

Мы можем сделать вывод о том, что во время организации учебного процесса учителя чаще всего за помощью прибегают к другим учителям (13 человек), к сотрудничеству с родителями (9 человек), к консультации специалистов (7 человек).

ВЫВОД

Таким образом, на основе проведенного анкетирования среди педагогов можем сделать следующие выводы, касающиеся реализации инклюзивного образования в сельской школе:

1. Все педагоги знакомы с определением «инклюзивное образование» и прошли соответствующие курсы повышения квалификации. Кроме того, у всех сложилось представление о сущности инклюзивного образования как о необходимости дать детям с ОВЗ возможность чувствовать себя увереннее.
2. К сожалению, сельские учителя пока не готовы к разработке АОП для детей с ОВЗ, из-за чего испытывают трудности в проведении каких-либо этапов урока.
3. В процессе формирования личности ребенка с ОВЗ важное место отводится влиянию семейных ценностей и образовательной организации. Все педагоги уверены, что даже с ограниченными возможностями здоровья ребенок может быть успешным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский – Москва : Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.
2. Зеер Э.Ф. Компетентностный подход к образованию / Э.Ф. Зеер. – Москва: Изд-во Московского психолого-социального ин-та, 2005. – 215 с.
3. Кухарев И.В. На пути к профессиональному совершенству: книга для учителя / И.В. Кухарев. – Москва : Просвещение, 1990. – 159 с.
4. Умникова, Е.Л. Развитие профессиональной компетентности педагога в условиях инновационной образовательной среды: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Умникова Евгения Леонидовна. – Екатеринбург, 2011. – 23 с.

REFERENCES

1. Vygotsky, L.S. (1996), *Pedagogical Psychology*, Pedagogy-Press, Moscow.
2. Seer, E.F. (2005), *Competent Approach to Education*, Moscow Psychological and Social Institute, Moscow.
3. Kukharev, I.V. (1990), *On the way to professional excellence: book for teacher*, Enlightenment, Moscow-
4. Umnikova, E.L. (2011), *Development of professional competence of a teacher in the conditions of innovative educational environment*, dissertation, Yekaterinburg.

Контактная информация: seryogina.yulya@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 10.04.2023

УДК 796.422.14

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СТУДЕНТОК ВО ВРЕМЯ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТЕСТИРОВАНИЕМ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Олег Борисович Немцев, доктор педагогических наук, профессор, Марина Николаевна Мартынова, Мария Ивановна Козлова, Адыгейский государственный университет, Майкоп; Александр Витальевич Полянский, кандидат педагогических наук, доцент, Филиал Кубанского государственного университета, Славянск-на-Кубани

Аннотация

Целью исследования являлось изучение особенностей воздействия на организм девушек-студенток разминочного бега перед сдачей контрольного норматива в беге на 2000 метров. В

исследовании приняли участие 15 студенток (рост $1,65\pm 0,07$ м, масса тела $58,5\pm 8,9$ кг, возраст $19,6\pm 1,2$ года). Разделение испытуемых на кластеры по длительности нахождения частоты сердечных сокращений (ЧСС) в разных зонах осуществлялась при помощи кластерного анализа, оценка достоверности различий времени нахождения в каждой из зон ЧСС в выделенных кластерах – при помощи теста Краскела-Уоллиса. Были выявлены пять групп девушек с особенностями реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку в разминочном беге перед тестовым бегом на 2000 метров. У большей части испытуемых ЧСС находилась в зоне 91–100% от максимальной от 17,2 до 80,5% длительности разминочного бега, что позволяет считать соответствующую физическую нагрузку необоснованно высокой.

Ключевые слова: частота сердечных сокращений, разминочный бег.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p277-281

CHARACTERISTICS OF FEMALE STUDENTS PHYSICAL LOAD DURING THE WARM-UP BEFORE TESTING IN ENDURANCE RUN

Oleg Borisovich Nemtsev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Marina Nikolaevna Martynova, Maria Ivanovna Kozlova, Adyghe State University, Maykop; Alexander Vitalievich Polyansky, the candidate of pedagogical sciences, docent, Branch of Kuban State University, Slavyansk-on-Kuban

Abstract

The objective of this paper was to study the effects of warm-up running on the female students before testing in 2000-meter run. 15 female students took part in the investigation (height 1.65 ± 0.07 m, body mass 58.5 ± 8.9 kg, age 19.6 ± 1.2 years). The separation of the subjects into clusters according to the duration of the heart rate (HR) in different zones was carried out using cluster analysis. The differences significance in the time spent in each of the heart rate zones in the selected clusters was determined using the Kruskal-Wallis test. Five groups of girls were identified with peculiarities of the reaction of the cardiovascular system to physical activity in the warm-up run before the test run for 2000 meters. In most of the subjects, the heart rate from 17.2 to 80.5% of the duration of the warm-up run was in the zone 91-100% of the maximum, which allows to consider the corresponding physical load as unreasonably high.

Keywords: heart rate, warm-up run.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы в стране наблюдается значительное повышение интереса населения к различным видам физкультурно-спортивной активности – одним из результатов этого процесса является возрождение и активное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Нет сомнений, что введение и эффективное функционирование этого комплекса (а также других видов оздоровительной физкультурно-спортивной деятельности) должны опираться на результаты научных исследований особенностей воздействия на организм современных людей физических нагрузок, предполагаемых в ходе выполнения его нормативов и подготовки к ним. Сказанное особенно относится к тестам на выносливость, предъявляющим высокие требования к функционированию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также к процессу подготовки к ним [2]. В то же время подобных исследований явно недостаточно и пробел знаний в этой области ликвидируется очень пассивно, возможно, ввиду сложности соответствующих измерений. Так, показано, что во время тестового бега на 2000 метров и бега на лыжах на «2/5 км» частота сердечных сокращений (ЧСС) у мужчин и женщин 50–59 лет приближалась к границе возрастной нормы максимальной ЧСС [1]. Состояния же занимающихся физическими упражнениями во время непосредственной подготовки к выполнению нормативов в беге на выносливость, во многом определяющие успешность такого тестирования, а также позволяющие сделать заключение о возможности использования максимальных тестов, практически не изучены. В связи с этим целью исследования являлось изучение особенностей воздействия на организм девушек-студенток разминочного

бега перед сдачей контрольного норматива в беге на 2000 метров.

МЕТОДИКА

В исследовании приняли участие 15 студенток (рост $1,65 \pm 0,07$ м, масса тела $58,5 \pm 8,9$ кг, возраст $19,6 \pm 1,2$ года), длительность оздоровительной физкультурно-спортивной активности в неделю у которых составляла от двух академических занятий по физической культуре до трёх секционных занятий по различным видам спорта. Ни одна из девушек не занималась беговыми видами лёгкой атлетики.

Оценка физической нагрузки проводилась во время разминочного бега перед сдачей контрольного норматива в беге на 2000 метров – каждая испытуемая преодолевала два круга по десятой дорожке стадиона (936,6 м) в индивидуально комфортном темпе. Величина физической нагрузки определялась по длительности нахождения ЧСС в границах различных зон во время разминочного бега. Для определения ЧСС использовались мониторы сердечного ритма Polar V880 и нагрудные датчики Polar H9 Heart Rate Sensor. Зоны ЧСС и длительность нахождения в них испытуемой во время разминочного бега определялись при помощи программного обеспечения Polar Flow следующим образом (https://support.polar.com/e_manuals/Team_Pro/Polar_Team_Pro_user_manual_Russian/Content/Polar_Heart_Rate_Zones.htm): 1) 50–60% от максимальной ЧСС, рассчитанной по формуле «220 – возраст»; 2) 61–70% от максимальной ЧСС; 3) 71–80% от максимальной ЧСС; 4) 81–90% от максимальной ЧСС; 5) 91–100% от максимальной ЧСС.

В связи с тем, что длительность нахождения в разных зонах ЧСС в общей выборке обследованных девушек сильно варьировала (коэффициент вариации – от 85 до 144%), испытуемые были разделены на кластеры со схожими особенностями функционирования сердечно-сосудистой системы. Для этого использовался кластерный анализ (метод Варда, разделение на кластеры по квадрату расстояния Евклида). Достоверность различий длительности пребывания в разных зонах ЧСС у выделенных при помощи кластерного анализа групп испытуемых определялась при помощи теста Краскела-Уоллиса.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Как видно на рисунке 1, в результате кластерного анализа были выделены пять групп девушек, в которых физическая нагрузка во время разминочного бега перед забегом на 2000 метров была условно оценена как лёгкая (2 человека), средняя (2 человека), значительная (3 человека), тяжёлая (6 человек) и очень тяжёлая (2 человека). Нахождение ЧСС в зонах 50–60% и 61–70% от максимальной ЧСС носило эпизодический характер, а её длительность различалась недостоверно в выделенных кластерах испытуемых – поэтому на рисунке 1 она не представлена.

Как видно на рисунке 1, девушки с лёгкой и средней нагрузкой на разминке находились преимущественно в зонах 71–80 и 81–90% от максимальной ЧСС, не преодолевая границ зоны 91–100% от максимальной ЧСС. Однако девушки с лёгкой физической нагрузкой значительно дольше находились в первой из названных зон ЧСС, а девушки со средней нагрузкой – во второй. Девушки из кластеров, физическая нагрузка на разминке в которых была оценена как значительная, тяжёлая и очень тяжёлая, находились во время разминочного бега преимущественно в зонах 81–90 и 91–100% от максимальной ЧСС (p для всех рассматриваемых зон ЧСС $< 0,05$). Отметим, что физическая нагрузка при ЧСС 91–100% от максимальной рекомендуется специалистами (https://support.polar.com/e_manuals/Team_Pro/Polar_Team_Pro_user_manual_Russian/Content/Polar_Heart_Rate_Zones.htm) только «Очень опытным и здоровым спортсменам» и вряд ли уместна в разминке перед бегом на 2000 метров для девушек, не занимающихся профессионально бегом.

Индивидуальные величины ЧСС, показанные испытуемыми во время разминки, вызывают ещё больше сомнений в оптимальности подготовки девушек к предстоящему бегу на 2000 метров на результат. Так, на рисунке 2 видно, что ЧСС у одной из испытуемых из

кластера с очень тяжёлой физической нагрузкой на финише разминочного бега достигла величины 201 уд/мин, что соответствует максимальной величине ЧСС «220 – возраст».

При этом ЧСС находилась в зоне 91–100% от максимальной 79% длительности разминочного бега при его относительно невысокой скорости (средний темп бега – 1 км за 6 мин 7 с). Такое состояние испытуемой во время разминочного бега не позволяет дать позитивный прогноз результатов тестирования в беге на 2000 метров и оставляет открытым вопрос о самой целесообразности подобного тестирования.

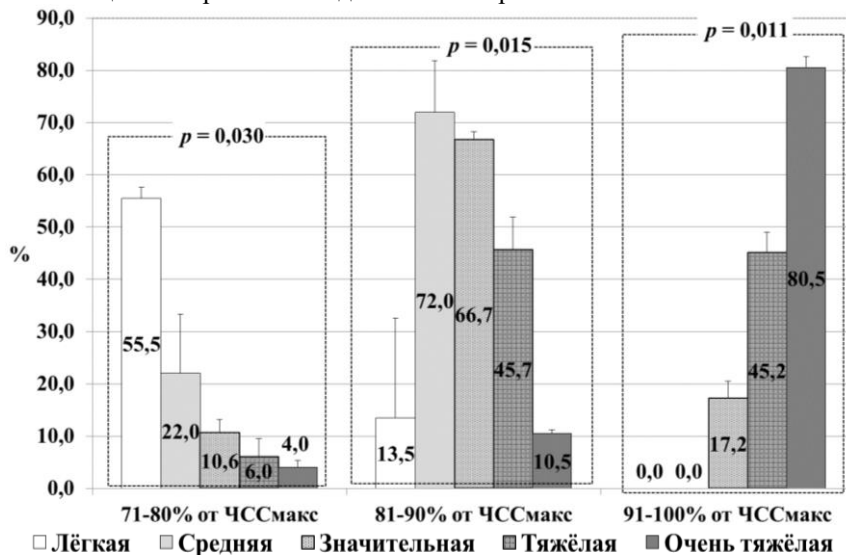


Рисунок 1 – Длительность нахождения в разных зонах ЧСС во время разминочного бега у студенток разных кластеров

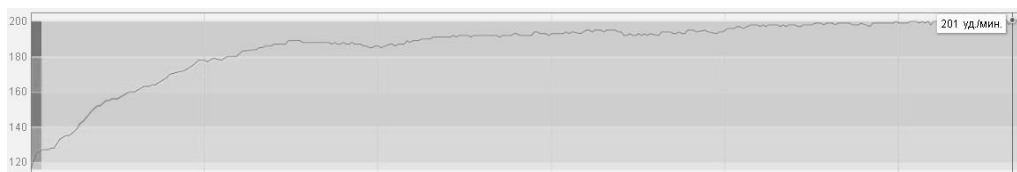


Рисунок 2 – ЧСС во время разминочного бега (936,6 м) у испытуемой (19 лет, рост 1,60 м, вес 48 кг, средняя скорость бега 2,72 м/с) из кластера с очень тяжёлой физической нагрузкой

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, у девушек-студенток, не занимающихся профессионально бегом, выявлены несколько групп с особенностями реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку в разминочном беге перед тестовым бегом на 2000 метров. У большей части испытуемых ЧСС находилась в зоне 91–100% от максимальной от 17,2 до 80,5% длительности разминочного бега, что позволяет считать соответствующую физическую нагрузку необоснованно высокой, навык медленного равномерного бега в аэробном режиме несформированным, а также оставляет вопросы о целесообразности допуска их к тестовому бегу на 2000 метров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кардиометрические характеристики физической нагрузки у мужчин и женщин 50–59 лет при выполнении тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Э.А. Зюрин, Т.Ф. Абрамова, А.П. Матвеев, Е.Н. Петрук // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 53–55.
2. Nystoriak, M.A. Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise / M.A. Nystoriak, A. Bhatnagar // Frontiers in Cardiovascular Medicine. – 2018. – V. 5. – P. 135.

REFERENCES

1. Zyurin, E.A., Abramova, T.F., Matveev, A.P. and Petruk, E.N. (2022), "Cardiometric characteristics of physical load in men and women aged 50-59 years when performing tests of the All-Russian physical and sports complex "Ready for labor and defense", *Theory and practice of physical culture*, V(7), pp. 53–55.
2. Nystoriak, M.A. and Bhatnagar, A. (2018), "Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise", *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, V. 5, pp. 135.

Контактная информация: oleg.nemtsev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.04.2023

УДК 796.032

**СОВРЕМЕННЫЙ ОЛИМПИЗМ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОЙ
ТРАНСФОРМАЦИИ БАЗОВЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ**

Алексей Анатольевич Обвинцев, доктор педагогических наук, профессор, Константин Николаевич Ефременков, доктор педагогических наук, доцент, Ирина Анатольевна Ефременкова, кандидат педагогических наук, доцент, Смоленский государственный университет спорта. Смоленск

Аннотация

В статье рассматривается генезис олимпийских ценностей в современном мире и их воздействие на спортивное и Олимпийское движение. Представлен анализ результатов социолого-педагогического исследования среди студентов Смоленского государственного университета спорта в контексте межвузовского проекта по изучению общественного мнения касающегося трансформации олимпийских идеалов и ценностей.

Ключевые слова: олимпийские идеалы и ценности, социолого-педагогическое исследование, образование в вузе физической культуры, спортивное и олимпийское движение, социально-культурная трансформация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p281-284

**MODERN OLYMPISM IN THE CONTEXT OF SOCIAL TRANSFORMATION OF
BASIC OLYMPIC VALUES**

Alexey Anatolyevich Obvintsev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Konstantin Nikolaevich Efremenkov, the doctor of pedagogical sciences, docent, Irina Anatolyevna Efremenkova, the candidate of pedagogical sciences, docent. Smolensk State University of Sports. Smolensk

Abstract

The article examines the genesis of Olympic values in the modern world and their impact on the sports and Olympic movement. The article presents an analysis of the results of a sociological and pedagogical study among students of the Smolensk State University of Sports in the context of an interuniversity project to study public opinion concerning the transformation of Olympic ideals and values.

Keywords: Olympic ideals and values, socio-pedagogical research, education at the University of physical culture, sports and Olympic movement, socio-cultural transformation.

ВВЕДЕНИЕ

Сложившаяся ситуация в современном спорте и особенно в олимпийском движении такова, что для них стала свойственна категоричная интенция на неприменное разрушение равенства. В качестве иллюстрации можно рассматривать ситуацию с применением допинга, отстранением спортсменов от соревнований по политическим и иным мотивам, коммерциализация и др. Исходя из данного посыла, можно сделать вывод, что в