

УДК 796/799

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.Г. Максименко, преподаватель

К.Г. Томилин, канд. пед. наук, доцент

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Представлены результаты проведения секционного заседания «Научно-методические проблемы физической культуры, спорта, туризма и адаптивной физической культуры» в СГУ г. Сочи. Показано, что у студентов юридического университета г. Сочи прослеживается дисгармоничное развитие двигательных способностей. Представлены рекомендации для популяризации спорта и здорового образа жизни в городе Сочи за счет беговых мероприятий. Предложены изменения в подготовке юных теннисистов, футболистов, боксеров, спортсменов художественной гимнастики. Сделаны рекомендации по «Здоровой семье» и физической активности человека для повышения производительности труда.

Ключевые слова: материалы конференции, студенты, спортсмены, физическая культура, здоровье.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

V.G. Maksimenko, teacher

K.G. Tomilin, Ph.D., associate professor

Sochi State University, Sochi, Russia

The results of the sectional meeting «Scientific and methodological problems of physical culture, sports, tourism and adaptive physical culture» in the SSU of Sochi are presented. It is shown that students of the Law University of Sochi can observe the disharmonious development of motor abilities. Recommendations for the promotion of sports and a healthy lifestyle in the city of Sochi through running activities are presented.

Changes in the training of young tennis players, football players, boxers, athletes of rhythmic gymnastics are proposed. Recommendations were made on the "Healthy Family" and the physical activity of a person to increase labor productivity.

Keywords: conference materials, students, athletes, physical education, health.

Технология – это последовательное (пошаговое) применения различных приемов, обеспечивающих решение поставленной педагогической задачи, и не имеющих отношение к конкретной личности.

Методика уже предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся (возраст, пол, состояние здоровья, физическую подготовленность и т. д.) и дифференциацию применяемых технологий.

С.О. Филиппова, 2012

Введение. 26–28 марта 2019 г. в Сочинском государственном университете прошла XVIII Всероссийская научно-практическая конференция студентов, магистрантов, аспирантов «Дни науки Социально-педагогического факультета СГУ», собравшая сотни участников из Сочи и других регионов России (рис. 1).



Рисунок 1. – Проведение пленарного заседания XVIII Всероссийской научно-практической конференции

На пленарном заседании заместитель директора по науке МОБУ гимназии № 6 г. Сочи О.Н. Бойко представила доклад: «Управление проектной деятельностью обучающихся в условиях реализации ФГОС», где всех школьников 5–10-х классов обязали в конце каждого учебного года публично защищать свои творческие проекты.

Именно такая технология была реализована с 1992 года на факультете физической культуры СГУ, которая привела к активизации научно-исследовательской деятельности не только студентов, но и преподавателей ФФК, которые за прошедшие годы защитили 6 докторских и более 20 кандидатских диссертаций [1–3].

Результаты. На секционном заседании «Научно-методические проблемы физической культуры, спорта, туризма и адаптивной физической культуры» лучшей среди исследований магистрантов была работа Д.Ю. Шевченко и В.В. Мякотных «Совершенствование психомоторных способностей у студентов». Выявлено, что у студентов юридического университета города Сочи (n=80) прослеживается дисгармоничное развитие двигательных способностей:

- в реагирующей способности: высокий уровень – 11 % учащихся; выше среднего – 10 %; средний – 50 %; ниже среднего – 10 %; низкий – 19 %;

- в кинестетической способности: выше среднего – 20 %; средний – 61 %; ниже среднего – 10 %; низкий – 9 %;

- в сохранении равновесия статического: высокий уровень – 10 % учащихся; выше среднего – 5 %; средний – 40 %; ниже среднего – 10 %; низкий – 35 % и динамического: выше среднего – 6 %, средний – 60 %, ниже среднего – 10 %, низкий – 24 %;

- в ритмической способности: высокий уровень – 30 % учащихся; выше среднего – 10 %; средний – 50 %; ниже среднего – 10 %;

– в ориентации в пространстве: выше среднего – 10 %; средний – 40 %; ниже среднего – 40 %; низкий – 10 %.

Дисгармоничное развитие двигательных способностей свидетельствует о том, что программы по физическому воспитанию в вузе недостаточно эффективно развивают координационные способности студентов.

И.Р. Папандопуло и К.Г. Томилин сделали сообщение «Беговые мероприятия, как способ популяризации спорта и здорового образа жизни». По мнению опроса россиян (n=284) самым популярным упражнением при занятиях физической активностью является бег (76 %). Интересным фактом является то, что 71 % населения ассоциирует нашу страну со спортивной державой. Однако большинство из них (44,9 %) считает, что государственная политика, направленная на развитие спорта в РФ, является пассивной. При этом 18 % придерживаются мнения, что власти не занимаются этим вопросом вообще. Главными причинами, мешающими развитию спорта в стране, по мнению россиян, являются плохое финансирование, слабое развитие в системе образования и развития детских кружков, коррупция; 25% респондентов отметили недостаточную пропаганду в СМИ.

При анализе зарубежной опыта (по статье Мэтта Гросса «We run the street») было выявлено, что в США все большую популярность набирают «беговые банды». По словам Гросса, их главная идея заключается в объединении разных слоев населения для совместного регулярного бега. Такая концепция возникла в 2004 году и выступала в качестве протеста беговым клубам, направленным только на соревновательную деятельность.

Для популяризации спорта и здорового образа жизни в городе Сочи за счет беговых мероприятий предлагаются следующие рекомендации, а именно: создание общественного движения, объединяющего любителей бега и направленного на проведение регулярных беговых забегов; уменьшение финансовых взносов за участие в беговых мероприятиях; создание и продвижение новых беговых забегов на короткие и средние дистанции с бесплатным участием; выделение государственного финансирования на проведение мероприятий; активная работа PR-группы для достаточного информирования населения.

М.Д. Чхеидзе и Л.К. Федякина осуществили доклад «Динамика физической подготовленности студентов колледжа (СГУ)», где представили результаты мониторинга физических качеств студентов учебной группы (n=24), на протяжении учебного года. О.Б. Журавлева и Н.А. Пилосян рассказали о «Развитии физических качеств в художественной гимнастике у детей 8–9 лет», где обосновали эффективность активно-силового метода при развитии гибкости. К.Д. Гогиава и Ж.Г. Кортава представили «Современную методику физической подготовки футболистов 10–11 лет». В эксперименте участвовали воспитанники ДЮСШ № 1 г. Сочи 10–11 лет (юноши) в количестве 16 человек (в сентябре-декабре 2018 года). Был апробирован специально разработанный комплекс упражнений для повышения общей физической подготовки. Результаты исследования доказывают, что тренировочный процесс, в котором был применён авторский комплекс физических упражнений для футболистов, оказался эффективнее, чем традиционный.

В.А. Пинясова и И.Н. Овсянникова осветили «Периодизацию полугодовой учебно-тренировочной работы для теннисистов 11–12 лет», предложив научно-обоснованный подбор средств и методов спортивной тренировки в малых и средних циклах подготовки. Выявлено оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в макроциклах тренировки на различных этапах годового цикла. Что способствовало достоверному ($p < 0,05$) приросту большинства показателей теннисистов (табл. 1).

В.С. Щукин и В.В. Мякотных представили доклад «Физическая подготовка боксеров 16–18 лет». Исследование общей физической подготовленности боксеров 16–18 лет (n=28) проводилось с 07.12.2018 г. по 10.03.2019 г. в спортивном зале МАУДО ДЮСШ №9, соответствовавшего подготовительному и основному этапу тренировочного процесса.

Таблица 1. – Изменения показателей подготовленности юных теннисистов (n=8) в ходе педагогического эксперимента

Тесты	Группы	Исходное ($\bar{X} \pm \sigma$)	Итоговое ($\bar{X} \pm \sigma$)	Достоверность различий
Бег 10 метров (с)	Э	2,36±0,114	2,24±0,089	p>0,05
	К	2,4±0,158	2,26±0,151	p>0,05
Прыжок в длину (см)	Э	170,8±7,190	180,8±7,190	p<0,05
	К	170,6±8,142	170±8,080	p>0,05
Бег 5 мин (с)	Э	1050±40,0	1190±45,607	p<0,05
	К	1075±40,311	1080±41,079	p>0,05
Сгибание-разгибание рук на перекладине (раз)	Э	2,66±2,516	6,6±2,516	p<0,05
	К	2,0±1,0	1,66±1,527	p>0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	Э	6,0±1,414	9,0±1,414	p<0,05
	К	4,5±0,707	4,5±0,707	p>0,05
Бросок набивного мяча (м)	Э	6,52±0,746	6,9±0,853	p>0,05
	К	6,5±0,821	6,64±0,763	p>0,05
«Веер» (с)	Э	31,42±0,683	31,22±0,249	p>0,05
	К	30,88±1,267	30,72±1,263	p>0,05
«Имитация» (раз)	Э	48,0±3,807	50,87±3,835	p<0,05
	К	47,6±2,966	48,4±2,880	p>0,05
«Кенгуру» (раз)	Э	33,6±2,701	36,4±2,701	p<0,05
	К	33,6±3,209	48,4±2,576	p<0,05

Скоростные, скоростно-силовые и собственно силовые способности боксеров 16–18 лет соответствовали преимущественно уровню развития выше среднего. Специальная скоростно-силовая подготовленность боксеров была значительно хуже в сравнении с данными, полученными на высококвалифицированных боксерах, являющихся членами сборной команды России. Однако в процессе занятий наблюдалось достоверное увеличение показателя количества ударов за 5 секунд, отражающего уровень специальной скоростно-силовой подготовленности.

Я.А. Пинясова и И.Н. Овсянникова сделали сообщение «Ролевые игры при обучении тактики юных теннисистов 12–13 лет». Апробировалась технология использования ролевых игр с разнообразным сюжетом; наиболее результативные применялись в учебно-тренировочном процессе. Педагогический эксперимент показал эффективность выбранной технологии подготовки теннисистов (табл. 2).

А.А. Евсина и К.Г. Томилин рассказали о «Влиянии физической активности человека на производительность труда». Каждому респонденту (n=279) предлагалось ответить на 13 вопросов, которые были размещены в Google форме в социальных сетях. «Не занимаются физической культурой» – 61 %; «не регулярно занимаются» – 27 %; «регулярно занимаются физической активностью» – 12 %. Чувствуют усталость в конце рабочего дня – 72 %; нервозность и апатию – 43 %; бессонницу – 23 %. Гимнастику для глаз во время перерыва выполняют – 4,6 %, а упражнения для снятия напряжения – 2,5 %. Сделан вывод, что для повышения производительности труда на предприятии, руководителям необходимо придерживаться научной организации труда и активного отдыха своих работников.

Таблица 2. – Изменения показателей подготовленности юных теннисистов (n=8) в ходе основного педагогического эксперимента

Тесты	Группы	Исходное ($\bar{X} \pm \sigma$)	Итоговое ($\bar{X} \pm \sigma$)	Достоверность различий
Бег 20 метров (с)	Э	5,2±0,109	5,01±0,075	p>0,05
	К	5,1±0,116	4,9±0,075	p>0,05
Прыжок в длину (см)	Э	190±5,403	196,5±5,403	p<0,05
	К	189±5,727	197±3,898	p<0,05
Челнок 6×8 м (с)	Э	13,7±0,163	13,5±0,089	p>0,05
	К	13,6±0,240	13,5±0,114	p>0,05
Наклон вперед (см)	Э	2,66±2,516	4,0±1,414	p<0,05
	К	4,5±0,707	4,3±1,366	p>0,05
Отжимание от гимнастической стенки (раз за 5 сек)	Э	4,8±0,983	4,5±1,516	p>0,05
	К	4,8±0,983	4,6±1,751	p>0,05
Перевод мяча (раз)	Э	5,0±0,816	8,3±1,032	p<0,05
	К	5,14±0,69	6,4±1,718	p>0,05
Комплекс ударов (раз)	Э	3,7±1,032	4,8±0,041	p<0,05
	К	3,8±1,169	4,1±0,983	p<0,05
Розыгрыш мяча (раз)	Э	3,8±1,169	7,5±1,048	p<0,05
	К	3,6±1,032	6,5±2,42	p<0,05

М.И. Остонен и Л.К. Федякина представили сообщение «Здоровая семья – здоровая нация». Здоровая семья – это та семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой сохраняется благоприятный психологический климат и духовная культура, а также имеется материальный достаток.

Исследователи определили вклад различных факторов, влияющие на здоровье человека (рис. 1). Где в большей степени (50–55 %) влияние оказывает образ жизни, который, во многом, зависит от семьи.



Рисунок 2. – Факторы, влияющие на здоровье человека

Важные приёмы и методы оздоровления семей: «веселые старты» (при участии в команде всех членов семьи); деловые игры; «консультации и дискуссии с психологом, медиками, а также родителями, имеющими большой опыт воспитания детей; семинары по технологиям создания в семье здоровых отношений. *Специфические черты здорового образа жизни:* регулярные занятия физической культурой, спортом, туризмом; развитие человека; творчество; устремленность в будущее.

Научная конференция на СПФ СГУ прошла на высоком уровне; лучшие докладчики награждены дипломами лауреатов.

Список литературы:

1. Мадельян А.Л. 25 лет научной деятельности факультета физической культуры Сочинского государственного университета // Сборник научных трудов SWorld: Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании

'2014: Материалы Международной научно-практической конференции, г. Одесса, 17–28 июня 2014 г. Выпуск 2. Том 34. Одесса: Куприенко С.В., 2014. С. 71–82.

2. Томилин К.Г. Научно-исследовательская работа студентов как элемент профессионального образования будущих специалистов для Сочи // Университет в системе непрерывного образования: Материалы Международной научно-методической конференции, г. Пермь, 14–15 октября 2008 г. Пермь: ПГУ, 2008. С. 212–214.

3. Томилин К.Г., Буюк Г.А. Развитие научного потенциала в университете туризма и рекреации / Развитие научного потенциала высшей школы: II научная Международная конференция Российской Академии Естествознания, Объединенные Арабские Эмираты, 4–11 марта 2008 г. // Успехи современного естествознания. 2008. №3. С. 97.