленности, различные виды спортивных игр, модификации комплексного развития физических качеств в виде полосы препятствий, игровые упражнения и двусторонние игры на льду хоккейного поля [7].

Достижение хоккеистами высоких уровней функциональной подготовленности требует разработки и применения опережающих технологий комплексной системы подготовки. Основным критерием их успешности рассматривается формирование алгоритма функциональных систем организма по эффективному обеспечению энергией двигательных проявлений, адекватных требованиям ведения игры с высокой интенсивностью.

Научно обоснованными и успешно апробированными в тренировочной деятельности высококвалифицированных хоккеистов технологиями функциональной подготовки являются:

- «Функционально-беговая подготовка», направленная на тренировку функциональных систем организма хоккеиста по выработке специфической биоэнергии, обеспечивающей успешную деятельность в скоростно-силовом режиме матча, и включающая упражнения из легкой атлетики: модифицированные разновидности бега, прыжков в длину, в высоту, через барьеры, различные виды прыжков, выполняемых на специальной лестнице, специализированные виды фартлека [3].

- «Горная тренировка», обеспечивающая повышение уровня возможностей функциональных систем организма за счет возникновения

устойчивости к гипоксии и резистентности к неоднозначным факторам горной среды;

- «Плавательно-игровая тренировка», базирующаяся на упражнениях спортивного плавания, игры в водное поло и прыжков в воду;
- «Велоэргометрическая тренировка», адаптированная к структуре игровой деятельности в хоккее;
- «Функционально-конькобежная тренировка», предназначенная для совершенствования функциональных систем организма, обеспечивающих его энергией, соответствующей специфике ведения игры в современном хоккее;
- «Водно-лыжная тренировка» – катание на водных лыжах за катером-буксировщиком, приносящая новые психофизиологические эффекты, расширяющая адаптационные возможности и способствующая увеличению производства энергии в экстремальных ситуациях деятельности [1, 2].

**Выводы.** При оценке функционального состояния и работоспособности необходимо также учитывать субъективное состояние спортсмена (усталость), являющееся довольно информативным показателем. Ощущая усталость, хоккеист снижает темп работы или вовсе ее прекращает, тем самым, предотвращает функциональное истощение различных органов или систем и обеспечивает возможность быстрого восстановления организма [9]. Физическая нагрузка выступает в качестве фактора, вызывающего последующие реконструктивные процессы, переводящие организм на качественно новый уровень адаптации, или, иными словами, на новый уровень функциональных возможностей. Надо понимать, что повышение работоспособности любого спортсмена базируется на сбалансированности процессов усталости и восстановления, так если нет физической работы, то не будет и восстановления. Крайне важно понимать, что тренер ни в коем случае не должен ставить жесткие временные рамки, за которые спортсмен должен полностью отдохнуть – в настоящее время многими практиками в хоккее считается, что одного дня отдыха после любой выполненной физической нагрузки вполне достаточно, чтобы снова приступать к тренировкам. На

самом деле, количество времени, необходимое спортсмену для восстановления, зависит от объема, интенсивности, характера выполненной нагрузки, а также от исходной готовности организма к ее выполнению.

Такой подход позволит проводить не только комплекс лечебно-профилактических мероприятий, но также эффективно и количественно поддерживать функциональное состояние и работоспособность, а значит, и здоровье хоккеистов.

### Литература

1. Дубатовкин В.И. Личностные характеристики тренера в работе со спортсменом в индивидуально-игровых видах спорта // мат. Всерос. науч. интернет-конф. : Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта - 2017. - С. 124-127.
2. Дубатовкин В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета / В.И. Дубатовкин: методические рекомендации. – Москва, 2007. – С. 4 -18.
3. Дубатовкин В.И., Олейник Е.Н. Психологическая подготовка спортсменов в интеллектуально-игровых видах спорта // Современные здоровьесберегающие технологии. - 2019. - №4. - С. 14-21.
4. Захаркин И.В., Давыдов А.П., Крутских В.В. и др. Современный взгляд на специальную физическую подготовку хоккеистов // Олимпийский бюллетень - №9. – М.: Физкультура и спорт. – 2008. – С. 2 – 8.
5. Макарова Э.В., Дубатовкин В.И., Олейник Е.Н. Применение здоровьесберегающих технологий у студентов-заочников экономического профиля обучения // мат. межд. научно-практ. конф., посвящ. 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры : Спорт и спортивная медицина, Чайковский: 2020. - С. 250-255.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4 – й филиал Воениздата. 1997 г. – С. 7 – 28.

7. Павлов А.С., Павлов Е.С. Общие принципы подготовки хоккеистов // Олимпийский бюллетень №13 – М.: Издательство «Сойпроект», 2012 г. – С. 12 -18.

8. Думбадзе Д.Д. Современные технологии функциональной тренировки хоккеистов : Пенза, 2017. – С. 3 – 21.

9. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С. Е. Павлов : МГАК, Малаховка, 2010. – С. 12 -21.

### *Summary*

## **FUNCTIONAL READINESS OF HOCKEY PLAYERS FOR THE TRAINING PROCESS WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES**

*V. Dubatovkin*

Moscow State University of Food Production

**Abstract:** The specifics of the playing activity of hockey players is manifested in the high intensity of the game, a wide variety of the use of movements of variable power and the involvement of a huge number of muscle groups functioning in various modes of energy supply. The growth of sports skills of hockey players at the present stage of the development of the game is associated with the development of effective functional training programs.

**Keywords:** adaptation, anaerobic, aerobic, recovery, performance, physical fitness, physical condition, physical activity, hockey player.

### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ**

**Дубатовкин Владислав Иванович** - старший преподаватель, ФБОУ ВО Московский государственный университет пищевых производств, Российская Федерация, г. Москва. E-mail: vladislav180570@rambler.ru



**Dubatovkin Vladislav** - Senior Lecturer, Moscow State University of Food  
Production, Moscow, Russian Federation. E-mail: vladislav180570@rambler.ru

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ  
ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ**

*Э.А. Моисейчик, С.Г. Ларюшина, Г.Н. Зинкевич*

Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина, г. Брест

**Аннотация:** В статье рассматриваются экспериментальные данные по развитию гибкости у студенток специальной медицинской группы средствами хореографии. Так недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявления качества силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок

**Ключевые слова:** гибкость, средства хореографии, специальная медицинская группа

Среди пяти физических качеств человека выделяется гибкость. Под гибкостью понимают способность человека выполнять движения с большой амплитудой [1].

В основе гибкости лежит подвижность в суставах. Поэтому гибкость можно еще определить как морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, характеризующиеся степенью подвижности его звеньев.

Ряд авторов [1, 2, 3] отмечают, что подвижность в суставах тесно связана с проявлением многих физических качеств.

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе (ССС) [4].

Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке.

Гибкость имеет свою специфику в зависимости от рода деятельности.

Для обеспечения многостороннего и гармоничного развития студентов необходимо уделять должное внимание гибкости.

Ученые и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития.

Авторы [1, 6] с точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата рекомендуют различать следующие формы гибкости: активную, пассивную, специальную, общую, динамическую и статическую гибкость.

Л. П. Матвеев [5] считает, что определяет гибкость, прежде всего эластические свойства мышц и связок, строение суставов, а также центрально-нервная регуляция тонуса мышц. Размах движений лимитирован в первую очередь напряжением мышц-антагонистов. В силу этого реальные показатели гибкости зависят в решающей мере от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение.

Однако, как указывает Л. П. Матвеев [5], развитие гибкости не сводится лишь к совершенствованию межмышечной координации, а включает и специфические морфофункциональные изменения эластических свойств ряда телесных компонентов, особенно совершенствование упруго-вязких свойств мышечных структур и коллагеновых пучков связок.

«Оперативное» состояние гибкости зависит от общего функционального состояния организма и от внешних условий. В частности, оно зависит от суточной периодики функции: утром гибкость с большим трудом поддается предельной мобилизации, чем днем.

Под влиянием разминки и разогревания тела оперативное состояние гибкости улучшается, под влиянием же охлаждения тела – ухудшается.

Утомление ограничивает предельные проявления гибкости в активных движениях, но в определенной мере может способствовать проявлению пассивной гибкости.

Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют «резервной растяжимостью» (или «запасом гибкости»).

Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Но гипертрофия мышц и некоторые другие морфофункциональные сдвиги в опорно-двигательном аппарате, вызываемые массивным применением силовых упражнений, могут приводить к ограничению размаха движений. С другой стороны, форсированное развитие гибкости без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызывать разболтанность в суставах, перерастяжения, нарушение осанки.

Таким образом, отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания в процессе физического воспитания упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми и другими упражнениями, обеспечивающими гармоническое развитие физических качеств.

Нами было проведено исследование влияния средств хореографии на развитие гибкости у студенток специальной медицинской группы.

Результаты исследования гибкости до эксперимента показали, что исходные показатели при тестировании гибкости в контрольной и экспериментальной группах достоверно не различались ( $P > 0,05$ ). Так, по тестам показатели были получены следующие: Прокручивание гимнастической палки ( $t = 0,3$  при  $P > 0,05$ ); Гимнастический мост ( $t = 0,5$  при  $P > 0,05$ ); Наклон вперед ( $t = 0,5$  при  $P > 0,05$ ); Поперечный шпагат ( $t = 0,7$  при  $P > 0,05$ ). Мы видим достоверность различий ( $t$ - Стьюдента) при уровне значимости ( $P$ ), различий не отмечается.

После проведенного эксперимента произошли достоверные изменения при тестировании гибкости в контрольной и экспериментальной группах: Прокручивание гимнастической палки ( $t = 4,9$  при  $P < 0,001$ ); Гимнастический мост ( $t = 4,6$  при  $P < 0,001$ ); Наклон вперед ( $t = 6$  при  $P < 0,001$ ); Поперечный

шпагат ( $t = 9,4$  при  $P < 0,001$ ). Необходимо обратить внимание, что в контрольной группе также произошли достоверные изменения ( $t$  – Стьюдента). Однако уровень значимости ( $P$ ) изменений был меньше чем в экспериментальной группе: Прокручивание гимнастической палки ( $t = 2,7$  при  $P < 0,01$ ); Гимнастический мост ( $t = 3$  при  $P < 0,01$ ); Наклон вперед ( $t = 2,2$  при  $P < 0,05$ ); Поперечный шпагат ( $t = 2,8$  при  $P < 0,01$ ).

Проводя сравнительный анализ показателей функционального состояния между девушками контрольной и экспериментальной групп до эксперимента можно констатировать, что достоверных различий между ними не отмечается («Частота дыхания»  $t = 1,48$  при  $P > 0,05$ , «Проба Штанге»  $t = 0,47$  при  $P > 0,05$ , «Проба Генчи»  $t = 1,24$  при  $P > 0,05$ , «ЧСС»  $t = 0,77$  при  $P > 0,05$ ).

Результаты статистической обработки показателей функционального состояния студенток специальной медицинской группы после эксперимента имеют достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами во всех четырех показателях, это «Частота дыхания»  $t = 2,82$  при  $P < 0,05$ , «Проба Штанге»  $t = 2,12$  при  $P < 0,05$ , «Проба Генчи»  $t = 2,56$  при  $P < 0,05$ , «ЧСС»  $t = 1,98$  при  $P < 0,05$ . Исходя из полученных результатов, следует обратить особое внимание на причинно-следственную сторону установленных связей:

– под влиянием занятий по экспериментальной программе происходило улучшение функциональной подготовленности студенток.

Обобщая результаты данного этапа педагогического исследования, следует отметить общую положительную динамику роста показателей функционального состояния студенток экспериментальной группы, что объясняется особенностями двигательного режима, индивидуальными особенностями студенток и использованием экспериментальной методики оздоровительной направленности.

В содержание занятий для экспериментальной группы были включены специальные хореографические упражнения, направленные на развитие

гибкости (подвижности в суставах). В качестве специально направленных упражнений нами были апробированы и использованы упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи). Исходные положения для выполнения упражнений пластического характера, с помощью которых корректируются нарушения физического развития двигательных способностей:

Упор лёжа (А), упор лёжа сзади (Б), упор на коленях (В). В положениях А, Б, В могут выполняться самые различные движения ногами и руками. В положении (Б) туловище должно сохраняться в горизонтальном положении.

Упражнения могут носить, как статический, так и динамический характер. Большую эффективность приносят исходные положения на скручивание позвоночника.

Упражнения выполняются в исходных положениях (А, Б, В) носят координационный характер и направлены по большей части на разгрузку мышечного корсета позвоночника. Кроме этого, в положениях Б, В можно включать упражнения на растяжку тазобедренного сустава и мышц ног.

Чтобы развить гибкость (подвижность в суставах) у занимающихся нами из числа упражнений хореографии было выделено 30 (по 10 упр.) для развития плечевого пояса, позвоночника и тазобедренного сустава. Каждое упражнение имеет образное название, что позволяет не тратить времени на повторное объяснение.

В обычный комплекс упражнений, который длится 45 минут и состоит из 45-50 упражнений, мы включили по 10 упражнений способствующих развитию гибкости. Они повторяются под музыку от 12 до 36 раз в зависимости от сложности. При выборе музыкального материала мы учитывали темп произведения. Для упражнений на расслабление и растягивание использовалась музыка, звучащая в темпе 40-60 ударов в минуту (медленный темп).

Для упражнений на мышцы спины, плечевого пояса и ног – 60–80 ударов в минуту (средний темп).

Для беговых, прыжковых и танцевальных упражнений – 80–100 ударов в минуту (быстрый темп).

На первых трех занятиях (1–3-е) в комплекс мы включили упражнения с опорой о стенку. Занимающихся их легко выполняли. На следующих трех занятиях (4–6-е) выполнялись упражнения связанные с прыжками с различными движениями рук и ног.

Начиная с 7-ого по 15-е занятие нами предлагались упражнения специализированного характера, упражнения в парах, с дополнительными предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч). По окончании эксперимента со студентками контрольной и экспериментальной групп были проведены испытания по тем же тестам

Педагогический эксперимент, в котором комплексно исследовалась динамика развития гибкости и функционального состояния студенток, показал эффективность экспериментальной программы воздействия средств хореографии на развитие организма студенток специальной медицинской группы.

Таким образом, фактическая работа, которая проводилась в ходе эксперимента, заключалась в тестировании исследуемых групп, в сопоставлении предыдущих и настоящих результатов и нахождении необходимых направлений корректирующих воздействий и реализации их на практике для экспериментальных групп.

Подводя итог, по всем двум блокам исследований, «Гибкость», «Функциональное состояние» отмечается значительное положительное влияние экспериментальной программы «Развитие гибкости у студенток специальной медицинской группы средствами хореографии».

По завершении эксперимента можно отметить, что:



1. В рамках современных подходов к оценке уровня развития гибкости и функциональной подготовленности студенток СМГ, определены наиболее надежные и информативные тесты.

2. В ходе педагогического эксперимента, нами было установлено, что у студенток экспериментальной группы значительно улучшилась динамика показателей, характеризующая уровень гибкости.

3. В экспериментальной группе, после выполнения разработанной программы, произошли существенные достоверные улучшения по следующим параметрам развития гибкости: плечевого сустава ( $P < 0,001$ ), позвоночного столба ( $P < 0,001$ ), тазобедренного сустава ( $P < 0,001$ ).  $P < 0,001$  означает, что достоверное улучшение произошло в 99,9%.

4. В результате проведенного нами исследования функционального состояния студенток контрольной и экспериментальной групп, произошли следующие изменения:

– у студенток экспериментальной группы, за учебный год выявлен достоверный прирост результатов в показателях пробы Генчи, Штанге, ЧСС, частоте дыхания.

Полученная информация позволяет преподавателям точнее сформулировать задачи учебного процесса и самостоятельных заданий студенткам, связанные с дальнейшим совершенствованием физкультурно-оздоровительной работы в специальной медицинской группе.

### Литература

1. Алисов Н.Я. Исследование гибкости / Н.Я. Алисов. – Л. : 1971. – 25 с.
2. Брегг П.С. Программа по оздоровлению позвоночника. Позвоночник – ключ здоровью / Сост. Л.М. Попова. – СПб., 1997. – С. 54–61.
3. Бронников П.В. Оздоровительная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / П.В. Бронников // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.5ballov.ru/ozdorovitelnaya-fizkulytura-pri-zabolevaniyah-oporn....](http://www.5ballov.ru/ozdorovitelnaya-fizkulytura-pri-zabolevaniyah-oporn...) (дата обращения 01.07.2021).

4. Васильев Е.П. Исследование гибкости / Е.П. Васильев. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 121 с.
5. Матвеев Л.П. Методика физического воспитания с основами теории / Л.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М. : Феникс, 2006. – С. 52–58.
6. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
7. Основы теории и методики физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

### *Summary*

## **SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP BY MEANS OF CHOREOGRAPHY**

*E. Moiseychik, S. Laryushina, G. Zinkevich*

Brest State University named after A. S. Pushkin, Brest

**Abstract.** The article considers experimental data on the development of flexibility in students of a special medical group by means of choreography. Thus, insufficient mobility in the joints can limit the manifestations of the quality of strength, speed of reaction and speed of movements, endurance, increasing energy consumption and reducing the efficiency of work, and often leads to serious injuries of muscles and ligaments

**Key words:** flexibility, choreography tools, special medical group

### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ**

**Моисейчик Эдуард Алексеевич** – доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры. Брестский государственный

университет имени А. С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: m.edward@tut.by

**Moiseychik Eduard** – Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture. Brest State University named after A. S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus. E-mail: m.edward@tut.by

**Ларюшина Светлана Григорьевна** – преподаватель кафедры физической культуры, магистр педагогических наук. Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: m.edward@tut.by

**Laryushina Svetlana** – teacher of the Department of Physical Culture, Master of Pedagogical Sciences. Brest State University named after A. S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus. E-mail: m.edward@tut.by

**Зинкевич Галина Николаевна** – старший преподаватель кафедры физической культуры, магистр педагогических наук. Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: m.edward@tut.by

**Zinkevich Galina** – senior lecturer of the Department of Physical Culture, Master of Pedagogical Sciences. Brest State University named after A. S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus. E-mail: m.edward@tut.by

## **СОБЛЮДЕНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ И МОЛОДЕЖЬЮ ИЗ ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ**

*Н.В. Пац, Д.А. Редькин*

Гродненский государственный медицинский университет, Гродно,  
Беларусь

**Аннотация.** Изучено здоровьесберегающее поведение подростков и молодежи, воспитывающихся в полных и неполных семьях, проживающих в Беларуси. Проанализирован качественный состав питания по основным пищевым продуктам и активность занятий физической культурой и спортом.

Калорийность суточного рациона у лиц, воспитывающихся в полных семьях, за счет потребления мяса составила – 466 ккал и сыра - 122 ккал, что достоверно выше, чем в рационе подростков и молодежи из неполных семей. Потребление рыбы, яиц, творога, молока и хлебобулочных изделий в обеих группах снижено. Как в полных, так и неполных семьях молодежь имеет пристрастие к употреблению в пищу фаст-фуда с преобладанием в рационе картофельных чипсов.

Ежедневно занимаются физкультурой и спортом 34% подростков и молодежи из полных семей в то время, как из неполных семей только 14% из числа обследованных. Спортивные секции посещают 64,55% лиц в полных семьях, а в неполных - только 19%.

**Ключевые слова:** подростки, молодежь, полные и неполные семьи, состав суточного рациона питания, калорийность, физическая культура.

**Актуальность.** В предыдущих наших исследованиях получены данные, что количество подростков и молодых людей, стоящих на диспансерном учете по поводу хронических заболеваний, выше среди лиц из неполных семей.

Количество курящих подростков и молодых людей из неполных семей в два раза выше, чем лиц, воспитывающихся в полных семьях [3]. Приобщение к спиртным напиткам более раннее у лиц из неполных семей [4]. Количество подростков, употребляющих алкогольные напитки с частотой 1-3 раза в месяц [7], преобладает среди лиц из неполных семей. В обеих группах семей выделена одинаковая подгруппа подростков и молодежи, употребляющая спиртные напитки с частотой 1-3 раза в неделю. У молодежи и подростков из неполных семей преобладает средний уровень переключаемости внимания, в то время как у подростков и молодых людей из полных семей – высокий [5]. Для лиц из неполных семей характерна более низкая умственная работоспособность и более высокая степень утомления по сравнению с подростками и молодежью из полных семей [1].

При анализе питания студентов младших курсов высших учебных заведений в возрасте до 20 лет отмечено, что большинство студентов, проживающих в Беларуси и России [2], старается питаться рационально. Основными критериями выбора ими новых видов продуктов питания является то, что эти продукты выполнены из натурального сырья, обладают низкой калорийностью, но при этом насыщают энергией на долгое время и содержат антиоксиданты, пищевые волокна, полиненасыщенные жирные кислоты, растительные и животные белки, микроэлементы [6].

**Целью** настоящей работы является изучение здоровьесберегающего поведения подростков и молодежи, воспитывающихся в полных и неполных семьях, проживающих в Беларуси, сравнительный анализ качественного состава питания по основным пищевым продуктам и активность занятий физической культурой и спортом.

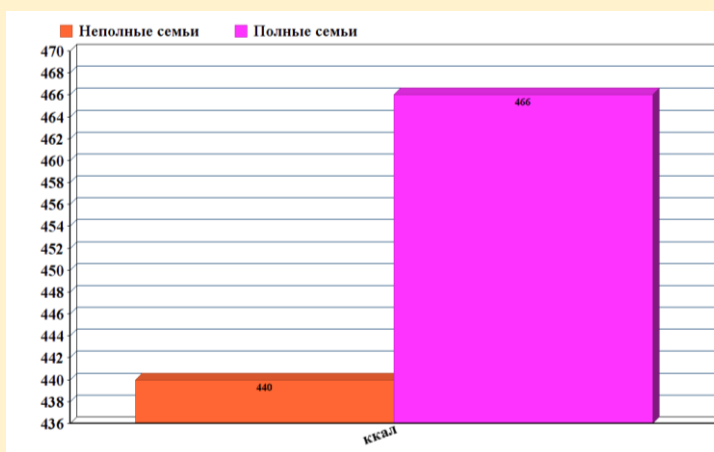
**Материалы и методы исследования.** Объект исследования - две группы **подростков** и молодежи (по 48 человек), воспитывающихся в полных и неполных семьях, проживающих в Беларуси, учащиеся колледжа техники, технологий и дизайна. Возраст обследованных от 15 до 20 лет.

Использован анкетный метод. Анкета состояла из 22 вопросов, включающих соблюдение основ здоровьесбережения подростками и молодежью. Проведен сравнительный анализ качественного состава питания по основным пищевым продуктам и активность занятий физической культурой и спортом подростков и молодежи, воспитывающихся в полных и неполных семьях, проживающих в Беларуси. Оценена калорийность суточного рациона обследуемых лиц по основным пищевым продуктам, наличие в рационе обеих наблюдаемых групп фаст-фуда и синтетических витаминов.

Статистическая обработка полученных данных проведена с помощью пакета прикладных программ «Статистика10.0».

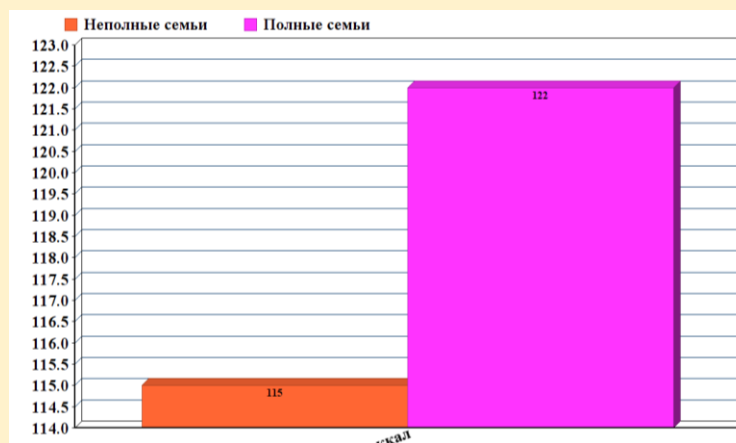
**Результаты исследования.** Произведен расчет калорийности суточного рациона обследуемых лиц по потреблению основных пищевых продуктов.

Калорийность суточного рациона за счет потребления мяса достоверно ( $p < 0,05$ ) преобладает у лиц, воспитывающихся в полных семьях и составляет 466 ккал (рис. 1).



**Рисунок 1. Калорийность суточного рациона подростков и молодежи из полных и неполных семей за счет потребления мяса**

Калорийность суточного рациона за счет потребления сыра так же преобладает у лиц, воспитывающихся в полных семьях, и составила 122 ккал (рис. 2).



**Рисунок 2. Калорийность суточного рациона подростков и молодежи из полных и неполных семей за счет потребления сыра**

Обследуемые лица из обеих групп в питании редко используют яйца. Калорийность суточного рациона за счет потребления яиц составила лишь 69 ккал у подростков и молодежи из полных семей и 49 ккал – из неполных (рис.3)

Полученные результаты показали, что подростки и молодежь как из полных, так и из неполных семей редко употребляют рыбу. За счет рыбы в суточном рационе покрывается (40 ккал и 49 ккал, соответственно). Достоверных отличий в потреблении рыбы подростками и молодежью из обеих сравниваемых групп не получено.

Очень малое количество калорий, приходящихся на творог в суточном рационе, объясняется это тем, что подростки и молодежь как из полных, так и из неполных семей редко употребляют его в пищу. Суточная калорийность за счет творога составила всего 28 ккал и 37 ккал, соответственно, лицами из неполных и полных семей.

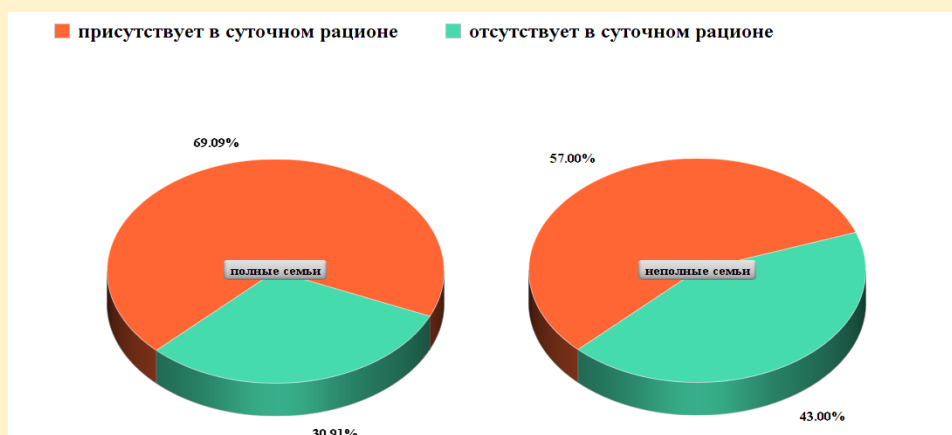
Суточная калорийность за счет молока составила 35 ккал у лиц из неполных семей и 68 ккал у лиц, воспитывающихся в полных семьях.

Изучено наличие в рационе обеих наблюдаемых групп фаст-фуда.

Как в полных и неполных семьях молодежь имеет пристрастие к употреблению в пищу фаст-фуда (рис.3). Преимущественно в их рационе присутствуют картофельные чипсы, и объяснить это можно пищевыми



традициями населения Беларуси, так же наличием отечественных производств данной продукции.

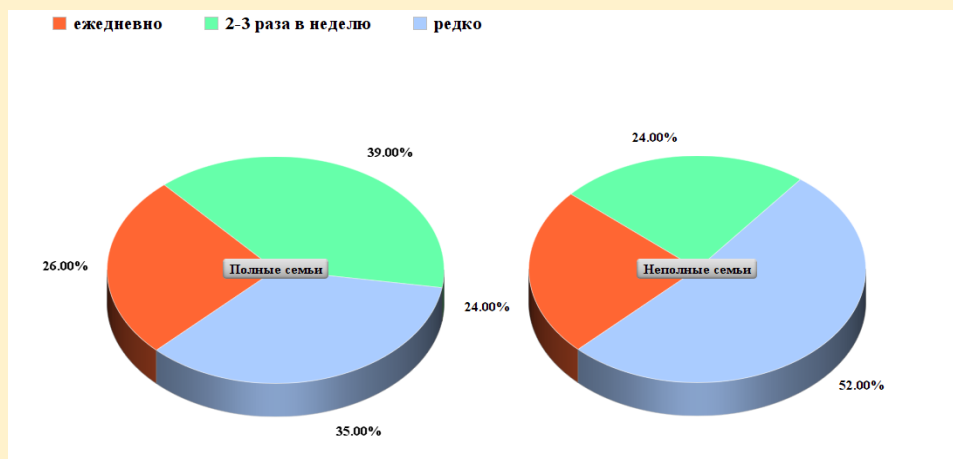


**Рисунок 3. Присутствие фаст-фуда в суточном рационе среди подростков и молодежи из полных и неполных семей**

Калорийность суточного рациона подростков и молодежи из полных и неполных семей за счет потребления хлебобулочных изделий составила 210 и 148 ккал, соответственно.

Исходя из низкого количества потребления хлебобулочных изделий подростками и молодежью, можно предполагать, что энергетическую составляющую рациона молодежь покрывает за счет фаст-фуда.

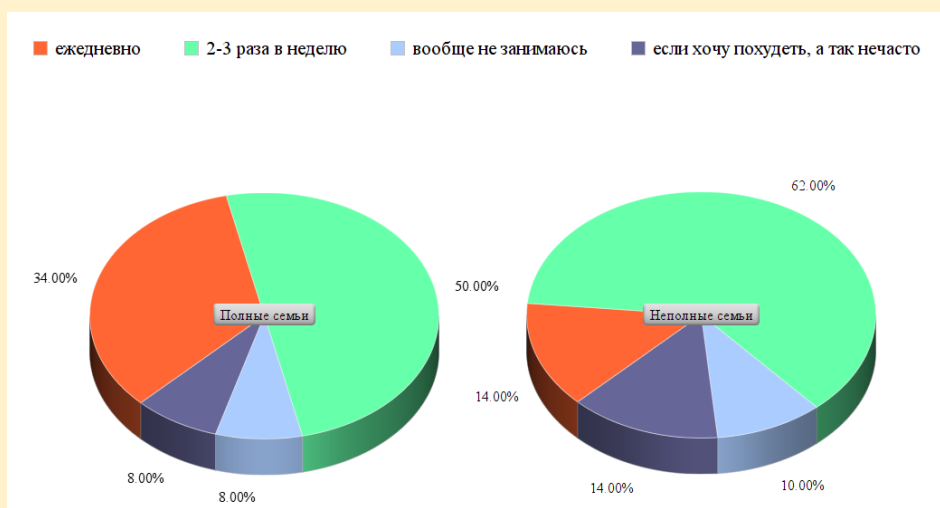
Периодичность потребления фруктов подростками и молодежью из полных и неполных семей показала, что подростки из полных семей чаще потребляют фрукты. Так, в своих ответах 52% респондентов из неполных семей указали, что употребляют в пищу реже, чем 2-3 раз в неделю фрукты, в сравнении с группой лиц, воспитывающихся в полных семьях, указавшей на отсутствие фруктов в рационе реже 2-3 раз в неделю в 16% случаев (рис.4).



**Рисунок 4. Периодичность потребления фруктов подростками и молодежью из полных и неполных семей**

Изучена частота занятий спортом и физической культурой подростков и молодежи, воспитывающихся в полных и неполных семьях, проживающих в Беларуси.

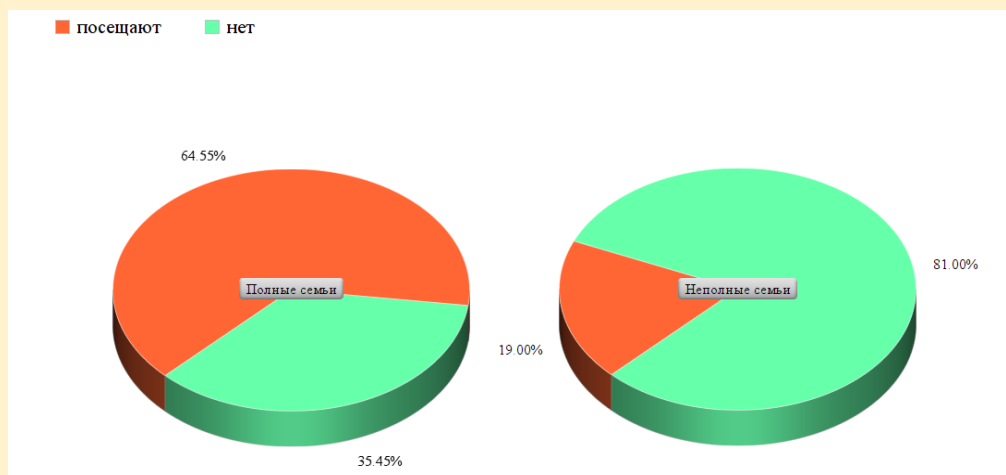
34% подростков и молодежи из полных семей ежедневно занимаются физкультурой и спортом, а воспитывающиеся в неполных семьях, только 14% из числа обследованных. Большинство лиц из обеих групп занимаются регулярно, по 2-3 раза в неделю.



**Рисунок 5. Частота занятий спортом и физической культурой среди подростков и молодежи из полных и неполных семей**

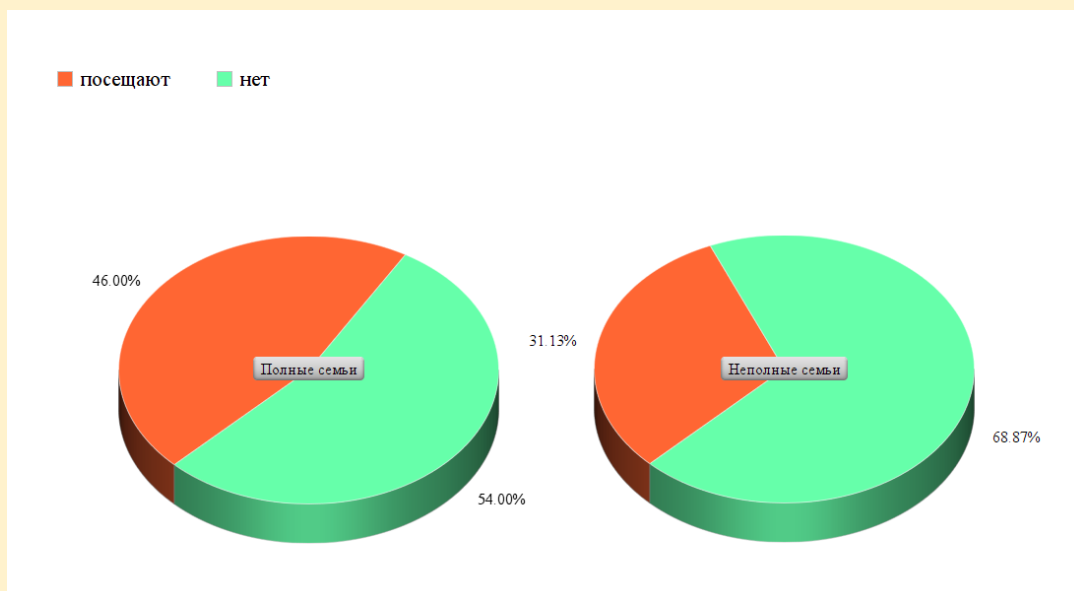
Достоверных различий между лицами из обеих сравниваемых групп по их посещению физкультурных секций с целью похудения и вообще не занимающихся физкультурой не получено (рис.5).

Однако, при анализе посещаемости секций среди подростков и молодежи из полных и неполных семей выявлены достоверные различия ( $p < 0,05$ ), так из полных семей спортивные секции посещают 64,55% лиц, а в неполных только 19% (рис. 6).



**Рисунок 6. Посещаемость секций среди подростков и молодежи из полных и неполных семей**

Анализ посещаемости оздоровительных центров подростками и молодежью из полных и неполных семей выявил различия. Из полных семей – 46% лиц, а из неполных – 31% из числа обследованных посещают оздоровительные центры. Так, молодежь и подростки, воспитывающиеся в полных семьях, достоверно чаще ( $p < 0,05$ ) посещают оздоровительные центры, чем лица из неполных семей (рис. 7).



**Рисунок 7. Посещаемость оздоровительных центров подростками и молодежью из полных и неполных семей**

Ввиду особенностей двигательного режима и связанных с этим особенностей функционирования организма компенсация витаминной потребности организма осуществляется подростками и молодежью синтетическими витаминами. Проанализировано потребление синтетических витаминов респондентами из обеих групп. Выявлено, что 44% лиц из полных семей и 33% из неполных проводят коррекцию суточного рациона витаминными комплексами (рис.10).



**Рисунок 8. - Потребление синтетических витаминов среди подростков и молодежи из полных и неполных семей**

В обследуемых группах лиц из полных и неполных семей потребление синтетических витаминов среди подростков и молодежи достоверно не отличается ( $p > 0,05$ ).

Соблюдение основ здоровьесбережения подростками и молодежью по качественному составу питания (по основным пищевым продуктам) и активности занятий физической культурой более выражена у подростков и молодежи из полных семей.

Поэтому проблемы имеющие место в состоянии здоровья и образе жизни подростков и молодежи из неполных семей обусловлены как социальной компонентой, так и основой здоровьесбережения: питанием и формированием двигательной активности. Но, как констатируют выводы, возможные риски в части здоровьесбережения имеются у подростков и молодежи, воспитывающихся в полных семьях.

Актуально проведение среди подростковой и молодежной аудитории семинаров по вопросам рационального и сбалансированного питания, следует в организованных коллективах отрегулировать занятия каждого учащегося и студента физической культурой и спортом как в сетке учебных часов, так и в воспитательной работе при учебных заведениях и общежитиях.

### **Выводы**

1. Калорийность суточного рациона лиц, воспитывающихся в полных семьях, за счет потребления мяса (466 ккал) и сыра (122 ккал) достоверно выше, чем у лиц из неполных семей.

2. Потребление рыбы, яиц, творога, молока и хлебобулочных изделий в обеих группах снижено.

3. Как в полных, так и неполных семьях молодежь имеет пристрастие к употреблению в пищу фаст-фуда с преобладанием в рационе картофельных чипсов.

4. 34% подростков и молодежи из полных семей ежедневно занимаются физкультурой и спортом, а воспитывающиеся в неполных семьях - только 14% из числа обследованных.

5. Спортивные секции посещают 64,55% лиц, воспитывающихся в полных семьях, а в неполных - только 19%.

6. Молодежь и подростки, воспитывающиеся в полных семьях, достоверно чаще посещают оздоровительные центры, чем лица из неполных семей.

**Заключение.** Поэтому проблемы имеющие место в состоянии здоровья и образе жизни подростков и молодежи из неполных семей обусловлены как социальной компонентой, так и основой здоровьесбережения: питанием и формированием двигательной активности. Но, как констатируют выводы, возможные риски в части здоровьесбережения имеются у подростков и молодежи, воспитывающихся в полных семьях.

Актуально проведение среди подростковой и молодежной аудитории семинаров по вопросам рационального и сбалансированного питания, следует в организованных коллективах отрегулировать занятия каждого учащегося и студента физической культурой и спортом, как в сетке учебных часов, так и в воспитательной работе при учебных заведениях и общежитиях.

### Литература

1. Вилисейчик А.А. Новые пищевые продукты в рационе питания студенческой молодежи России и Беларуси / А.А. Вилисейчик, Н.В. Пац, Е.А. Бакать // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культуры: сборник научных статей молодых ученых.- Челябинск, 2020.- С.44-48.

2. 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.

3. Егорышев С.В., Садыков Р.М., Мигунова Ю.В. Социальные практики питания детей в малообеспеченных российских семьях // Вестник

РУДН. Серия: Социология, 2019. - №3. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-praktiki-pitaniya-detey-v-maloobespechennyh-rossiyskih-semyah> (дата обращения: 01.07.2021).

4. Кузнецов В.Д., Зубцов Ю.Н., Терехин С.П., Калишев М.Г. Гигиеническая оценка образа жизни учащейся молодежи в современных условиях // Медицина и экология. - 2017. - №3 (84). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gigienicheskaya-otsenka-obraza-zhizni-uchascheysya-molodezhi-v-sovremennyh-usloviyah> (дата обращения: 01.07.2021).

5. Модестов А.А., Косова С.А., Иванова А.А., Федоткина С.А. Здоровьесберегающее поведение подростков и молодежи как основа здоровья будущих родителей // Российский педиатрический журнал. - 2012. - №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschee-povedenie-podrostkov-i-molodezhi-kak-osnova-zdorovya-buduschih-roditeley> (дата обращения: 01.07.2021).

6. Пац Н.В. Некоторые аспекты медико-социального портрета подростков и молодежи из неполных семей / Н.В. Пац, Д.А. Редькин, О.В. Пац // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2020. - № 1 (17).- С.60-75.

7. Прокофьева Л.М., Корчагина И.И. Неполные семьи с детьми в России: масштабы распространения и материальная поддержка // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2020. - №9-1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nepolnye-semi-s-detmi-v-rossii-masshtaby-rasprostraneniya-i-materialnaya-podderzhka> (дата обращения: 01.07.2021).

### *Summary*

## **COMPLIANCE WITH THE BASICS OF HEALTH CARE BY ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE FROM FULL AND INCOMPLETE FAMILIES**



*N. Pats, D. Redkin*

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus

**Abstract.** The health-saving behavior of adolescents and young people raised in full and incomplete families living in Belarus has been studied. The qualitative composition of nutrition for the main food products and the activity of physical culture and sports are analyzed.

The caloric content of the daily diet of persons raised in full families due to the consumption of meat was 466 kcal and cheese-122 kcal, which is significantly higher than in the diet of adolescents and young people from single-parent families. The consumption of fish, eggs, cottage cheese, milk and bakery products in both groups is reduced. Both in full and incomplete families, young people have a predilection for eating fast food with a predominance of potato chips in the diet.

34% of teenagers and young people from full families are engaged in physical education and sports every day, while only 14% of the surveyed people from single-parent families. Sports clubs are attended by 64.55% of people in full families, and only 19% in incomplete families.

**Key words:** adolescents, youth, full and incomplete families, the composition of the daily diet, calorie content, physical culture.

### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ**

**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

**Редькин Дмитрий Андреевич** - студент 4 курса лечебного факультета  
Учреждения образования «Гродненский государственный медицинский  
университет», Гродно, Беларусь. E-mail: [dimon.1999fcb@gmail.com](mailto:dimon.1999fcb@gmail.com)

**Redkin Dmitriy** - student of the medical faculty Educational institution  
"Grodno State Medical University», Grodno Belarus. E-mail:  
[dimon.1999fcb@gmail.com](mailto:dimon.1999fcb@gmail.com)

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ВОЛОНТЕРОВ В УСЛОВИЯХ ВОЛОНТЕРСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

*Е.В. Черникова, Ю.В. Макаренко*

Приднестровский государственный университет

**Аннотация.** В статье раскрываются направления здоровьесберегающей деятельности студентов-волонтеров в условиях волонтерской организации. На основе опытно-экспериментальной работы разработаны рекомендации разработаны методические рекомендации по внедрению педагогического механизма, обеспечивающие деятельность волонтерского движения по здоровьесберегающей деятельности студентов-волонтеров в условиях волонтерской организации.

**Ключевые слова:** волонтерство, здоровьесбережение, студенты, «Поможем вместе», методические рекомендации, методы обучения, добровольцы.

**Актуальность исследования.** Современная социально-культурная ситуация порождает у молодых людей пассивную жизненную позицию. Для того чтобы изменить свое поведение, проявить волю и воспитать гражданские качества, молодежи необходимо коренным образом изменить свои ценностные ориентации.

Активизация волонтерского движения – сейчас мировая тенденция. Так, например, во Франции к волонтерской деятельности привлечено 19% населения, в Германии – 34%, в США – почти 56%, в Японии – 26%. Такие процессы стали актуальными и весомым по ряду причин.

Во-первых, как показывает многолетний опыт использования труда волонтеров, это эффективный способ решать сложные проблемы отдельного человека, общества и окружающей среды.

Во-вторых, волонтерство приносит в социальную сферу новые, как правило, творческие и смелые идеи по решению острых и сложных проблем.

В-третьих, волонтерство – это способ, с помощью которого каждый представитель общества может улучшить качество жизни.

В-четвертых, это механизм, используя который, люди прямо адресуют свои проблемы тем, кто способен их решить.

О важности участия молодежи в общественных процессах свидетельствовало много отечественных и зарубежных ученых, мыслителей, которые утверждали, что молодежь – это будущее нации, и именно ей отведена решающая роль в деле гражданского воспитания.

Во Всемирной Декларации Добровольчества, отмечается, что добровольчество – это фундамент гражданского общества, оно привносит в жизнь потребность в мире, свободе, безопасности, справедливости, что это способ сохранения и укрепления человеческих ценностей, реализации прав и обязанностей граждан, личностного роста, через осознание человеческого потенциала [1].

Как показывает отечественный мировой опыт, участие в волонтерском движении является одним из наиболее актуальных способов воспитания гражданских качеств у молодежи.

**Цель исследования:** заключается в исследовании некоторых направлений здоровьесберегающей деятельности студентов-волонтеров в условиях волонтерской организации.

**Объект исследования:** явление волонтерского движения в Приднестровской Молдавской Республике.

**Предмет исследования:** направления здоровьесберегающей деятельности студентов-волонтеров в условиях волонтерской организации «Поможем вместе».

Гипотеза исследования: деятельность студентов-волонтеров в условиях волонтерской организации «Поможем вместе» будет эффективным, если соблюдаются следующие педагогические условия:

- организационные условия обеспечения результативности деятельности (целенаправленная подготовка привлеченных волонтеров и консультантов-координаторов к волонтерской деятельности;
- разнообразие вариантов обеспечения положительной активности субъектов волонтерской деятельности;
- применение организационных форм, отражающих бинарный характер взаимодействия субъектов волонтерской деятельности.

Теоретическо-методологическую основу исследования составили: теория деятельности (А.Н. Леонтьев, М.С. Каган, Н.Ф. Талызина); психологическая теория личности (А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн; теория взаимодействия ценностно-смысловой сферы личности (Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев).

Экспериментальная база исследования: волонтерская организация «Поможем вместе».

На сегодняшний день сложились следующие основные направления социально-педагогической деятельности студентов-волонтеров:

1) поддержка социально незащищенных групп населения (помощь детям-сиротам, безнадзорным и подросткам в критических ситуациях, помощь и услуги пожилым людям, инвалидам);

2) пропаганда здорового образа жизни, профилактика алкоголизма, наркомании, курения и других асоциальных явлений в молодежной среде.

Так же, как и медицинский уход, общий уход за пациентами силами добровольцев (волонтеров) снимает существенную долю нагрузки с медицинского персонала. Кроме того, добровольцы (волонтеры), ввиду новизны подобной деятельности не успевшие испытать перегрузок и профессионального выгорания, привносят в повседневный быт больных элементы оптимизма и психологической разгрузки, создавая тем самым благоприятный психологический климат для скорейшего выздоровления [1].

В отличие от помощи в специальном медицинском уходе, осуществлять повседневный уход за больными могут лица, не имеющие специального медицинского образования.

Рассмотрим направления деятельности в помощи в поддержании гигиены пациента: помощь в смене нательного и постельного белья; помощь в транспортировке; помощь в осуществлении кормления; помощь в отслеживании динамических показателей (давление, пульс, температура тела); помощь в поддержании гигиены помещения, в котором находится больной; помощь в уходе за пациентами.

Рассмотрим направления деятельности по содействию популяризации здорового образа жизни и профилактике заболеваний: тренингов и лекций по здоровому образу жизни, включая профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний; организация интерактивно-образовательных мероприятий с использованием современных форматов обучения и преподнесения информации; проведение акций и выездных мероприятий в образовательных и иных учреждениях; иные мероприятия просветительского характера.

Актуальной проблемой донорства крови является малое распространение безвозмездности и регулярности донаций, так как кровь или ее компоненты, полученные при единовременной сдаче, не могут быть сразу же использованы для переливания в связи с определенным периодом карантинизации.

Задачей добровольцев (волонтеров), работающих по данному направлению, является пропаганда донорства как акта гуманизма и составляющей здорового образа жизни, способствующей формированию здоровых привычек у донора, пропаганда кадрового донорства, а также повышение общего уровня информированности населения о важности и пользе донорства.

Отметим направления деятельности: проведение просветительских мероприятий среди населения; помощь в проведении донорских акций и соответствующих мероприятий; иные мероприятия.

Первая помощь рассматривается как особый вид помощи, оказываемой лицами, не имеющими медицинского образования, при травмах и неотложных состояниях до прибытия медицинского персонала.

Гражданин вправе добровольно оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков. Формированием таких навыков занимаются некоторые добровольческие (волонтерские) организации, а также медицинские и образовательные учреждения. Перечень видов деятельности, осуществляемой добровольцами (волонтерами) в медицинских учреждениях представлен в таблице 1.

**Таблица 1. Перечень видов деятельности, осуществляемой добровольцами (волонтерами) в медицинских учреждениях**

<b>Наименование функции</b>	<b>Виды помощи, оказываемые волонтерами/добровольцами</b>
<p>А. Помощь медицинскому персоналу и медицинский уход за пациентами. *помощь имеют право осуществлять только добровольцы (волонтеры), получающие или получившие медицинское образование</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помощь в проведении термометрии, измерении АД, частоты пульса, частоты дыхания с фиксированием показателей в стационарной карте;</li> <li>• Оказание помощи медицинскому персоналу в выдаче лекарств;</li> <li>• Помощь в проведении перевязок;</li> <li>• Помощь в подготовке стерильных инструментов, капельниц, растворов в процедурном кабинете;</li> <li>• Помощь в сборе необходимых анализов (ккал, моча, кровь) и доставке их в лабораторию;</li> <li>• Помощь в подготовке внутривенных капельных систем и проведении манипуляций (внутривенные, внутримышечные инъекции, постановка и контроль</li> </ul>



	<p>за внутривенными капельными системами) совместно с медицинской сестрой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Помощь медицинской сестре в выполнении назначений врача;</li> <li>• Помощь в предоперационной подготовке пациентов;</li> <li>• Помощь в осуществлении всех манипуляций и уходе за пациентами под контролем среднего медицинского персонала отделения.</li> </ul>
<p>Б. Помощь медицинскому персоналу в общем уходе за пациентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помощь медицинской палатной сестре в уходе за пациентами, участие в кормлении пациентов при необходимости;</li> <li>• Помощь в смене нательного и постельного белья пациентов;</li> <li>• Помощь в осуществлении контроля за соблюдением больными правил личной гигиены: умывает, подмывает, причёсывает пациентов, которые не могут этого делать по своему физическому состоянию;</li> <li>• Помощь в сопровождении и транспортировке пациентов;</li> <li>• Помощь в осуществлении контроля за выполнением пациентами и посетителями режима дня лечебного отделения;</li> <li>• Иные виды помощи, требующие специальной подготовки и знаний.</li> </ul>
<p>В. Организация системной досуговой и обучающей деятельности пациентов и находящихся с ними родственников</p>	<p>Досуговая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общение, эмоциональная поддержка пациентов;</li> <li>• Игры в помещении и на свежем воздухе;</li> <li>• Проведение творческих занятий, встреч;</li> <li>• Постановка театрализованных представлений;</li> <li>• Организация и проведение праздников;</li> <li>• Проведение сеансов АРТ-терапии;</li> </ul>

<p>Г. Осуществление нерегулярной деятельности или деятельности, не связанной с пациентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение сеансов музыкальной терапии;</li> <li>• Проведение сеансов ПЭТ-терапии;</li> <li>• Показ видео и кинофильмов;</li> <li>• Выпуск больничных газет и журналов совместно с пациентами;</li> <li>• Чтение книг вслух;</li> <li>• Иные виды организации досуга пациентов и развлекательные мероприятия.</li> </ul> <p>Обучающая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение лекций, обучающих мероприятий;</li> <li>• Проведение занятий по компьютерной грамотности;</li> <li>• Помощь в освоении программы школьного образования;</li> <li>• Помощь в освоении программы высшего образования;</li> <li>• Помощь в получении дополнительного образования, повышении квалификации;</li> <li>• Иные виды образовательной деятельности.</li> </ul> <p>Хозяйственная и организационная помощь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Помощь в проведении текущей уборки и генеральной уборки процедурного (перевязочного) кабинета с использованием дезинфицирующих средств;</li> <li>• Оказание помощи в ведении документации;</li> <li>• Роспись стен в учреждении;</li> <li>• Организация интерактивных элементов в пространстве (выставка работ, игровые элементы);</li> <li>• Обустройство игровых комнат;</li> <li>• Организация точек буккроссинга;</li> </ul>
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация праздничного оформления;</li> <li>• Уход за территорией учреждения, участие в субботниках;</li> <li>• Высадка цветов, кустарников на территории;</li> <li>• Другие виды деятельности по преобразованию среды;</li> <li>• Уборка в помещениях учреждения;</li> <li>• Уборка территории больницы;</li> <li>• Косметический ремонт в помещениях учреждения;</li> <li>• Погрузка, разгрузка, подсобная помощь.</li> </ul> <p>Поддержка родителей и родственников пациентов не на территории лечебных отделений медицинского учреждения в рамках программ, реализуемых медицинским учреждением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Транспортная помощь;</li> <li>• Помощь по хозяйству;</li> <li>• Создание фото и видеоматериалов силами волонтеров;</li> <li>• Профессиональная психологическая поддержка; волонтерами, имеющими соответствующую квалификацию;</li> <li>• Профессиональные юридические консультации волонтерами, имеющими соответствующую квалификацию;</li> <li>• Организация групп поддержки</li> </ul>
--	---

Мы разработали методические рекомендации по обеспечению деятельности волонтерского движения по здоровьесберегающей деятельности студентов-волонтеров в условиях волонтерского организация. Представим их:

1. В процессе волонтерской деятельности опираться на нормативную правовую базу.

2. Необходимо помнить о том, что основными задачами волонтерской деятельности являются: вовлечение молодежи в социальную практику; предоставление возможности молодым людям проявить себя, реализовать свой потенциал; развитие гражданской активности молодежи; интеграция молодых людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества.

К прикладным задачам с точки зрения формирования гражданских качеств относятся: получение навыков самореализации и самоорганизации; замещение асоциального поведения социальным; формирование кадрового резерва.

3. Необходимо помнить, что гуманистическая мотивация добровольчества – не самая распространенная в молодежной среде. Поэтому, работая над развитием добровольчества, необходимо разнообразить инструменты и стимулы привлечения молодых граждан к данной деятельности.

4. В то же время, должны быть предприняты определенные организационно-правовые меры, обеспечивающие единство добровольческой деятельности. К таким мерам относятся: выдача всем участникам волонтерского движения единой волонтерской книжки; использование, единого Кодекса волонтера (добровольца), как достаточно компактной декларации принципов, которыми волонтер руководствуется в практической деятельности.

5. При осуществлении функции по содействию развитию волонтерской деятельности необходимо взаимодействие с органами в сфере занятости.

6. Доброволец работает не только без заработной платы, но и без оплачиваемого отпуска. Время, которое гражданин проработал в качестве добровольца в благотворительной организации, не засчитывается в трудовой

и страховой стаж. Добровольца не обязывают выполнять распорядок трудовой деятельности в организации.

На настоящий момент сложилась практика заключения с добровольцами (волонтерами) специальных договоров о добровольческом труде или труде волонтера.

7. В каждой организации, использующей труд добровольцев, могло бы быть принято Положение о добровольцах, работающих в данной некоммерческой организации.

8. Организация по отношению к добровольцу принимает следующие обязательства: создать условия для безопасного и эффективного труда добровольца; дать четкое описание работы и организовать рабочее место добровольца; при необходимости – заключить договор о выполнении определенной работы, в котором оговорить все основные и дополнительные обязательства сторон.

9. Доброволец принимает на себя обязательства по отношению к организации: качественно и в срок выполнить вышеперечисленную работу; бережно относиться к имуществу организации, в которой он работает в соответствии с договором; предоставлять отчет о работе ответственному лицу организации; не разглашать сведения, носящие в организации конфиденциальный характер; выполнять правила внутреннего распорядка организации; предоставлять необходимую информацию для выполнения работ в соответствии с договором по просьбе организации.

10. Доброволец вправе: посещать мероприятия, проводимые организацией; получать информацию о деятельности и истории организации; получить от организации письменный отзыв о своей работе; подавать свои предложения об улучшении жизнедеятельности, о создании новых или развитии уже существующих проектов организации.

11. Волонтером может быть любой человек, достигший 16 лет.

12. Основания для приобретения статуса волонтера: принятие целей, методов и принципов деятельности волонтерской организации; намерение активно участвовать в деятельности волонтерской организации.

13. Цели волонтерской деятельности: содействие и помощь волонтерской организации в достижении ее целей и задач; распространение идей и принципов социального служения среди населения; получение необходимого опыта и навыков для реализации собственных идей и проектов.

14. Волонтер имеет право: выбрать тот вид добровольческой деятельности, который отвечает его потребностям и интересам; отказаться от выполнения задания (с объяснением уважительной причины); прекратить свою деятельность в волонтерской организации.

15. Волонтер обязан: четко и добросовестно выполнять порученную ему работу; знать, уважать и следовать целям и принципам волонтерской организации.

16. Волонтерская организация обязана: создать волонтеру все необходимые ему условия труда; разъяснить волонтеру его права и обязанности; обеспечить безопасность волонтера; проводить обучающие семинары и тренинги [3].

Основными мотивами добровольческой деятельности являются:

– Реализация личностного потенциала. Реализация личностного потенциала, проявление своих способностей и возможностей, осуществление человеческого предназначения должны стать ведущими мотивами участия человека в социально значимой деятельности. Важная роль в поддержании данной мотивации принадлежит осознанию человеком собственного внутреннего потенциала, определению личной миссии, выбору жизненного пути.

– Общественное признание, чувство социальной значимости. Для человека важно получить положительное подкрепление своей деятельности со стороны значимых окружающих, утвердиться в собственных глазах, ощутить свою причастность к общеплезному делу.

– Самовыражение и самоопределение. Возможность проявить себя, заявить о своей жизненной позиции, найти свое место в системе общественных отношений.

– Профессиональное ориентирование. Добровольческая деятельность позволяет человеку, особенно молодому, лучше сориентироваться в различных видах профессиональной деятельности, получить реальное представление о предполагаемой профессии или выбрать направление профессиональной подготовки.

– Приобретение полезных социальных и практических навыков. К ним можно отнести приобретение навыков работы с компьютером, с различными видами техники, строительных навыков, опыта межличностного взаимодействия. Потребность в деятельностном и социальном освоении окружающего мира, в использовании всех возможностей, предоставляемых человеку обществом – одна из насущных потребностей современного человека.

– Возможность общения, дружеского взаимодействия с единомышленниками

– Приобретение опыта ответственного лидерства и социального взаимодействия.

– Выполнение общественного и религиозного долга.

– Организация свободного времени [2].

Особую важность для добровольцев приобретает имидж соответствующей добровольческой деятельности. Он должен ясно свидетельствовать о его целях, задачах, отражать характер деятельности и нести яркую, эмоциональную, позитивную нагрузку. Имидж добровольческой деятельности включает следующие значимые составляющие: миссия деятельности; общественное мнение – то впечатление, которое деятельность производит на членов местного сообщества, оценочные суждения, вызываемые данной деятельностью; бренд – внешние узнаваемые символы и атрибуты деятельности, отражающие ее стиль и характерные



особенности; внутренняя культура – стиль межличностных отношений, эмоционально-психологический климат, принятые формы взаимоотношений среди участников деятельности; организационная культура – взаимоотношения, установившиеся между организаторами и участниками деятельности, степень общей организованности, трудовая дисциплина, порядок и системность в деятельности.

Проблема неактивности молодежи в сфере добровольческой деятельности нередко состоит в слабой информированности о ее возможностях. Для обеспечения информирования необходимо определить целевую группу, к которой будет обращена информация, и выявить особенности этой группы: возраст; образовательный уровень; пол; индивидуальные интересы и способности и т.д.

Ориентируясь на эту целевую группу, следует выбрать: источники информирования (газеты, объявления в школе или институте, интернет, радио, телевизионное обращение и т.д.); стиль обращения (молодежный, веселый, серьезный, призывающий и т.д.); форму получения обратной связи (телефон, электронная почта, почтовый адрес и т.д.).

Информация должна носить четкий, адресный, соответствующий форме работы характер.

Рассмотрим методы обучения добровольцев:

– деловая игра – способ определения оптимального решения экономических, управленческих и иных задач, путем имитации или моделирования хозяйственной ситуации и правил поведения участников; инструктирование – мягкий способ организационного воздействия, заключающийся в разъяснении обстановки, задач, возможных трудностей и последствий неправомерных действий человека, в предостережении от возможных ошибок и т.д.

– кейс-метод или метод ситуаций – техника обучения, использующая описание реальных экономических, производственных и социальных

ситуаций. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них;

- рабочий инструктаж – практика обучения на рабочем месте, включающая выбор и подготовку преподавателя и обучающегося к прохождению обучения; объяснение и демонстрация процесса преподавателем; закрепление знаний на рабочем месте;

- тренинг – систематическая тренировка или совершенствование определенных навыков и поведения участников тренинга;

- курсы повышения квалификации – специальные образовательные мероприятия, направленные на развитие квалификационной подготовки. Являются частью профессионального образования [4].

Органы местного самоуправления могли бы обеспечивать централизованное проведение указанных обучающих мероприятий.

Таким образом, подводя итог вышеизложенному в соотношении с поставленной целью и конкретными задачами исследования, можно выделить ряд основных положений.

В исследовании мы опирались на положение о том, что волонтерство представляет собой процесс вовлечения в неформальную общественную деятельность людей разного социального статуса и возраста, особое мировоззрение, основанное на идеях бескорыстного служения гуманным идеалам человечества и общественным интересам [1;5].

Реализация определенных педагогических условий в ходе изучения факторов и методы совершенствования воспитания гражданских качеств и разработанной методики (организационные условия обеспечения результативности деятельности (целенаправленная подготовка привлеченных волонтеров и консультантов-координаторов к волонтерской деятельности; разнообразие вариантов обеспечения положительной активности субъектов волонтерской деятельности; применение организационных форм, отражающих бинарный характер взаимодействия субъектов волонтерской деятельности) обеспечила повышение анализ результативности.

Раскрыты воспитательные механизмы совершенствования волонтерского движения по воспитанию гражданских качеств у молодежи.

Традиционными мероприятиями для молодежи Приднестровской Молдавской Республики являются: а) Единый день тренингов по профилактике ВИЧ/СПИД-инфекции и инфекций, передающихся половым путем, среди молодежи Приднестровской Молдавской Республики; б) Республиканская акция для воспитанников специальных коррекционных учреждений Республики «Рождество – вместе»; в) Республиканский фестиваль студенческого творчества «Приднестровская весна» [2].

К особенностям волонтерского движения относятся:

1. Наличие системы работы с детьми и молодежью по формированию их позитивного социального опыта, реализуемых через программу действий специалистов разного профиля, являющуюся аналогом модели организации волонтерской деятельности.

2. Добровольчество, как и любая другая человеческая деятельность, является результатом тщательного планирования, хорошей организации и исполнения. Вот почему для продвижения и поддержки добровольчества необходимо уделять внимание построению соответствующей инфраструктуры, которая должна включать:

- государственную политику, направленную на поддержку общественных организаций, устраняющую барьеры для частной филантропии и поощряющую добровольчество путем признания значимости роли добровольцев;

- акции лидеров государства, бизнеса, СМИ, религии, образования и общественных организаций, направленные на продвижение добровольчества, поощрение вступления в ряды добровольцев и реализацию программ, способствующих развитию добровольчества;

- государственную и частную поддержку развития волонтерских организаций;

– развитие соответствующих обучающих программ, которые сделают услуги добровольцев частью общего, профессионального и дополнительного образования; «внутренние» тренинги для тех, кто оказывает индивидуальные и общественные услуги, для обучения их эффективной работе с добровольцами [4].

Полученные в ходе проведения эксперимента данные подтвердили гипотезу о том, что деятельность студентов-волонтеров в условиях волонтерской организации «Поможем вместе» будет эффективной, если соблюдаются следующие педагогические условия: организационные условия обеспечения результативности деятельности (целенаправленная подготовка привлеченных волонтеров и консультантов-координаторов к волонтерской деятельности; разнообразие вариантов обеспечения положительной активности субъектов волонтерской деятельности; применение организационных форм, отражающих бинарный характер взаимодействия субъектов волонтерской деятельности.

Разработаны методические рекомендации по обеспечению деятельности волонтерского движения по здоровьесберегающей деятельности студентов-волонтеров в условиях волонтерской организации.

#### Литература

1. Волонтерство – движение для всех. Мир волонтерства. <http://volunteer.iatp.by/index.html>
2. Макаренко Ю.А. Черникова Е.В. Становление волонтерства как направления социально-педагогической деятельности в Приднестровской Молдавской Республике / Актуальные проблемы психолого-педагогического образования: Сборник научных трудов студентов, магистрантов, аспирантов факультета педагогики и психологии. Вып. 4. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2020. – С.172-175
3. Макаренко Ю.А. Черникова Е.В. Мировой опыт формирования гражданской компетентности молодежи / Актуальные проблемы психолого-

педагогического образования: Сборник научных трудов студентов, магистрантов, аспирантов факультета педагогики и психологии. Вып.3: Изд-во- Приднест. ун-та, 2019 -266 с. – 191-194

4. Макаренко Ю.А. Черникова Е.В. Взаимодействие с молодежью в условиях молодежного движения как средство воспитания гражданских качеств / Актуальные проблемы социальной педагогики и андрагогики: Сборник материалов Республиканского научно-практического семинара. – Тирасполь: ПГУ, 2019. – С. 65-70.

5. Мардахаев Л.В. Волонтерство как социально-педагогическая проблема // Науч.-метод, сб. материалов участников Международной конф. 28-29 ноября 2007 г. / под общ. ред. В.А. Ситарова; ред.-сост. Л.Е. Сикорская. – М., 2008. – С. 14-19.

### *Summary*

## **SOME AREAS OF HEALTH-SAVING ACTIVITY OF STUDENTS-VOLUNTEERS IN THE CONDITIONS OF A VOLUNTEER ORGANIZATION**

*E. Chernicova, Y. Makarenko*

Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko

**Abstract.** The article reveals some areas of health-saving activities of student volunteers in the conditions of a volunteer organization. Based on the experimental work, recommendations have been developed and methodological recommendations have been developed for the introduction of a pedagogical mechanism that ensures the activity of the volunteer movement for the health-saving activities of student volunteers in the conditions of a volunteer organization.

**Keywords:** volunteering, health care, students, "Let's help together", methodological recommendations, teaching methods, volunteers.

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

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

**Макаренко Юлия Валерьевна** - магистрант профиля подготовки «Образование взрослых» Приднестровского государственного университета им. Т.Г.Шевченко. E-mail: chevсаратов@mail.ru

**Makarenko Yulia** - undergraduate training profile "Adult Education" of the Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko. E-mail: chevсаратов@mail.ru

## 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](mailto:kaf_fv@ggtu.ru) ([sztsience@yandex.ru](mailto: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 6 до 12 страниц. Редактор: MS Word, шрифт Times New Roman, кегль 12, 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.

<b>Вид источника</b>	<b>Форма описания</b>
<b>Журнальные статьи</b>	Автор. Статья / Авторы // Журнал. – Год. – Номер. – Страницы размещения статьи. Если над статьей работало более 4 человек, то в заглавии один из них не упоминается.
<b>Монографии</b>	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.
<b>Авторефераты</b>	Автор. Название работы: (регалии автора). – Город, год издания. – Количество страниц.
<b>Диссертации</b>	Автор. Название: (после двоеточия можно указать статус работы и регалии автора). – Город, год издательства. – Страницы, на которых размещена работа или общее количество страницы.
<b>Обзоры (аналитика)</b>	Название / Автор. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.
<b>Патенты</b>	Патент РФ Номер, дата выпуска
	Авторы. Название // Патент России Номер, год. Номер бюллетеня.
<b>Материалы конференций</b>	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.
<b>Интернет-документы</b>	URL, дата обращения к ресурсу.
	Название работы / Автор. URL (дата обращения по ссылке).
<b>Учебники</b>	Автор. Название / Авторы. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц. При авторстве 4-х и более человек оформление производится аналогично журнальным статьям.
<b>Учебные пособия</b>	Название / (Авторы работ) // Редактор. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.

<b>Словари</b>	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.M. Voronin, I.A. 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; 8-499-955-25-20, доб. 258, 259, 260 (деканат биолого-химического факультета) E-mail: kaf\_fv@ggtu.ru (sztscience@yandex.ru).

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

**СОВРЕМЕННЫЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ**

Научно-практический журнал

№3 (2021)

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