

(юноши) у контрольной группы были незначительно лучше по сравнению со средним значением экспериментальной группы;

2. По завершении экспериментального периода средние показатели бега на 1000 м (девушки) и 5000 м (юноши) у контрольной группы снизились, у экспериментальной группы результаты почти остались прежними, а у некоторых курсантов наблюдалось улучшение личного времени пробегания контрольных дистанций.

3. Контрольный срез, в отличие от предварительного, проходил почти сразу после начала практических занятий на спортивных площадках. Таким образом в начале учебного года, перед сдачей нормативов в кроссе, проводится порядка 12 тренировочных занятий, способствующих росту показателей выносливости, а в конце учебного года на 3-4 занятия проводится прием норматива, без предварительного тренировочного этапа, что связано с климатическими условиями в регионе.

ВЫВОДЫ

Применение специализированных функциональных комплексов (кроссфит), на практических занятиях по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России, позволяет поддерживать уровень общей выносливости обучающихся в течение всего периода проведения занятий в закрытых спортивных залах, во время которых беговая практика на длинные дистанции не применяется.

Контактная информация: taekevondoroman@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2021

УДК 796.011.1

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРИНЦИПА СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Ирина Александровна Карасева, аспирант, Валерия Сергеевна Васильева, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург; Наталья Викторовна Титушина, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, г. Москва; Мария Леонидовна Берговина, кандидат биологических наук, доцент, Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина, г. Сыктывкар; Татьяна Сергеевна Игнатенко, кандидат педагогических наук, доцент, Ухтинский государственный технический университет, г. Ухта

Аннотация

В статье рассматривается реализация педагогического принципа сознательности и активности на занятиях по оздоровительной физической культуре в сочетании с элементами скандинавской ходьбы. Особое внимание уделяется улучшению координации пациентов, в положении стоя, закреплению правильного паттерна ходьбы и профилактике рисков падения, укреплению мышц рук и верхнего плечевого пояса. Занятия носили комбинированный характер и состояли из теоретической и практической части, главным целью которых было сформировать устойчивое представление о необходимости регулярных и систематических занятий не только в группе с тренером, но и самостоятельно. В качестве испытуемых принимали участие 20 мужчин и 20 женщин в возрасте от 65 до 72 лет, занимающихся по программе «Московское долголетие». В группы отбирались те занимающиеся, которые ранее перенесли острое нарушение мозгового кровообращения, а теперь находятся на позднем сроке восстановления после перенесенного состояния.

Ключевые слова: мотивация, скандинавская ходьба, функциональные пробы, оздоровительная физическая культура, волевые качества, дневник здоровья.

IMPLEMENTATION OF THE PEDAGOGICAL PRINCIPLE OF CONSCIOUSNESS AND ACTIVE PHYSICAL CULTURE WITH ELEMENTS OF SCANDINAVIAN WALKING FOR MEN AND WOMEN

Irina Aleksandrovna Karaseva, the post-graduate student, Valeria Sergeevna Vasilieva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg; Natalya Viktorovna Titushina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Russian State University of Oil and Gas (Gubkin University, Moscow; Maria Leonidovna Bergovina, the candidate of biological sciences, docent, Pitirim Sorokin Syktyvkar State University, Syktyvkar; Tatyana Sergeevna Ignatenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Ukhta State Technical University, Ukhta

Abstract

The article considers the implementation of the pedagogical principle of consciousness and activity in classes on health physical culture in combination with elements of Scandinavian walking. Special attention is paid to improving the coordination of patients in the standing position, securing the correct walking pattern and preventing fall risks, strengthening the muscles of the hands and upper shoulder girdle. Classes were of a combined nature and consisted of a theoretical and practical part, the main goal of which was to form a stable idea of the need for regular and systematic classes not only in a group with a coach, but also independently. As subjects, 20 men and 20 women aged 65 to 72 years, engaged in the Moscow Longevity program, took part. The groups selected those involved who had previously suffered an acute cerebral circulation disorder, and now are at a late stage of recovery from the condition.

Keywords: motivation, Scandinavian walking, functional tests, health physical culture, strong-willed qualities, health diary.

Тренировка необходимой степени устойчивости в положении стоя (а, именно, в вертикальной позе) – одна из первостепенных задач в системе физкультурных занятий по оздоровительной, адаптивной и лечебной физической культуре. Это относится как к раннему этапу восстановления, так и к более позднему, когда включаются компенсаторные функции организма и происходит перераспределение нагрузки между здоровой и травмированной (поврежденной стороной). У мужчин и женщин с пост инсультным и парезами нижних конечностей часто обнаруживают асимметрию вертикальной позы, связанную прежде всего со смещением центра тяжести в сторону здоровой (непаретичной) ноги, что выражается в неустойчивости при ходьбе и повышает тем самым риск падения.

Важность формирования сознательного и активного отношения занимающихся к занятиям как в группе, так и самостоятельно, связана прежде всего с тем фактом, что одних только занятий в группах с тренером недостаточно (в рамках программы Московское долголетие предусмотрено всего лишь 2 часа в неделю), для того чтобы справиться с последствиями перенесенного острого заболевания, а для достижения заметного устойчивого тренировочного эффекта необходимы ежедневные многочасовые занятия, которые возможны только в том случае, если занимающиеся большую часть времени тренируются самостоятельно, либо в окружении родных, близких и друзей.

Как показывают многочисленные опросы специалистов по оздоровительной физической культуре выделяют три большие группы причин, препятствующих занимающимся старшего и пенсионного возраста достичь заметных и устойчивых результатов оздоровления и восстановления функций организма (рисунок 1).

Слабовыраженная мотивация к достижению устойчивого оздоровительного эффекта, отсутствие понимания структуры и содержания самостоятельных занятий, сложность в самостоятельной оценке своего текущего функционального состояния являются основными причинами, препятствующими организации полноценно процесса оздоровительных занятий. Таким образом необходимо было научить пациентов давать объективную оценку своему функциональному состоянию, сформировав у них соответствующие

навыки: измерение давления и пульса, сатурации крови, а также оценка этих показателей относительно коридора нормы.



Рисунок 1– Причины, препятствующие занимающимся в достижении устойчивого эффекта оздоровления

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве испытуемых принимали участие 40 занимающихся мужского и женского пола в возрасте от 55 до 72 лет. Занятия по оздоровительной физической культуре проводились на открытых физкультурно-спортивных площадках в парке. Основу составляли содержания занятия состояли из скандинавской ходьбы, гимнастики, аэробики.

Для достижения оптимальных результатов по оздоровлению мужчин и женщин занятия по физической культуре состояли из трех обязательных частей:

Первая часть. Оздоровительная тренировка, состоящая из трех частей: общеразвивающей разминки с использованием базовых гимнастических и кардио упражнений, основной части – тренировка с элементами скандинавской ходьбы и производные от ее упражнения, заключительной части – упражнение на расслабление, снятие напряжения, аутотренинг. Целями практических занятий являлись: воспитание физических качеств с учетом возрастных и нозологических особенностей организма (повышение функциональных и физических резервов организма), обучение умениям и навыкам скандинавской ходьбы. Воспитание волевых качеств и формирование привычки к регулярным занятиям оздоровительной физической культуры. Создание дружелюбной обстановки, основанной на взаимопонимании и поддержке среди занимающихся.

Вторая часть. Методический раздел. В рамках данного блока занятия занимающиеся изучают приемы оперативного контроля текущего функционального состояния, изучают устройство простейших измерительных приборов (тонометра, пульсометра, пульсоксиметра), учатся давать оценку своему соматическому состоянию. Разучивались элементарные пробы: Ромберга, Робинсона, ортостатическая проба.

Третья часть. Теоретический раздел, в рамках которого разбирались вопросы построения самостоятельных занятий, подбора адекватного объема и интенсивности применяемой нагрузки, разбирались особенности ведения дневника здоровья, в который ежедневно необходимо вносить показатели артериального давления – АД, частоты сердечных сокращений – ЧСС (во время работы, отдыха и покоя), режиме сна и питания, содержании самостоятельных занятий, причинах пропуска занятий. Эти дневники раз в месяц проверялись инструктором – методистом.

Данное построение занятий предполагало более активное включение занимающихся в тренировочный процесс, что должно было, в свою очередь, повысить их сознательность и активность как на самих занятиях, так и после них. Занятия проводились 2 раза в неделю по 90 минут в течении года. Первые 4 недели большое внимание уделялось

теоретическому и методическому разделу занятий, которые дополнялись дополнительным временем к практическому занятию и занимали 15–20 минут. Для всех занимающихся также предоставлялась аудиозапись теоретического и методического раздела. С самых первых занятий всем занимающимся рекомендовалось вести дневник здоровья и тренировочной нагрузки.

Среди применяемых упражнений мы сочетали упражнения для верхнего плечевого пояса (разведение рук в стороны, вращения в плечевых суставах, махи руками, сведение и разведение лопаток, упражнения со скандинавскими палками на месте и в движении, обучение правильному дыханию), упражнения для нижних конечностей (упражнения для стоп-перекаты со стопы на пятку, высокое поднятие колен, отведение ноги в сторону, захлесты голеней к ягодицам), упражнения для мышц корпуса (наклоны, повороты), дыхательные упражнения (обучение правильному вдоху и выдоху, обучение диафрагмальному дыханию).

Каждый квартал мы проводили контрольное тестирование, и постепенно увеличивали нагрузку путем повышения интенсивности в единицу времени, снижением времени отдыха, а также увеличением времени продолжительности занятия и увеличение количества повторений упражнений).

Каждые 2 месяца занятия проводились оценка вестибулярной устойчивости (равновесия) – проба Ромберга (первая «упрощенная» позиция: обе стопы на полу, руки вытянуты, глаза закрыты), вегетативного статуса – ортостатическая проба (переход из положения сидя в положение стоя) и функционального резерва – проба Робинсона (в покое и после нагрузки) (таблица).

Таблица – Результаты функционального тестирования занимающихся

Проба	Период				
	В начале программы	Спустя 3 месяца	Спустя 6 месяцев	Спустя 9 месяцев	Спустя 12 месяцев
Ромберга	10±8	13±6	14±5	15±4	18±3
Робинсона	122±14	118±11	115±10	113±8	112±5
Ортостатическая	20±13	18±11	17±10	16±7	14±6

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенное исследование, осуществленное на занятиях по оздоровительной физической культуре в рамках проекта «Московское долголетие» показало положительную динамику, которая выразилась в улучшении показателя вестибулярной устойчивости (проба Ромберга) в среднем на 8 сек., функционального резерва на 10 условных единиц, вегетативного статуса на 6 условных единиц;

Выводы. По итогам применения предложенной методики оздоровительных занятий, основанной на использовании скандинавской ходьбы с элементами гимнастики, в сочетании с методическими и лекционными блоками были получены следующие выводы:

1. У занимающихся отмечалось увеличение резистентности (сопротивляемости) к физическим нагрузкам, что благоприятствует расширению двигательного режима каждого из них.

2. Применение нагрузок циклического характера, основанных на использовании скандинавской ходьбы, улучшает психоэмоциональный фон занимающихся, способствует увеличению продолжительности времени занятий, как самостоятельных одиночных, так и в группе.

3. Ведение дневника здоровья, а вместе с тем, учет тренировочной нагрузки и самочувствия позволяет оптимизировать рабочее время в группе. Объем и интенсивность, а также содержание занятий принимают индивидуальные очертания и позволяют дифференцировать группу даже в условиях поточного метода проведения занятий.

4. Улучшение координационных возможностей находится в тесной взаимосвязи с улучшением и закреплением правильных навыков паттерна ходьбы, чтобы удастся до-

стичь при помощи элементов скандинавской ходьбы.

5. Занятия с пациентами лучше всего проводить в группах, так как это способствует их социализации, что, в свою очередь, содействует улучшению эмоционального фона пациентов с ОНМК.

6. Внедрение в структуру занятий теоретического и методического блока занятий привело к тому, что 100% занимающихся стали вести дневник здоровья, научились подбирать и дозировать физическую нагрузку, освоили методики оперативного самоконтроля. Научились нагружаться, но не перегружать себя.

Контактная информация: karaseva21@gmail.com

Статья поступила в редакцию 24.12.2021

УДК 793

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА У СТУДЕНТОВ-ХОРЕОГРАФОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

*Светлана Петровна Кlemenчук, кандидат педагогических наук, декан, **Нина Игоревна Агеева, доцент, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь***

Аннотация

Кардинальные изменения в жизнедеятельности общества к II четверти XXI века прямым образом повлияли на условия организации учебного процесса, однако требования к выпускникам высшего звена остались неизменными. Перед хореографическим образованием стоит новая задача обеспечить адаптацию в новых условиях и обеспечить эффективное усвоение универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций указанных в ФГОС ВО. Авторы раскрывают особенности в формировании техники исполнительского мастерства у студентов-хореографов в период дистанционного обучения. Проведено теоретическое исследование нового формата эффективного взаимодействия между субъектами образовательного процесса посредством цифрового обучения, что повлияло на специфику организации занятий. В статье даются практические рекомендации по построению занятия, подбора эффективных методов в подаче учебного материала, направленные на повышение исполнительского мастерства.

Ключевые слова: техника исполнительского мастерства, мастерство, техника мастерства, хореографическое искусство, студенты-хореографы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p177-180

PECULIARITIES OF PERFORMANCE FORMING IN STUDENTS-CHOREOGRAPHERS DURING DISTANCE LEARNING

*Svetlana Petrovna Klemenchuk, the candidate of pedagogical sciences, dean, **Nina Igorevna Ageeva, the senior lecturer, Stavropol State Pedagogical Institute***

Abstract

Fundamental changes in the life of society by the second quarter of the 21st century had direct impact on the conditions of organizing the educational process, but the requirements for senior graduates remained unchanged. Choreographic education faces the new task to ensure adaptation in new conditions and to ensure effective mastering of universal, general professional and professional competencies, specified in the Federal State Educational Standard of Higher Education. The authors reveal the peculiarities in the formation of the technique of performing skills among students-choreographers during the period of distance learning. A theoretical study of a new format of effective interaction between subjects of the educational process through digital learning has been carried out, which influenced the specifics of the organization of classes. The article provides practical recommendations for the construction of the lesson, the selection of effective methods in the presentation of educational material, aimed at improving the performance skills.