

Материалы XV Международной научной конференции
**«ОБЩЕСТВО: НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
 ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ (идеи, ресурсы, решения)»**
 (г. Чебоксары, Россия, 31 мая 2021 г.)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796/799

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗАНЯТИЙ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ПЛАВАНИЯ

АРТАМОНОВ Андрей Борисович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»

г. Москва Россия

В представленном материале рассматриваются мероприятия по повышению оздоровительной эффективности занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту. В современных условиях проблематика сохранения и укрепления состояния здоровья студенчества становится все более острой. И тому причинами служат длительное нахождение в положении сидя во время самой учебной деятельности, так и подготовки к ней, неуклонное снижение двигательной активности, развитие зависимости от электронных устройств, так как использование электронных гаджетов приводит к перенапряжению зрительного анализатора, снижению двигательной активности, так как все движения носят локальный характер с малой амплитудой движения, что по данным авторов [2; 4] приводит к перегрузке одних и «недогрузу» других систем организма, что провоцирует регрессию состояния здоровья.

Ключевые слова: двигательная активность, плавание, состояние здоровья, циклические виды спортивной деятельности, аэробные нагрузки, выносливость, работоспособность.

Организация исследований. Для исследования развития зависимости от электронных устройств был проведен опрос студентов первых курсов, девушек и юношей методом анкетирования по разработанной авторским коллективом анкете.

Для исследования состояния здоровья анализировали результаты медицинского осмотра и статистические данные.

Уровень развития физических качеств (выносливости) определяли по результатам тестирования уровня физической подготовленности плавания 50 м.

Введение. Тенденции в состоянии здоровья и физической подготовленности у современной молодежи вызывают тревогу, на что

указывают результаты исследований ряда специалистов [1; 2; 3; 4; 6; 7; 8].

Представленная ситуация связана прежде всего, со все более активным использованием электронных гаджетов в повседневной, а так же в процессе и подготовке к учебной деятельности, снижением общения и переносом общения в электронную среду, что является запускающим механизмом развития депрессивных состояний, развитию неудовлетворенности. Перечисленные тенденции это лишь часть угроз здоровью современной молодежи и данное связано с тенденциями в обществе.

Изложение основного материала. Неуклонное снижение двигательной активности, длительное нахождение в положении сидя,

развитие номофобии приводит к деградации ряда показателей состояния организма, таких как уровня физической подготовленности и развитию спектра патологий (сахарный диабет, проблемы с эндокринной и кардио-

респираторной системах, пищеварительной, мочеполовой системами и т. д.) [2; 3; 4]. Данное подтверждается и результатами анализа статистических данных [9], приведенных в таблице 1.

Таблица 1

**ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 15-17 ЛЕТ
(по основным классам болезней)**

	2015	2016	2017	2018	2019
	На 100000 детей в возрасте 15-17 лет				
Все болезни	143100,1	134547,5	143575,9	147002,2	150647,5
в том числе:					
новообразования	317,7	291,9	339,9	486,2	349,9
болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм	1340,4	1175,8	1206,5	1332,7	1416,9
из них анемия	1262,1	1084,2	1152,8	1244,8	1296,8
болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ	3902,9	3867,0	3940,5	3748,6	5056,6
из них сахарный диабет	23,1	26,9	13,4	23,7	24,2
болезни нервной системы	4390,6	3536,4	3499,6	4233,0	4414,7
болезни глаза и его придаточного аппарата	6905,0	6360,5	7626,1	7914,7	8800,9
болезни органов дыхания	61138,3	59930,1	63251,5	65607,9	67861,5
болезни органов пищеварения	8635,2	7096,1	9998,7	8645,3	7863,6
врожденные аномалии (пороки развития), деформации и хромосомные нарушения	291,9	272,2	287,1	556,5	546,0

По данным [4; 6] одним из факторов негативно влияющим на состояние здоровья является длительное нахождение в положении сидя. Данное положение свойственно как подготовке, так и самой учебной деятельности. Так же данный процесс занимает львиную долю всего бюджета времени, сокращая его лимит на двигательную активность.

В ходе исследования возник вопрос сколько студенты тратят времени на подготовку заданий по изучаемым дисциплинам. Для этого провели опрос студентов 1 курсов. От 2 до 3 часов тратят 21% студентов, от 4 до 6 – 56% респондентов и от 6 до 8 часов используют остальные (23%) опрошенных. Из приведенных данных видно, что 21% студентов тратят значительный объем времени на выполнение заданий, в результате чего не остается времени для обеспечения необхо-

димой двигательной активности, что приводит к развитию гиподинамии и гипокинезии.

Для выяснения причин сложившейся ситуации провели опрос с целью оценки знаний о влиянии физической активности на организм занимающихся. Все опрошенные знают о положительном влиянии физической культуры на организм занимающихся. Это школьникам рассказывали при обучении в школе. Данную работу проводили учитель физической культуры, администрация школы. Так же не остались в стороне и родители. Ряд родителей заняли активную позицию и рассказывают о пользе занятий различными видами спортивной деятельности.

Однако механизм положительного влияния оптимальной физической нагрузки студенты раскрыть не смогли. Со слов респондентов им в школе особо не раскрывали дан-

ный механизм. Представленная ситуация говорит о поверхностном формировании знаний о пользе физических упражнений и нагрузки, что не способствует формированию потребности в повышении двигательной активности. Данное обстоятельство подтвердилось в ходе опроса студентов. На вопрос каков механизм данного влияния 87% опрошенных указали что не знают механизма влияния физических упражнений на организм занимающихся.

Так же для выяснения знаний о положительном влиянии различных по интенсивности и объему нагрузок на организм занимающихся был проведен опрос студентов, в ходе которого выяснилось, что студенты не знают, как дозировать физические нагрузки, методику построения самостоятельных занятий. Часть студентов активно используют материал представленный в интернете. Но в процессе организации занятий выяснилось, что ряд материалов, представленных на просторах интернета, не соответствуют методике совершенствования выносливости или коррекции веса. Материал был выложен блогером, не имеющим к физической культуре и спорту никакого отношения.

Не менее сложная ситуация сложилась и в показателях физической подготовленности. Наибольшая регрессия отмечается в показателях выносливости [1; 4; 7]. Приведенные проблемы и это лишь небольшая их часть, делают поиск наиболее эффективных направлений повышения уровня физической подготовленности и сохранения и укрепления здоровья актуальным.

При выборе вида спортивной деятельности и интенсивности нагрузки основывались на рекомендациях автора [1; 4; 5; 8], указывающих на положительное влияние циклических видов спортивной деятельности, в том числе и плавательных нагрузок, так как при занятиях плаванием снижается нагрузка на позвоночный столб, активизируется метаболизм, повышается тонус кожи, активизируется работа кардио-респираторной и эндокринной систем. При определении объема и интенсивности выполняемой нагрузки в экспериментальной группе основывались на рекомендациях [1; 5; 8]

В начале эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная учебные группы. Контрольная группа занималась по

программе элективных дисциплин по физической культуре и спорту, где за основу были взяты игровые виды спортивной деятельности. Экспериментальная группа занималась плаванием в бассейне. При формировании экспериментальной учебной группы было условие умение плавать, для чего был проведен опрос об умении плавать, в ходе которого выяснилось, что не умеют плавать 13% студентов. В ходе начала занятий выяснилось, что не умеют плавать или только умеют держаться на воде 20% студентов. Что значительно затруднило формирование экспериментальной группы.

За основу положительного влияния взяли динамику показателей веса тела и результативность проплывания дистанции в контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

Так же учитывали эмоциональный фон после выполнения физических нагрузок в контрольной и экспериментальной группах. Так по окончании занятия в контрольной группе эмоциональный фон был повышен, девушки осуждали игровые ситуации. Часть студентов испытывали состояние дискомфорта из-за неумения играть в волейбол. Со слов студентов, в школе они играли в волейбол, но если школьники не хотели играть, то учитель не настаивал и давал задания, не связанные с игрой, что в дальнейшем не способствовало освоению принципов игры в волейбол. Данные студенты во время игры испытывали чувство дискомфорта, из-за неспособности выполнить тот или иной игровой прием или участвовать в разыгрывании игровой комбинации.

Тогда как в экспериментальной группе эмоциональный фон был положительный.

В результате проведенного опроса студентов экспериментальной группы о влиянии занятий плаванием на эмоциональный фон, выяснилось следующее, после плавания проблемы уходят на второй план, было высказано мнение, что плавание снимает тревожное состояние.

Одним из показателей оздоровительного воздействия физической нагрузки является коррекция веса тела. Так по окончании эксперимента в экспериментальной группе отметились более высокие показатели снижения веса в сравнении с показателями контрольной группы. Данные динамики веса тела в контрольной и экспериментальной группах представлены в таблице 2.

Таблица 2

	вес в контрольной группе	
	до эксперимента	после эксперимента
среднее значение	45,53846154	45,23076923
критерий студента	0,520795955	

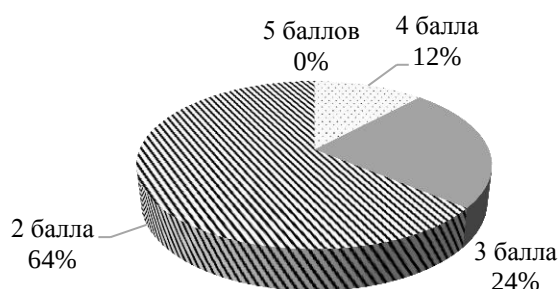
	вес в экспериментальной группе	
	до эксперимента	после эксперимента
среднее значение	46,69230769	45,46153846
критерий студента	0,296131544	

Результаты выносливости оценивали по нормативам ГТО плавание 50 м. Где результат, соответствующий золотому знаку, оценивали в 5 бал., серебряному знаку 4 и результат, соответствующий бронзовому знаку, оценивали в 3

бал. Остальные результаты оценивали в 2 бал.

Показатели выносливости в экспериментальной группе так же были более значительными в сравнении с результатами контрольной группой (рисунок 1 и рисунок 2).

контрольная группа (плавание 50 м.)



контрольная группа (плавание 50 м.)

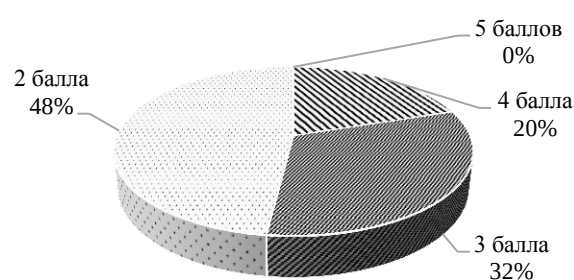
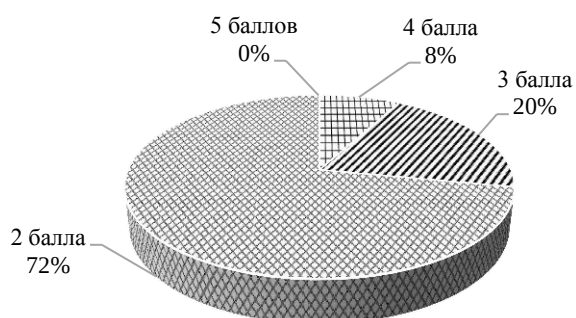


Рисунок 1. Результативность до и после эксперимента в контрольной группе

экспериментальная группа (плавание 50 м.)



экспериментальная группа (плавание 50 м.)

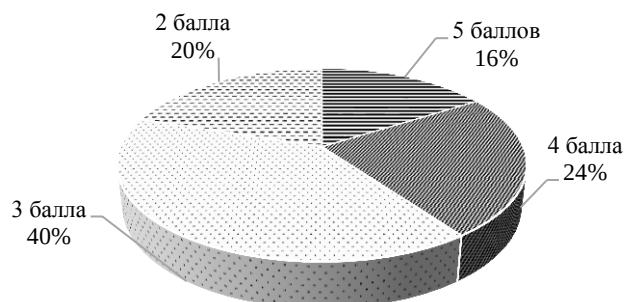


Рисунок 2. Результативность до и после эксперимента в экспериментальной группе

Выводы. В результате исследований и их анализа автор пришел следующим выводам:

- необходимо акцентировать работу по формированию необходимого объема знаний оздоровительного влияния физических нагрузок и сферы физической культуры;

- циклические виды спортивной деятельности, в частности плавательные нагрузки наиболее эффективны в развитии выносливости и коррекции веса тела и оказывают оздоровительное воздействие;

- в результате выполнения нагрузок циклического характера (плавания) отмечена коррекция психологического фона;

- при выполнении нагрузки оздоровительного характера необходимо контролировать ЧСС не превышающую 150 уд. мин, что связано с рядом проблем, таких как использование гаджета в водной среде, не всегда возможность

проконтролировать ЧСС, контроль возможно осуществлять на старте или финише, по ходу выполнения нагрузки осуществлять контроль достаточно сложно;

- водная среда не является средой обитания человека, поэтому необходимо строго контролировать состояние занимающихся плаванием;

- перед занятиями в бассейне необходимо осуществлять оценку умения плавать, так как многие студенты преувеличивают свои возможности в плавании;

- так же в ходе эксперимента выяснилось, что после выполнения нагрузки плавательного характера студенты хотели спать, что снижало эффективность дальнейшей учебной деятельности в течение учебного дня.

В данном случае плавательные нагрузки целесообразнее рекомендовать в конце учебного дня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимжанов А.Т., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. Выносливость как одно из важнейших физических качеств // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 71-72.
2. Арестов Ю.М. Физическая культура и здоровье: Учебн. Пособие для всех спец. вузов. Гос. Техн. Ун-т граждан, авиации, каф. Физ. воспитания – М.: МГТУА. Ч. 2: Здоровье человека и его главные факторы. Враги здоровья. Физические качества и методика их развития. – 1995. – 104 с.
3. Беликова И.В., Радченко Н.Р., Кустарева Л.П. Мониторинг состояния здоровья населения в контексте развития общественного здравоохранения // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4 (15). – С. 257-261.
4. Егоров Д.Е. Технология поэтапного повышения уровня физической подготовленности студенток вузов гуманитарного профиля: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Хабаровск, 2000. – 167 с.
5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – М.: Феникс, 2001. – 320 с.
6. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Грачев А.С. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения. Монография / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев и др. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – 160 с.
7. Михайлова С.В., Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Кузмичев Ю.Г., Яичников И.К., Антонов А.Я., Лосев А.С., Малыгин И.Е., Полуянова О.А. Оценка физической подготовленности студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=23645> (дата обращения: 09.10.2020).
8. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.
9. Федеральная служба государственной статистики (rosstat.gov.ru). Электронный ресурс (дата обращения 10.05.2021).

WELLNESS COMPONENT OF CYCLING SPORTS ON THE EXAMPLE OF SWIMMING

ARTAMONOV Andrey Borisovich

Senior Lecturer

State University for Land Management
Moscow Russia

In the presented material, measures are considered to improve the health-improving efficiency of classes in elective disciplines in physical culture and sports. In modern conditions, the problem of preserving and strengthening the health status of students is becoming more and more acute. And the reasons for this are the long stay in a sitting position during the educational activity itself, and preparation for it, a steady decrease in physical activity, the development of dependence on electronic devices, since the use of electronic gadgets leads to an overstrain of the visual analyzer, a decrease in physical activity, since everything movements are local in nature with a small amplitude of movement, which according to the authors [2; 4] leads to overloading of some and «underloading» of other body systems, which provokes regression of the state of health.

Key words: physical activity, swimming, health status, cyclic types of sports activity, aerobic loads, endurance, working capacity.

ДЕТСКИЙ САД И СЕМЬЯ – ЕДИНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

ВАСИЛЕНКО Наталья Геннадьевна

воспитатель

МБДОУ «Детский сад «Журавушка»
г. Лянтор, Россия

В статье рассмотрена социальная среда, в которой осуществляется семейное воспитание ребенка. Автором затронуты процессы взаимодействия педагогов с семьями воспитанников. В статье описаны стандарты восприятия окружающего, отношения к другим людям, к местности, к истории семьи и народа, к произведениям культуры, к обычаям. В работе сделаны выводы о необходимости воспитания детей в тесном контакте с семьей, основное воздействие на развитие ребенка всегда будет оказывать не детский сад, не школа, а прежде всего – родители, семья. Таким образом, чем лучше налажено общение между родителями и педагогическим коллективом образовательного учреждения, тем большую поддержку получит ребенок, тем вероятнее, что его жизнь в детском саду будет полна впечатлений, любви и доверия к окружающим, а первый социальный опыт будет успешным.

Ключевые слова: семья, семейный очаг, родство, духовное наследие, традиции, культура.

Современное общество нуждается в восстановлении традиционных ценностей, включающих бережное отношение к семье, пропаганду семейного образа жизни. Результаты исследований, проведенные философами, социологами, педагогами в последние годы, вызывают тревогу. Все чаще говорится о кризисе семьи, а перспективы развития этого социального института оцениваются крайне пессимистично.

Проблема взаимодействия ДОУ и семьи в

последнее время попала в разряд актуальных.

В дошкольной педагогике семья, как правило, рассматривается как социальная среда, в которой осуществляется семейное воспитание ребенка. Дошкольное образовательное учреждение традиционно оказывает помощь родителям в воспитании детей в процессе взаимодействия педагогов с семьями воспитанников. Однако в рамках этой деятельности не всегда можно сформировать у дошкольников адекватные представления о семье. Детей необхо-