



Международные конференции.
Педагогика и психология 2023.Т.2, № 2
Сборник материалов конференций
Сетевое издание

Международные конференции

Педагогика и психология

2023 Том 2 № 02

научный
рецензируемый сборник
материалов конференций

Сетевое издание

[https:// psiped.ru/](https://psiped.ru/)



МЕЖДУНАРОДНЫЕ КОНФЕРЕНЦИИ ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ 16+

2023 Том 2, № 02

Сборник материалов
конференций
Основан в 2022 году

УЧРЕДИТЕЛЬ

ООО «Академия образования и воспитания»

Главный редактор

кандидат педагогических наук, доцент **В.Д. Иванов**

Заместитель главного редактора

доктор психологических наук, профессор **Е.Ф. Яценко**

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

М. Р. Арпентьева, доктор психологических наук, доцент, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского (Калуга, Россия)

Ю. П. Ветров, доктор педагогических наук, профессор, Армавирская государственная педагогическая академия (Армавир, Россия)

Л. Н. Волошина, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

Маженна Заорска, доктор педагогических наук, профессор, Варминьско-Мазурский университет, член Комитета педагогических наук, Польская академия наук (Ольштын, Польша)

В. Д. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

Ю. С. Константинов, доктор педагогических наук, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения (Москва, Россия)

Г. А. Кузьменко, доктор педагогических наук, доцент, профессор, Московский педагогический государственный университет (Москва, Россия)

В. С. Макеева, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва, Россия)

Г. Н. Максименко, доктор педагогических наук, профессор, Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко (Луганск, Украина)

А. С. Махов, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет (Москва, Россия)

П. К. Петров, доктор педагогических наук, профессор, Удмуртский государственный университет (Ижевск, Россия)

Павлович Ратко, доктор наук в области физической культуры, профессор физической культуры, регулярный профессор, Университет Восточного Сараево (Восточный Сараево, Республика Сербская-Босния и Герцеговина)

Н. Н. Сентябров, профессор, доктор биологических наук, профессор, Волгоградская государственная академия физической культуры (Волгоград, Россия)

Н. И. Синявский, доктор педагогических наук, профессор, Сургутский государственный педагогический университет (Сургут, Россия)

Ф. И. Собянин, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

И. Ю. Швец, доктор экономических наук, профессор, Российский государственный университет туризма и сервиса (Москва, Россия)

Е. Ф. Яценко, доктор психологических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (Санкт-Петербург, Россия)

Сборник выходит
ежемесячно

Адрес сборника в Интернете
<https://psiped.ru/>

Адрес издателя:
Россия, 454003, Челябинск,
ул. Салавата Юлаева, 29
ООО «Академия образования и
воспитания»

Адрес редакции:
Россия, 454003, г. Челябинск,
ул. Салавата Юлаева, 29, к.290.
Тел.: +7 951 118 77 53
e-mail: vdy-55@mail.ru

Адрес для писем:
Россия, 454003, г. Челябинск,
ул. Салавата Юлаева, 29, к.290,
редакция журнала

С условиями публикации и
требованиями
к оформлению статей можно
ознакомиться на сайте журнала
<https://psiped.ru/>

Подписано в печать 23.02.2023.
Выход в свет 24.02.2023.

Редакция может не разделять точку
зрения авторов публикаций.
Ответственность за содержание
статей и качество перевода
аннотаций несут авторы публикаций



INTERNATIONAL CONFERENCES PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

ONLINE EDITION 16+

2023 Volume 2, no. 02

SCIENCE
Collection
of conference materials
Founded in 2022

FOUNDER

ООО «Академия образования и воспитания»

Editor-in-chief

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

Deputy Editor

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology

EDITORIAL BOARD

M.R. Arpentieva, Doctor of Psychology, Associate Professor, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky (Kaluga, Russia)

Y.P. Wetrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Armavir State Pedagogical Academy (Armavir, Russia)

L.N. Voloshina, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

M. Zaorska, doctor of pedagogical Sciences, Professor, Warmian-Masurian University, member Of the Committee of pedagogical Sciences, Polish Academy of Sciences (Olsztyn, Poland)

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

Yu.S. Konstantinov, Doctor of Pedagogy, Federal center of youth tourism and local lore, international Academy of youth tourism and local lore (Moscow, Russia)

G. A. Kuzmenko, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor. Moscow Pedagogical State University (Moscow, Russia)

V. M. Makeeva, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian state University of physical culture, sports, youth and tourism (Moscow, Russia)

G. N. Maksimenko, Doctor of pedagogical Sciences, Professor, Lugansk national University named after Taras Shevchenko (Lugansk, Ukraine)

A.S. Makhov, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian State Social University (Moscow, Russia)

P.K. Petrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Udmurt State University (Izhevsk, Russia)

Ratko Pavlović, doctor of Sciences in the field of physical culture, Professor of physical culture. Regular Professor, University Of East Sarajevo (East Sarajevo, Republic of Srpska-Bosnia and Herzegovina)

N.N. Sentiabrev, Doctor of biological Sciences, Professor Volgograd state Academy of physical culture, (Volgograd, Russia)

N.I. Sinyavsky, Doctor of Pedagogy, Professor, Surgut State Pedagogical University (Surgut, Russia)

F.I. Sobyenin, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

I.Y. Shvets, Doctor of Economic Sciences, Professor, Russian state University of tourism and service (Moscow, Russia)

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University (St. Petersburg, Russia)

The Editorial Board may not share the views of the authors.
Authors are responsible for the article content and quality of annotations' translation.

The Collection
of conference materials is published
twelve times a year

Address of the Collection
of conference materials on the
Internet <https://psiped.ru/>

Publisher's address:

29 Salavat Yulaev str., Chelyabinsk,
454003, Russia
"Academy of education and
upbringing"

editorial office Address:
Russia, 454003, Chelyabinsk,
Salavata Yulaeva, 29, of. 290.
Tel.: +7 951 118 77 53
e-mail: vdv-55@mail.ru

email Address:
Russia, 454003, Chelyabinsk,
Salavata Yulaeva, 29, of. 290,
editorial office

with the terms of publication and
requirements
the design of articles can be found on
the journal's website
<https://psiped.ru/>

Passed for printing 23.02.2023.
Date of publication 24.02.2023.

СОДЕРЖАНИЕ

Актуальные проблемы педагогики и психологии

Адушева Т.Г. Особенности повышения эффективности подготовки тренера-преподавателя	5
Боярко А.Ю., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Занятие плаванием в вузе как метод укрепления мышечного каркаса спины	11
Исмаилова А.И. Повышение уровня мотивации занимающихся физической культурой и спортом	15
Исмаилова А.И. Физическая культура и спорт в жизни современной молодежи	19
Сапрыкина А.И., Давоян Д.Э. Методика занятий со студентами с отклонениями в состоянии здоровья	23

CONTENTS

Actual problems of pedagogy and psychology

Adusheva T.G. Features of improving the effectiveness of training a trainer-teacher	5
Boyarko A.Yu., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Swimming at the university as a method of strengthening the muscle frame of the back and improving its health	11
Ismailova A.I. Increasing the level of motivation of those engaged in physical culture and sports	15
Ismailova A.I. Physical culture and sports in the life of modern youth	19
Saprykina A.I., Davoyan D.E. Methods of classes with students with disabilities in the state of health	23

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Адушева Т.Г.

Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М. Ф. Решетнёва
Красноярск, Российская Федерация
Email: skorp422@mail.ru



Аннотация: Автор рассматривает особенности подготовки тренера, требования к такой подготовке. Описаны особенности подготовки пяти направлений тренера: Педагог, Тренер с углубленной медико-биологической подготовкой, Тренер по виду спорта, Тренер с углубленной педагогической подготовкой, Спортивный медик.



Ключевые слова: эффективность обучения, преподаватель по физической культуре, тренер, тренер-преподаватель, педагог, специалист, физкультурно-спортивные организации, образовательные учреждения дополнительного образования детей

Введение. В современном мире предъявляются очень высокие требования к квалификации сотрудников физкультурно-спортивных организаций. Разграничений требований к специалистам физической культуры и спорта, к их квалификации, а также к уровню их высшего образования нет. Поэтому человек, окончивший бакалавриат, может работать в дальнейшем на должности тренера или тренера-преподавателя. То есть наличие профессионального образования в области физической культуры и спорта вне зависимости от профиля подготовки разрешает работать как сотрудником физической культуры и спорта, так и в сфере образования. Что нельзя сказать о медицинской подготовке.

Цель статьи: показать особенности и недочеты в повышении эффективности обучения преподавателей по физической культуре и спорту. В современном мире, где любовь к спорту прививается ещё с детского сада и продолжает преподаваться

в университетах важно качественно подготовить преподавателей к сложностям данной профессии.

Только в 2019 г. Министерством труда и социального развития утверждена новая редакция профессионального стандарта «Тренер». Указанный документ устанавливает требования к образованию тренера-преподавателя, а также регламентирует основные направления его профессиональной деятельности.

Тренер-преподаватель обязан помогать ученикам в достижении максимальных параметров спортивной производительности за короткий промежуток времени. Спортивная тренировка направляется на достижение командной либо индивидуальной эффективности в выбранной дисциплине, которая ограничена определенными правилами [1].

Можно выделить 5 направлений по которым готовят специалистов:

1. Педагог
2. Тренер с углубленной медико-биологической подготовкой
3. Тренер по виду спорта
4. Тренер с углубленной педагогической подготовкой
5. Спортивный медик

В данном случае педагог, тренер и медик – разные виды подготовки и к каждому предъявляются специфические требования.

В России на данный момент каждый год выпускается примерно 9000 специалистов по физической культуре и спорту. Хотя их трудоустройство и составляет 80%, проблемы с кадрами всё равно остаются.

С 2011 года специалистов начали обучать как на бакалавров, так и на магистров. А подготовка медицинских работников проводится в медицинских организациях и составляет 6 лет с обязательным обучением в ординатуре. До 2009 года медицинским обеспечением занимались тренеры-врачи и тренеры-массажисты, хотя они не относились к работникам этой сферы.

Также педагог с подготовкой в области физической культуры и спорта имеет право организовывать занятия или соревнования, но на любительском уровне. Главная цель педагога-обучить и воспитать подопечных, привязать им любовь к спорту, однако этого будет мало для формирования спортивного мастерства. Поэтому учитель или педагог по физической культуре и спорту не могут заменить тренера.

Однако в современном мире предъявляются очень высокие требования к квалификации сотрудников данной области. Например, отбор спортсменов и обучение базовым навыкам обязаны проводиться как тренерами, отвечающими за технику, так и, так называемыми «тренерами-мотиваторами», хоть это и две разные профессии, обладающие разными обязанностями.

Также хотелось бы отметить, что разграничений требований к специалистам физической культуры и спорта, к их квалификации, а также к уровню их высшего образования нет. Поэтому человек, окончивший бакалавриат, может работать в дальнейшем на должности тренера или

тренера-преподавателя. То есть наличие профессионального образования в области физической культуры и спорта вне зависимости от профиля подготовки разрешает работать как сотрудником физической культуры и спорта, так и в сфере образования. Что нельзя сказать о медицинской подготовке. Медицинское образование и квалификация строго разграничены. Тренеру с углубленной медико-биологической подготовкой нельзя занимать место врача и наоборот. Следовательно, специальностей, объединяющих две сферы деятельности, таких как тренер-врач нет.

Согласно ФГОС ВПО по направлению подготовки 034300.62 «Физическая культура» бакалавриат готовит к определенным типам профессиональной деятельности: педагогической, тренерской, рекреационной, организационно-управленческой, научной и просветительской. Таким образом существование неквалифицированных кадров по тренерским должностям с каждым годом только увеличивается [3].

Для подготовки в магистратуре ситуация не меняется, по причине того, что спортивное образование существует вместе с педагогическим и даже во многом профили повторяют друг друга.

Хоть и возможность межвузовского взаимодействия в сфере обучения специалистов с дополнительной углубленной подготовкой, благодаря двухступенчатому высшему образованию, есть, но она никак не востребована. То есть, если человек, окончивший бакалавриат с базовой подготовкой по специальности тренера, захочет повысить свою квалификацию путем получения дополнительных знаний в педагогической, социальной или экономической отраслях он может это сделать, но такие сотрудники, как правило, не востребованы.

К сожалению, в данный момент даже разговор о возможностях совместить медицинское образование с каким-либо другим профилем не возможен, ввиду достаточно замкнутой системы подготовки медицинского персонала.

В данный момент тренера-преподаватели, работающие в спортивной школе, будут квалифицироваться уже как педагогические работники, в то время как

те же тренера, но работники уже физкультурно-спортивных организаций лишены педагогических льгот. Всё это в связи с наличием разрешительного документа на образовательную деятельность – лицензии. Таким образом, если организация меняет свой статус происходит путаница с периодами получения педагогического стажа [4].

Наличие чётко сформулированных критериев профессии тренера исключила бы

Таблица 1

Нормативно-правовые акты, которыми пользуются физкультурно-спортивные организации и образовательные учреждения дополнительного образования

	Физкультурно-спортивные организации	Образовательные учреждения дополнительного образования детей
Нормативно-правовые акты, использующиеся для регламентации квалификации работников	Приказ Минздравсоцразвития от 15.08.2011 г. № 916и	Приказ Минздравсоцразвития от 26.08.2010г. №761и
Руководители	• Главный тренер ССК РФ (по виду спорта) • Государственный тренер (по виду спорта)	-
Специалисты/ Педагогические работники	• Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре • Тренер • Инструктор-методист по адаптивной физической культуре • Инструктор по спорту • Инструктор по адаптивной физической культуре • Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций	• Тренер-преподаватель • Педагог-организатор по спорту • Педагог-организатор по туризму • Учитель-дефектолог • Тьютер (спорт проф. ориентация) • Педагог дистанционного обучения по туризму и спортивно-оздоровительной деятельности • Руководитель физического воспитания • Инструктор по физической культуре • Инструктор-методист по физической культуре • Преподаватель-организатор ОБЖ
Сотрудники/учебно-вспомогательный персонал	• Спортсмен-инструктор • Тренер-наездник лошадей	• вожатый

терминологическую путаницу и трудности в формулировках квалификационных требований к сотрудникам.

Ниже представлена таблица нормативных баз, которыми пользуются физкультурно-спортивные организации и образовательные учреждения дополнительного образования детей.

	дей	
Нормативно-правовые акты, использующиеся для регламентации квалификации работников	Приказ Минздравсоцразвития от 15.08.2011 г. № 916и	Приказ Минздравсоцразвития от 26.08.2010г. №761и
руководители	• Главный тренер ССК РФ (по виду спорта) • Государственный тренер (по виду спорта)	-
Специалисты/ Педагогические работники	• Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре • Тренер • Инструктор-методист по адаптивной физической культуре • Инструктор по спорту • Инструктор по адаптивной физической культуре • Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций	• Тренер-преподаватель • Педагог-организатор по спорту • Педагог-организатор по туризму • Учитель-дефектолог • Тьютер (спорт проф. ориентация) • Педагог дистанционного обучения по туризму и спортивно-оздоровительной деятельности • Руководитель физического воспитания • Инструктор по физической культуре • Инструктор-методист по физической культуре • Преподаватель-организатор ОБЖ
Сотрудники/учебно-вспомогательный персонал	• Спортсмен-инструктор • Тренер-наездник лошадей	• вожатый

Исходя из данных таблицы можно сделать вывод, что знания и квалификация в области физической культуры и спорта требуются для большого списка специалистов. Все должности, относившиеся к образовательным учреждениям, относятся к педагогическим. Однако между собой тренер-преподаватель, инструктор и инструктор-методист практически не различимы, к примеру, обязанности инструктора по АФК и тренера-преподавателя по АФК практически полностью копируют друг друга. Таким образом, принципиальной

разницы между сотрудниками физкультурно-спортивных организаций и образовательных учреждений нет, они одновременно являются и тренерами, и педагогами [5].

Именно поэтому термин «тренер» уже является достаточным и понятие «тренер-преподаватель» можно считать морально устаревшим. Он уже не может показывать существенных отличий профессионального статуса, а только создаёт излишнюю путанность.

К примеру, А.Е. Базыкин в своей работе «Правовое регулирование труда тренеров» высказывает мнение о том, что тренер может называться педагогическим работником, только в случае если он работает с несовершеннолетними детьми [2]. Тогда преподаватели высших учебных заведений не будут являться педагогами, ведь в большинстве своем студенты уже достигли совершеннолетнего возраста. Поэтому многие с этой возможностью выхода не согласны.

Однако область физической культуры и спорта может быть и вовсе вынесена из гуманитарных наук в новую, отдельную группу специальностей. Для всех специальностей, связанных с физической культурой и спортом приоритеты в обучении будут спортивные методики и другие технические составляющие.

А уже при трудоустройстве в образовательное учреждение дополнительного образования детей, которое имеет лицензию, при наличии льгот у работника, наименование должности обязано указываться в соответствии с квалификационными справочниками. То есть, на данный момент, по должности «тренер-преподаватель».



Литература

1. Алексеев, С.В. Спортивное право России : учеб. для студентов вузов по специальностям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физ. культура и спорт» / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова. М., 2012. 1055 с.
2. Базыкин, А.Е. Правовое регулирование труда тренеров : автореф. дис. ... канд. юрид. наук. / А.Е. Базыкин. М., 2012. 30 с.
3. Сердюков, А.В. Учреждения спортивной подготовки как особый вид учреждений отрасли физической культуры и спорта / А.В. Сердюков, И.С. Кузнецов // Вестник спортивной науки. 2022. № 4. С. 18-22.
4. Справка о совершенствовании профессионального образования в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. URL: http://www.sportsovet.ru/zasedania/20110516_Sover_obr.html (дата обращения: 09.02.2023).
5. Шевченко, О.А. Проблемы правового регулирования труда спортивных тренеров / О.А. Шевченко // Спорт: экономика, право управление. 2018. № 3. С. 24–28.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Адушева Т.Г. Особенности повышения эффективности подготовки тренера-преподавателя / Т.Г. Адушева // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 2. С. 5-10.

Решением вопроса может быть объединение двух систем: физкультурно-спортивных организаций и образовательного учреждения дополнительного образования детей, в виду общих квалификационных требований, например, в качестве системы «учреждений спортивной подготовки» с единой ведомственной подчиненностью органам управления физической культурой и спортом.

В заключение хотелось бы отметить:

1. Необходимо отразить профиль обучения «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» в разделе «Требования к квалификации по должности «тренер»» или «тренер-преподаватель»
2. Необходимо единообразить обучение по ООП бакалавриата. Что снизит трудоемкость при переводе студентов с обучения по разным направлениям в одном направлении и создаст основу для получения дополнительного профессионального образования.
3. Необходимо принять ФГОС СПО по специальности «физическая культура» укрупненной группы «Гуманитарные науки» с квалификацией «тренер по спорту».

Сведения об авторе

Адушева Татьяна Геннадьевна

Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М. Ф. Решетнёва

Красноярск, Российская Федерация

Email: skorp422@mail.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 2. pp. 5-10.

FEATURES OF IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF TRAINING A TRAINER-TEACHER

Adusheva T.G.

Siberian State University of Science and Technology

named after Academician M. F. Reshetnev

Krasnoyarsk, Russian Federation

Email: skorp422@mail.ru



Abstract: The author examines the features of the trainer's training, the requirements for such training. The features of the preparation of five areas of the coach are described: A teacher, a coach with in-depth medical and biological training, a sports coach, a coach with in-depth pedagogical training, a sports medic.



Keywords: learning efficiency, physical education teacher, trainer, trainer-teacher, teacher, specialist, physical culture and sports organizations, educational institutions of additional education of children

Поступила в редакцию 14.01.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.02.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ЗАНЯТИЕ ПЛАВАНИЕМ В ВУЗЕ КАК МЕТОД УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КАРКАСА СПИНЫ

Боярко А.Ю.

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар, Россия

Email: annaboarko57@gmail.com

Федотова Г.В.

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар, Россия

Email: galusa67@inbox.ru

Федосова Л.П.

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар, Россия

Email: galusa67@inbox.ru



Аннотация. В статье поднимается актуальная на сегодняшний день проблема здоровья спины среди студентов. Рассматривается как регулярное занятие плаванием может помочь укрепить мышцы организма, в частности мышцы спины. А также предупредить ухудшение осанки и искривление позвоночника.



Ключевые слова: плавание, мышцы спины, осанка, студенты.



Актуальность. Боль в спине – расплата человека за прямохождение. Каждодневная нагрузка на спину может привести к истончению межпозвоночных дисков, ухудшению кровотока, приводя тем самым к ухудшению осанки и здоровья спины. По статистике от болей в спине страдают 80% жителей Земли. При этом врачи отмечают, что нарушение здоровья спины всё чаще диагностируются у людей до 30 лет. Особенно эта проблема затрагивает студентов. Большую часть своего времени они проводят в сидячем положении: в университете на парах, дома за домашней работой, и так почти каждый день. К тому же одна из актуальных проблем, влияющая на осанку и состояние спины – это мобильный телефон. Большая часть нынешней молодёжи зависима от телефона. В общественном транспорте, в вузе, на улице люди, сгорбившись, смотрят в телефон, ухудшая тем самым состояние спины и шеи.

Улучшить состояние спины помогают размеренные физические нагрузки, особое в отношении укрепления спины занимает плавание. Так как в воде нагрузка на по-

звоночник минимальна. Ведь в воде человек испытывает практически невесомое состояние, это облегчает выполнение движений разной сложности и позволяет постепенно наращивать нагрузку.

Помимо укрепления мышц спины, плавание также улучшает координацию движений, улучшает дыхательную систему, нормализует кровоток, повышает выносливость организма и снимает эмоциональное напряжение.

Существует несколько стилей плавания, которые по-разному влияют на организм человека. К основным техникам относят: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Выбор стиля плавания должен исходить из проблемы со здоровьем человека. Так, например, при плоской спине не рекомендуется плавание на спине.

Плавание брассом заключается в выполнении симметричных толчковых движений ногами и полукруговых движений руками в одной плоскости. Данная техника включает в работу мышцы спины, плеч, груди, живота, ягодичных бёдер и икр. Данный стиль требует меньше энергии и сил по сравнению с другими. Его минус в том,

что новичку тяжело освоить технику с первого раза

Стиль кроля на груди состоит из одновременного выполнения махов прямыми ногами и руками, поочередно делающими взмах и гребок под водой до бедра. Кроль задействует мышцы плеч, рук, спины и ног, также полезен для сердца и сосудов. Данный стиль лёгок в освоении, но крайне востребован к физической подготовке и точной координации движения рук и ног.

Кроль на спине по технике выполнения не отличается от кроля на груди. Данный стиль разгружает позвоночник и особенно направлен на укрепление мышц спины.

И наконец стиль баттерфляй заключается в выполнении одновременного выполнения симметричных волнообразных движений тела, при котором руки осуществляют сильный гребок с подъемом тела над водой, а ноги – удар. Данный стиль самый сложный по технике выполнения, и не рекомендуется новичкам. Баттерфляй задействует почти все мышцы организма, особенно мышцы спины, живота и плеч.



Литература

1. Удовицкая Л.У. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе / Л.У. Удовицкая, З.В. Кузнецова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 963-969.
2. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Соболев Ю.В., Ковалёва Т.В. // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021 С. 348-351.
3. Ломидзе М.А. Влияние оздоровительного плавания на обучающихся с плохим соматическим здоровьем в рамках занятий по физической культуре и спорту в вузах / М.А. Ломидзе, З.В. Кузнецова // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. 2021. С. 99-104.
4. Белова В.А. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в Российской Федерации / В.А. Белова, Е.Г. Плотников // В сборнике: физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики, сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 786-792.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Невозможно переоценить насколько плавание полезно для здоровья спины. Требуя к себе желания и совсем немного знаний техники, занятие плаванием может избавить студентов от их каждодневной проблемы – боли в спине. Прокачивая мышечный корсет спины, человек улучшает свою осанку, не даёт смещаться позвоночным дискам и снимает рутинную нагрузку со своего позвоночника.

Самое главное, что во время плавания все движения должны быть аккуратными и плавными, тело в воде должно быть в расслабленном состоянии. Конечно, добиться нужных результатов можно только с помощью регулярных тренировок.

Таким образом, можно с точностью утверждать, что посещение студентами тренировок по плаванию хотя бы 1 раз в неделю поможет им справиться с крайне актуальной сегодня проблемой здоровья спины. Если не заняться данной проблемой заранее, на стадии зарождения, то потом может стать уже слишком поздно.

Для цитирования: Боярко А.Ю. Занятие плаванием в вузе как метод укрепления мышечного каркаса спины / О.Ю. Боярко, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 2. С. 9-12.

Сведения об авторах

Боярко Анна Юрьевна

Студентка

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар, Россия

Email: annaboarko57@gmail.com

Федотова Галина Викторовна

старший преподаватель

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар, Россия

Email: galusa67@inbox.ru

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар, Россия

Email: galusa67@inbox.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 2. pp. 9-12.

SWIMMING AT THE UNIVERSITY AS A METHOD OF STRENGTHENING THE MUSCLE FRAME OF THE BACK AND IMPROVING ITS HEALTH

Boyarko A.Yu.

Kuban State Agrarian University, Krasnodar, Russia

Email: annaboarko57@gmail.com

Fedotova G.V.

Kuban State Agrarian University, Krasnodar, Russia

Email: galusa67@inbox.ru

Fedosova L.P.

Kuban State Agrarian University, Krasnodar, Russia

Email: galusa67@inbox.ru



Abstract. The article raises the current problem of back health among students. It is considered as a regular swimming activity that can help strengthen the muscles of the body, in particular the muscles of the back. As well as preventing the occurrence of posture and curvature of the spine.



Keyword: swimming, back muscles, posture, students.

Поступила в редакцию 24.01.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 21.02.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Исмаилова А.И.

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Краснодарский край, Россия

Email: markarovaangelina@yandex.ru



Аннотация: Цель данной работы состоит в определении видов мотивации студентов, выявлении мотивов, побуждающих к занятию спортом.



Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация, физическая активность, студент.

Введение. Физическая культура и спорт – это прежде всего здоровый дух, в здоровом теле, это образ жизни здоровых и успешных людей.

Спорт учит человека самодисциплине, целеустремленности, ответственности. Формирует в нем качества необходимые для личностного роста и самореализации.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья юного поколения всегда была и по сей день остается одной из главных проблем людей. На сегодняшний день обнаруживаются серьезные показатели ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения. Причин немало: плохая экология, вредное и нестабильное питание, качество употребляемой воды и, конечно, невысокая двигательная активность.

В настоящее время есть лишь призывы быть здоровыми, а в действительности нам говорят об ухудшении состояния здоровья молодежи, повышение числа заболевших сердечно-сосудистыми и инфекционными заболеваниями

Основная часть. Студенты, в особенности в первые годы своего обучения, являются самой уязвимой частью молодежи, поскольку сталкиваются с трудностями, связанными с повышением рабочей нагрузки, невысокой физической активностью, проблемами в социальном и межличностном общении. Сегодняшние учащиеся являются основным трудящимся резервом нашей страны, они – будущие родители, их здоровье и благополучие является ключом к здоровью и благополучию всей нации. В связи с этим большую

значимостей играет исследование мотивов, интересов и потребностей молодежи в физических упражнениях.

Осознанное отношение к физической культуре и спорту имеет первостепенное значение. В основе программы физического воспитания должен лежать принцип постоянной мотивации и активного стремления к добровольному самосовершенствованию и развитию личности в спорте. Мотивация для занятий спортом не менее важна, чем сам процесс тренировки. Она отражает интерес к физическим упражнениям, позитивное и сознательное отношение к спорту и является одним из факторов успеха при выполнении и усвоении тренировочной программы.

Мотивация – это душевное состояние человека. Не каждый может с легкостью пойти в спортзал или совершить утреннюю пробежку, но, формируя в себе мотивацию, люди серьезно осознают свои намерения и двигаются в том направлении, в котором решили идти. Мотивация описывается как состояние души, которое заряжает энергией, направляет и поддерживает людей. Для мотивации необходимы цели и деятельность. Цели вдохновляют и направляют к действиям, а действия требуют усилий, то есть упорства для поддержания деятельности в течение длительного периода времени.

Для формирования мотивации, помимо интереса к занятиям, необходимо иметь цель и мотивы для занятий спортом. Эти мотивы можно разделить на две категории: физиологические и психологические.

Физиологические мотивы: все мотивы, связанные с улучшением физиологических свойств организма Эстетические мотивы: желание улучшить свою внешность, выглядеть красиво и произвести впечатление на окружающих Самая популярная мотивация среди молодежи.

Мотив здоровья: желание повысить свой иммунитет, укрепить здоровье и привести тело в тонус. В целом, этот мотив побуждает людей к легким, но постоянным тренировкам, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма. Когнитивно-развивающая мотивация: желание познать свое тело, раскрыть свой потенциал и развить физические качества, такие как работоспособность, энергия, подвижность, гибкость, скорость, сила и выносливость.

Психологические мотивы включают в себя мотивы, связанные с интересами и желаниями отдельного занимающегося. Соревновательная мотивация: желание быть лучше других на определенном этапе или в определенном виде упражнений или спорта. Эти мотивы напрямую связаны с желанием быть высоко оцененным, выделяться среди других, быть особенным, быть лучшим, войти в историю. Собственно, эта мотивация и породила профессиональный спорт в современном понимании. Соревновательная мотивация необходима профессиональным спортсменам и побуждает их совершенствовать свои физиологические и психологические качества. Однако такие мотивы носят скорее личный характер, поскольку не для всех являются приоритетными, хотя они относятся и к обычным групповым занятиям физкультурой школьников и студентов. Мотивы общения: связаны с получением удовольствия от групповых занятий и возможно-

стью встретиться и пообщаться с друзьями и тренерами.

Психологически значимые мотивы: связаны с получением удовольствия от самого процесса, а не от достижения результата. Это может быть простое желание удовлетворить потребность в физических упражнениях. Физические упражнения нейтрализуют мысли и чувства человека, помогают сохранить нервы, отдохнуть от постоянного психологического напряжения и на время отвлечься от проблем. Оно также включает в себя желание постоянно развивать себя – стать более дисциплинированным, более настойчивым, более уверенным и более самоорганизованным.

Контролируемая мотивация: условие, требующее от тренирующихся заниматься физической активностью и достичь какого-то конкретного результата. На школьных и университетских уроках физкультуры обычно возникает необходимость дополнительно мотивировать учеников, которые не интересуются спортом. Суть такой мотивации заключается в том, чтобы студент занимался и достигал определенного результата, чтобы получить зачёты или оценки.

Заключение. Исследование мотивации к занятиям спортом является актуальным на сегодняшний день направлением, которое вносит вклад в изучение потенциала формирования мотивации к здоровому образу жизни у молодежи и населения в целом. Мотивация является ключевым элементом в физическом воспитании. Необходимо активно формировать внутреннюю мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, учитывая эмоциональную направленность людей, физиологические и психологические особенности и личностные характеристики.



Литература

1. Соколов Д.О. Спорт и психология / Д.О. Соколов, А.И. Мельников // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Махачкала, 2021 С.37-39.
2. Мельников А.И. Феномен лидерства в командных видах спорта / А.И. Мельников, А.В. Служителев, С.А. Печерский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвящённый 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С.337-342

3. Федосова Л.П. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёсших COVID-19 / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Л.У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. 2021. С. 616-621.
4. Славинский Н.В. Исследования влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н.В. Славинский, З.В. Кузнецова // Учёные записки университета им. П.В. Лесгафта. 2022. №6 (208). С. 348-350.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Исмаилова А.И. Повышение уровня мотивации занимающихся физической культурой и спортом / А.И. Исмаилова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 2. С. 15-18.

Сведения об авторе

Исмаилова Ангелина Ильгаровна

Студентка факультета управления

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Краснодарский край, Россия

Email: markarovaangelina@yandex.ru

Научный руководитель

Мельников Алексей Игоревич

старший преподаватель

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Краснодарский край, Россия

Email: markarovaangelina@yandex.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 2. pp. 15-18.

INCREASING THE LEVEL OF MOTIVATION OF THOSE ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Ismailova A.I.

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin

Krasnodar, Krasnodar Krai, Russia

Email: markarovaangelina@yandex.ru



Abstract: The purpose of this work is to determine the types of motivation of students, to identify the motives that encourage them to engage in sports.



Keywords: physical culture, sport, motivation, physical activity, student.

Поступила в редакцию 26.01.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.02.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**Исмаилова А.И.**

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Краснодарский край, Россия

Email: markarovaangelina@yandex.ru

Аннотация: В статье раскрывается роль физического воспитания в жизни человека. Она иллюстрирует важность физической активности для здоровья человека. Показывает положительное влияние физической активности на работоспособность человека и состояние внутренних систем организма. Анализ программ, направленных на поддержку молодых людей в возобновлении или начале занятий по физической культуре. Он демонстрирует необходимость включения физической активности в повседневную жизнь людей, особенно студентов университетов. Благодаря научно-техническому прогрессу молодое поколение меньше интересуется физическими упражнениями, спортивными клубами, утренней зарядкой или даже простой прогулкой на свежем воздухе. Структура образа жизни выражается в зависимых и координирующих отношениях, в которых находятся различные виды жизнедеятельности. Студенты - это основная рабочая сила нашей страны и будущий кадровый резерв. От них зависит дальнейшее развитие нашей страны в области технологий, науки и спорта. Физическая культура не только повышает выносливость всего человеческого тела, но и помогает развить душевную гармонию, противостоять стрессам и нервному напряжению.



Ключевые слова: здоровье, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, студенты, современная молодежь.

Введение. Физическое воспитание и спорт являются одними из самых важных элементов для укрепления и поддержания хорошего здоровья. Современное общество озабочено сохранением и улучшением физического и психического здоровья человека и повышением его интеллектуального потенциала. Это особенно важно сегодня, когда физическая активность резко снизилась. Понимание того, что будущее любой страны зависит от здоровья ее членов, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности, укрепляющей государство и общество, и активному использованию физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья населения. В результате в последние годы положение спорта в системе ценностей современной культуры стремительно возрастает. Количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи растет как на местном, так и на федеральном уровне. В профсоюзах, учебных заведениях, садах и жилых районах созданы условия для укрепления здоровья, а в зонах отдыха - спортивные сооруже-

ния. А так же немало важно что в развитии физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями достигнут значительный прогресс.

Основная часть. С самого раннего возраста детям преподают уроки физкультуры, чтобы оставаться здоровыми и сильными. Исследования показывают, что половина детей начальной и средней школы имеют избыточный вес. Поэтому сегодня огромным толчком является то, что культура переживания значительно расширилась, качество пищи улучшилось, а малоподвижный образ жизни социально осуждается. Здоровый образ жизни выходит на первый план и определяет будущее всей нации. Еще одним незаменимым преимуществом спорта является то, что он избавляет детей от умственной усталости. Таким образом, спортивное воспитание сегодня достигло важного этапа в развитии подрастающего поколения. Бег, ходьба и разговоры в течение дня помогают им тренировать свое тело и вести здоровый образ жизни для достижения своих целей и идеалов в жизни. Спорт в высших учебных

заведениях является частью учебной программы.

Спорт в учебных заведениях – это обучение спортивным умениям, тактике и знаниям в рамках официальной академической программы. Обычно это относится к понятию «физическое воспитание»

Здоровье – отражает физическое, психическое и социальное благополучие и способность полноценно функционировать на работе, в социальном и биологическом плане. Другими словами, существует три типа здоровья.

Физическое здоровье – это естественное состояние, когда все органы и системы функционируют нормально - тогда все тело развивается и функционирует правильно.

Психическое здоровье определяется состоянием мозга, центральной нервной системы в целом, и характеризуется такими показателями, как уровень и качество мышления, развитие внимания и памяти, эмоциональная устойчивость и развитие волевых качеств.

Моральное здоровье определяется теми моральными принципами, которые составляют основу социальной жизни человека, то есть жизни в данном человеческом обществе при данной социальной системе. Признаками нравственного здоровья являются сознательное отношение к работе, коллегам и семье, владение основами общей и профессиональной культуры, активное неприятие аморальных практик и нормальный образ жизни.

Для поддержания каждого из вида здоровья необходимо заниматься спортом, так как он влияет на все выше перечисленные факторы. В связи с этим мы можем выделить следующие Социальные функции компонент физической культуры личности в университете.

Преобразующе-творческая – обеспечение необходимого уровня физического развития, личностной подготовленности и совершенствования, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. Интегративная - организационная - предоставление возможности молодым людям создавать команды, отряды, клубы, организации и союзы и участвовать

в совместных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Проектно- творческая - возможность участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. В процессе создается модель профессионального и личностного развития человека, стимулируются творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения и саморазвития, гарантируется развитие личностного потенциала.

Проективно-диагностическая – расширяет эрудицию студентов в области физической культуры, поощряет активное использование знаний в физкультурно-спортивной деятельности и связывает эту деятельность с профессиональной деятельностью.

Ценностно-ориентированная – формирует профессиональные и личностные ценностные ориентации и использует их для профессионального и личностного саморазвития и самосовершенствования. Коммуникативно-регулятивная - формирует процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, а также трансформации от вредных привычек.

Социализации – позволяет индивиду интегрироваться в систему социальных отношений с целью приобретения социокультурного опыта и формирования социально ценных качеств.

Заключение. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что спорт способствует укреплению командного духа, повышает умственные и физические силы учеников, формирует их тело, делает их сильными и активными. Спорт и игры способствуют физическому и умственному развитию молодых людей. Спорт помогает воспитать характер учеников, придает им энергию и силу. А рекреационные мероприятия устраняют нездоровые привычки, которые приводят к диабету, высокому уровню холестерина, высокому кровяному давлению, сердечным заболеваниям, болям в суставах, инсультам и другим серьезным заболеваниям. Известный древнегреческий поэт Д. Ювенал писал: «В здоровом теле – здоровый дух».



Литература

1. Николаева Е.В. Инновационные технологии на уроках физкультуры / Е.В. Николаева, А.И. Мельников // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. Махачкала, 2021. С.119-123.
2. Славинский Н.В. Исследования влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н.В. Славинский, З.В. Кузнецова // Учёные записки университета им. П.В. Лесгафта. 2022. №6 (208). С. 348-350.
3. Соколова Д.О. Спорт и психология / Д.О. Соколова, А.И. Мельников // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Махачкала, 2021 С. 37-39.
4. Федосова Л.П. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёсших COVID-19 / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Л.У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. 2021. С. 616-621.
5. Мельников А.И. Феномен лидерства в командных видах спорта / А.И. Мельников, А.В. Служителев, С.А. Печерский С.А. // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвящённый 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С.337-342.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Исмаилова А.И. Физическая культура и спорт в жизни современной молодежи / А.И. Исмаилова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 2. С. 9-12.

Сведения об авторе

Исмаилова Ангелина Ильгаровна

Студентка факультета управления

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Краснодарский край, Россия

Email: markarovaangelina@yandex.ru

Научный руководитель

Мельников Алексей Игоревич

старший преподаватель

Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина

Краснодар, Краснодарский край, Россия

Email: markarovaangelina@yandex.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 2. pp. 9-12.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LIFE OF MODERN YOUTH

Ismailova A.I.

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin

Krasnodar, Krasnodar Krai, Russia

Email: markarovaangelina@yandex.ru



Abstract: The article reveals the role of physical education in human life. It illustrates the importance of physical activity for human health. It shows the positive effect of physical activity on human performance and the state of the internal systems of the body. Analysis of programs aimed at supporting young people in resuming or starting physical education classes. It demonstrates the need to incorporate physical activity into people's daily lives, especially university students. Thanks to scientific and technological progress, the younger generation is less interested in physical exercises, sports clubs, morning exercises or even a simple walk in the fresh air. The structure of the lifestyle is expressed in dependent and coordinating relationships in which various types of life activity are located. Students are the main labor force of our country and the future personnel reserve. The further development of our country in the field of technology, science and sports depends on them. Physical culture not only increases the endurance of the entire human body, but also helps to develop spiritual harmony, resist stress and nervous tension.



Keywords: health, physical culture and sports, healthy lifestyle, students, modern youth.

Поступила в редакцию 26.01.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.02.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Сапрыкина А.И.

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, г. Краснодар, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6128-361X>

E-mail: aleksandrasaprykina304@gmail.com

Давоян Д.Э.

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, г. Краснодар, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3050-0519>,

E-mail: danildavoyan1@mail.ru



Аннотация. В статье раскрывается значение адаптивной физической культуры, роль применения методики в общем развитии и укреплении здоровья студентов, имеющих отклонения в здоровье. В работе рассмотрены основные принципы и функции адаптивной физической культуры, а также выделены психологические аспекты и социальное влияние на группу учащихся высшего учебного заведения после применения данной методики.



Ключевые слова: адаптивная физическая культура, студенты с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционная педагогика, методики адаптивной физической культуры, здоровье.



Актуальность. В современном мире остро стоит вопрос интеграции в спортивную и социальную жизнь студентов с отклонениями здоровья. Так как различные нарушения функционирования организма и сниженная работоспособность неизменно влекут за собой ухудшение морального состояния студентов и постепенный спад уровня учебной деятельности. Данные факторы негативно сказывается на их коммуникации с одноклассниками и преподавательским персоналом, способствуя развитию чувства неполноценности, пессимистичному настрою и апатии. Последствия затрагивают не только исследуемую социальную группу, но и в целом современное общество, что напрямую отражает масштабность и серьезность проблемы и определяют необходимость изучения средств и методик, благодаря которым можно улучшить качество жизни студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья. Поэтому здоровье молодого поколения можно отнести к

наиважнейшим направлениям политики государства в образовательной сфере [3].

Проблема. Проблема данной темы состоит в том, что с развитием медицины и ростом технического прогресса стала актуальна тема увеличения количества людей с отклонениями в состоянии здоровья. Вопреки всем прилагаемым усилиям со стороны государства, в нынешний век имеет место устойчивая тенденция снижения показателей здоровья человечества; так, например, снижается число здоровых с рождения детей, а количество разного рода хронических форм болезней, напротив, возрастает [3]. Так как показатели здоровья напрямую влияют на качество жизни, выявляется необходимость в разработке эффективных мер для планирования и разработки методик, благодаря которым можно воздействовать на физические данные. Наиболее успешным решением является применение методики адаптивной физической культуры для сохранения и развития физического и социального здоровья студентов.

Цель. Целью статьи является рассмотрение методики работы со студентами с ограничениями в состоянии здоровья на примере использования адаптивной физической культуры в высшем учебном заведении. А также выявление положительного влияния методики АФК на процесс восстановления аспектов физического и психологического самочувствия данной группы студентов.

Задачи:

1. Проанализировать применение адаптивной физической культуры в высшем учебном заведении;
2. Выделить основные функции и задачи АФК;
3. Рассмотреть психологический аспект методики и влияние на студентов.

Результаты и их обсуждение.

Адаптивная физическая культура представляет собой комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, разработанных для интеграции в социальную среду людей с ограниченными возможностями в связи с отклонениями в состоянии здоровья. Благодаря применению этих мер становится возможным развитие и поддержание здорового образа жизни, а также преодоление психологических барьеров на пути к полноценной жизни.

Развитие здорового образа жизни – процесс весьма долгий и трудоемкий. Немаловажно, начиная с детского возраста, продолжать его не только лишь в дошкольных организациях, общеобразовательных школах, но и в высших учебных заведениях и далее поддерживать достигнутые позиции[5]. Высшие образовательные учреждения применяют все доступные инструменты для решения данной проблемы: компетентное планирование практическо-теоретических занятий и преподавание в области здоровьесбережения и физической культуры.

«Физическая культура и спорт» – дисциплина много направленная, в рамках которой решается множество задач, связанных с физическим и личностным развитием студентов и их здоровьем[6]. Применение методик адаптивной

физической культуры в рамках этой дисциплины в высшем учебном заведении способствует развитию жизненных возможностей человека, стимулируя позитивные сдвиги в организме и тем самым формируя жизненно важные физические качества и способности.

Методика работы адаптивной физической культуры направлена не только на развитие функционирования имеющихся у группы студентов физических возможностей, но и на улучшение характеристик психического здоровья. Отсюда можно выделить основные группы функций:

1. Реабилитационная группа – лечение и коррекция заболевания или группы хронических заболеваний и сопутствующих осложнений здоровья;
2. Педагогические группы – работа со студентом и разработка эффективной стратегии, приводящей к приобретению специальных навыков и умений бытового и социального самообслуживания;
3. Функции физического воспитания и спорта – работа направленная на развитие физических параметров (мышечной силы, координации движений, общей выносливости и укреплении организма студента);
4. Социальная группа – интеграция студента в социальную среду, посредством участия в спортивных и творческих мероприятиях ВУЗа, признание себя равным и полноценным членом общества.

Следует отметить, что реабилитационное воздействие адаптивной физической культуры позволяет снизить или при некоторых заболеваниях устранить текущие нарушения здоровья обучающегося, а также развить в некоторой мере их физические качества и провести перестройку организма [1] На основе вышесказанного, к главным задачам адаптивной физической культуры в ВУЗе можно отнести:

- создание оптимальных условий для жизнедеятельности и непрерывного процесса обучения;
- психолого-педагогическую реабилитацию;

- восстановление и укрепление контакта с внешним миром;
- социальную и учебную интеграцию студентов с ограничениями в состоянии здоровья на всех уровнях.

Адаптивная физическая культура – действенный инструмент социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья [2]. Поэтому психологический аспект применения данной методики в большей мере базируется на выстраивании коммуникации со студентом и определении его потребностей. Для успешности этого процесса огромное значение имеет внимательное отслеживание и постоянный учет их способностей, индивидуальных особенностей воли, эмоциональных реакций, коммуникативных навыков и лидерских качеств, а также склонность к определенным видам деятельности, темперамент и т.п. [7]. В этом могут помочь основные принципы АФК (принципы активности, принцип доступности, принцип систематичности, принцип наглядности и принцип коррекционно-развивающей направленности).

Также в процессе обучения и физического воспитания учитываются пожелания студентов различных специальностей по восстановлению, укреплению и развитию своего здоровья [4]. Благодаря этому удастся найти подход

к каждому студенту и сделать его обучение максимально эффективным и удовлетворяющим его потребностям, что в свою очередь благоприятно сказывается на его интеграции в учебный процесс и позволяет в большей мере ощутить себя значимым участником группы.

Выводы и заключение. Для сохранения здоровья и правильной работы человеческого организма нужна определенная «доза» двигательной активности [5], но когда речь заходит о людях с ограниченными возможностями – просто физической активности недостаточно. Таким образом, можно сделать вывод, что применение методики адаптивной физической культуры может решить эту проблему. Данная методика включает в себе достоинства, которые влияют на качество жизни студентов с отклонениями в состоянии здоровья: игровой подход и соревновательный характер физкультурной деятельности повышают уровень вовлеченности в учебный процесс и благоприятно сказываются на самоощущении человека в социуме. Занятия адаптивной физической культурой также способствуют не только решению проблем со здоровьем и поддержанием необходимого уровня двигательной активности, но и способствуют повышению самооценки и социальной интегрированности студента.



Литература

1. Харьковская А.Г. Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений // А.Г. Харьковская, А.И. Усенко // Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. Краснодар, 2021. С. 358-359.
2. Ибрагимов И.Ф. Психолого-педагогические аспекты в работе педагога как инструмент по практической физической культуре / И.Ф. Ибрагимов, Э.Ш. Миннибаев, М.С. Журавлева, Т.И. Сергина, Л.И. Серазетдинова // Вестник НЦБЖД. 2020. № 2 (44). С. 56-64.
3. Тарарина Ю.В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю.В. Тарарина, И.В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 653-659.
4. Мельников А.И. Физическая культура и спорт как основа здоровой деятельности студентов Кубанского ГАУ / А.И. Мельников, А.В. Служителей // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год. Краснодар, 2022. С. 485-486.

5. Славинский Н.В. Роль физической культуры в разрешении проблем здоровья человека / Н.В. Славинский, А.В. Служителей, А.Р. Брянцева // Тенденции развития науки и образования. №79-3. 2021. С. 129-133.
6. Печерский С.А. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность / С.А. Печерский, А.В. Яни, Н.В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Краснодар: КубГАУ, 2020. С. 131-138.
7. Касьяненко А.Н. Психологические аспекты сопровождения занятий адаптивной физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья / А.Н. Касьяненко. С. 237-241.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Сапрыкина А.И. Методика занятий со студентами с отклонениями в состоянии здоровья / А.И. Сапрыкина, Д.Э. Давоян // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 2. С. 9-12.

Сведения об авторах

Сапрыкина Александра Ивановна

Студентка, группа ПИ2003

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина,
Краснодар, Российская Федерация

E-mail: aleksandrasaprykina304@gmail.com

Давоян Данил Эдуардович

Студент, группа ПИ2003

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина
Краснодар, Российская Федерация

E-mail: danildavoyan1@mail.ru

Научный руководитель

Куликова Ирина Владимировна

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина
Краснодар, Российская Федерация

E-mail: logvinenko.iren@yandex.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 2. pp. 9-12.

METHODS OF CLASSES WITH STUDENTS WITH DISABILITIES IN THE STATE OF HEALTH

Saprykina Alexandra Ivanovna

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin
Krasnodar, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6128-361X>

E-mail: aleksandrasaprykina304@gmail.com

Davoyan Danil Eduardovich

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin

Krasnodar, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3050-0519>

E-mail: danildavoyan1@mail.ru

Scientific supervisor**Kulikova Irina Vladimirovna**

senior lecturer of the Department of Physical Education

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin

Krasnodar, Russian Federation

E-mail: logvinenko.iren@yandex.ru



Abstract. The article reveals the importance of adaptive physical culture, the role of the application of the methodology in the overall development and strengthening of the health of students with health abnormalities. The paper considers the basic principles and functions of adaptive physical culture, as well as highlights the psychological aspects and social impact on a group of students of a higher educational institution after applying this technique.



Keywords: adaptive physical culture, students with health disabilities, correctional pedagogy, methods of adaptive physical culture, health.

Поступила в редакцию 28.01.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 22.02.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>