

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе исследования, выявлены следующие закономерности становления спортивного мастерства лыжников многоборцев:

- форма и содержание каждого лыжного многоборья характеризуют динамику структуры и особенности подготовленности спортсменов;
- целевую направленность тренировочного процесса лыжников-многоборцев, определяют факторы, обуславливающие формирование структуры спортивного результата;
- эффективность многолетней подготовки спортсменов определяется соответствующими целевыми результатами для каждого этапа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Курамшин Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика / Ю.Ф. Курамшин монография. – Москва : Советский спорт, 2005. – 408 с.
2. Фарбей В.В. Модель управления системой многолетней подготовки спортсменов в лыжных многоборьях / В.В. Фарбей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 135–138.

REFERENCES

1. Kuramshin, Yu.F., (2005), *Sports recordology: theory, methodology, practice*, monograph, Soviet Sport, Moscow.
2. Farbey, V.V., (2014), “Model for managing the system of long-term training of athletes in all-around skiing”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (116), pp. 135–138.

Контактная информация: farbeyv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.11.2023

УДК 796.08

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДОВ ТРЕНИРОВОК НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТА

Татьяна Юрьевна Фёдорова, кандидат социологических наук, доцент, Российский университет транспорта, Москва, Юрий Алексеевич Греков, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Анна Юрьевна Шредер, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Омский государственный медицинский университет, Омск, профессор, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск

Аннотация

В данной статье авторы исследуют влияние занятия физической культурой, разрабатывают методы тренировок, которые способствуют улучшению спортивных достижений и результатов, а также повлияют на умственное развитие студента. Результаты исследований показывают, что систематические занятия спортом положительно влияют на эффективное обучение у студентов в высших учебных заведениях. Авторы статьи доказывают, что когнитивные функции у студента прямо пропорционально зависят от нагрузки на занятиях по физической культуре. Авторы обсуждают влияние физических упражнений и разрабатывают методику тренировок, которые повлияют на умственное развитие и психическое состояние студента. В статье представлена рекомендация по включению в учебные образовательные программы дополнительные физические упражнения и новые методы тренировок студентов для улучшения их спортивных результатов и умственных способностей.

Ключевые слова: физические упражнения, студент, методика, умственное развитие, тренировка, спорт, образовательные программы, функции, нагрузки.

INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES AND TRAINING METHODS ON SPORTS PERFORMANCE AND MENTAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Tatiana Yurievna Fedorova, candidate of sociological sciences, docent, Russian University of Transport, Moscow; *Yuri Alekseevich Grekov*, candidate of pedagogical sciences, docent, Russian State University for the Humanities, Moscow; *Anna Yurievna Schroeder*, candidate of pedagogical sciences, docent, department chair, Omsk State Medical University, professor, Omsk Automobile Armored Engineering Institute

Abstract

In this article, the authors investigate the impact of physical education, develop training methods that will improve athletic performance and results, as well as affect the mental development of the student. The results of the research show that systematic exercise has a positive impact on effective learning in students in higher education. The authors of the article prove that cognitive function in a student is directly proportional to the load of physical education classes. The authors discuss the effects of exercise and develop a training methodology that will affect the mental development and mental state of the student. The article presents a recommendation to include additional physical exercises and new methods of training students in educational training programs to improve their sports performance and mental abilities.

Keywords: physical exercises, student, methodology, mental development, training, sports, educational educational programs, functions, loads.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт очень сильно играет важную роль в развитии физической формы, а также психологической устойчивости у студента. Спортивные занятия могут не только улучшить спортивные показатели и обучающегося, но и на когнитивные функции, которые связаны со вниманием, памятью и мышлением.

Обучение студента непрерывно, связана с анализом, усвоением и запоминаем большого объема информации, несомненно, для этого требуется хорошая память, возможность быстро концентрироваться, усидчивость, прилежность и дисциплину. Учебная деятельность студента составляет от 34–38 академических часов, причем большую часть времени студент сидит за партой неподвижно. Бесспорно, у студента по истечению определенного количества времени теряется интерес к обучению, поэтому так необходимо предоставлять студенту время на подвижные занятия (включить в эти занятия спортивные игры, занятия в тренажерном зале, возможность поплавать в бассейне и многое другое). К слову, больше и быстрее затрачивается энергия именно при интеллектуальной деятельности. Из этого делаем вывод, что утомление наступает быстрее, занимаясь умственным трудом, а спорт, в свою очередь, помогает разгрузить организм.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В трех ВУЗах страны (РГГУ, МИИТ, ОАБII ВА МТО) проводился один и тот же эксперимент, наугад были выбраны две группы в каждом университете. Перед проведением эксперимента, каждого студента продиагностировали как по физическим показателям, так и по умственным. По собранным и обобщенным данным, было выявлено, что средняя оценка физической подготовленности составляет 5 баллов из 10, а умственная – 6 из 10. Время всего эксперимента составляет два месяца, через один месяц проводится срез, на котором видны предварительные результаты.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В каждом ВУЗе одна группа регулярно выполняла физические упражнения утром и вечером, а после всех пар, ребята резвились в подвижные игры 30–40 минут. Во второй группе в каждом университете студенты не занимались спортом и не выполнили никакие

физические упражнения, мало ходили и засиживались допоздна за «зубрежкой». В данном исследовании применяются такие методы, как: педагогическое наблюдение (само наблюдение, хронометрирование, мотивация), контрольное испытание, математико-статистические подходы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе двухмесячного эксперимента, было выявлено, что первая группа, которая занималась физической культурой и спортом, имеет наибольшую степень стрессоустойчивости, дисциплинированности, желанием обучаться, высокий уровень концентрации и усидчивости, в отличие от первой группы. На контрольном этапе студенты первой группы показали лучше результаты, чем в начале эксперимента. Студенты из второй группы к концу эксперимента были уставшими, беспокойными, «вялыми», утомленными, некоторые жаловались на частые головные боли и частую смену настроения.

В конце эксперимента проводился точно такое же тестирование, что и вначале. В первой группе был выделен показатель 7 из 10 как физической, так и умственной подготовки. К сожалению, у второй группы сильно упала эффективность работы, все показатели были ниже 4 баллов.

Разница между первой и второй группой в психологических, эмоциональных и физических аспектах стали видны практически спустя месяц после начала эксперимента. Студенты, которые развивались в спорте, быстро улавливали и анализировали информацию на парах, преуспевали не только в учебе, но и в социальной, научной и волонтерской жизни университета, чаще улыбались и знакомились.

Когда эксперимент подошел к концу, студенты со второй группы сами захотели заниматься физической культурой и спортом. Было видно, что им понравилась результативность у первой группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данный эксперимент выявил огромное количество положительных моментов, чтобы сделать вывод, что обучаемость у студента прямо пропорционально зависит от физической активности. Также спорт воздействует на такие показатели, как: дисциплинированность, стрессоустойчивость, мотивация и др. Это исследование позволяет преподавателям и сотрудникам университета внедрить в учебные программы стратегий, при которой студент будет развиваться не только умственно, но и физически. Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть в обучении студента и становления его как личность. На основании данного испытания можно провести дальнейшее исследование в этой области с целью определения наилучшего времени, продолжительности и интенсивности физической нагрузки для достижений максимальных результатов в обучении и успешной сдачи сессии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болдов А.С. Диагностика координационных способностей студентов различной функциональной принадлежности с использованием кистевой динамометрии / А.С. Болдов, В.Ю. Карпов, Н.А. Пилосян // Адаптивная физическая культура. – 2022. – Т. 92, № 4. – С. 43–46.
2. Горская, И.Ю. Оценка и совершенствование координационных способностей у студентов: монография / И.Ю. Горская, И.В. Афанасьева, Е.М. Ревенко. – Омск : СибАДИ, 2014. – 213 с.
3. Тхакумачева Ю.Б. Физкультурно-оздоровительные системы в постродовой реабилитации женщин : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Тхакумачева Юлия Борисовна – Майкоп, 2012. – 25 с.
4. Средства оздоровительной физической культуры в постродовой психофизической реабилитации женщин / Ю.Б. Тхакумачева Ю.Д. Ушко, И.С. Козлов [и др.] // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. – Казань : КГТУ им. А.Н. Туполева, 2017. – С. 539–548.
5. Ситдилов Ф.Г. Физиологические основы диагностики функционального состояния организма : учебное пособие к практическим занятиям по физиологии для бакалавров, магистров / Ф.Г. Ситдилов, Н.И. Зиятдинова, Т.Л. Зефирова. – Казань : КФУ, 2019. – 105 с.

REFERENCES

1. Boldov, A.S., Karpov, V.Yu. and Pylosyan, N.A. (2022), "Diagnostics of various functional accessory university students' coordinating abilities by carpal dynamometry", *Adaptive physical culture*, No. 4, pp. 43–46.
2. Gorskaya, I.Yu., Afanasyeva, I.V. and Revenko, E.M. (2014), *Assessment and improvement of coordination abilities among students*, monograph, SibADI Press, Omsk.
3. Tkhakumacheva, Yu.B. (2012), *Physical culture and recreational systems in the puerperium rehabilitation of women*, dissertation, Maykop.
4. Tkhakumacheva, Yu.B., Ushko, Yu.D., Kozlov, I.S., Zolotseva, E.V. and Tutarishev, A.K. (2017), "Means of recreational physical culture in puerperium psychophysical rehabilitation of women", *Physical education and student sports through the eyes of students*, materials of the III All-Russian Scientific and Methodological Conference with International Participation, Kazan, December 1–2, 2017, pp. 539–548.
5. Sitdikov, F.G., Ziyatdinova, N.I. and Zefirov T.L. (2019), *Physiological basics of diagnosing the functional state of the body*, textbook. Kazan.

Контактная информация: fedorovajulia1599@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.10.2023

УДК 796.011

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА СРЕДИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Сергей Анатольевич Фирсин, кандидат педагогических наук, доцент, **Елена Анатольевна Баишмакова**, кандидат педагогических наук, доцент, Академия социального управления, Москва; **Татьяна Юрьевна Маскаева**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта, Москва; **Инна Николаевна Гаврилова**, старший преподаватель, Академия социального управления, Москва

Аннотация

В статье рассматривается фиджитал-спорт как новая форма соревновательной деятельности, включающая как классические виды спорта, такие как бег, плавание, велосипедные гонки, так и новаторские и оригинальные дисциплины, созданные специально для виртуального мира.

Цель исследования – выявить основные проблемы внедрения фиджитал-спорта в практику работы Московской области.

Задачи исследования: 1. Определить основные проблемы внедрения фиджитал-спорта. 2. Выявить эффективные направления по устранению проблем внедрения фиджитал-спорта в Московской области.

Результаты исследования позволили выявить основные проблемы внедрения фиджитал-спорта среди преподавателей Московской области.

Несмотря на большую популярность фиджитал-спорта, многие преподаватели испытывают затруднения в его реализации, что создает препятствия в успешном развитии и внедрении фиджитал-спорта в образовательную сферу.

Так, например, в отличие от традиционных видов спорта, таких как футбол или хоккей, для которых существуют четкие правила, инструкции, учебные программы, фиджитал-спорт еще не обладает подобным фреймворком. Отсутствие четких унифицированных правил и стандартов в преподавании фиджитал-спорта создает сложности для преподавателей, которым нужно самостоятельно разрабатывать новые методики по обучению этому виду спорта.

Многие общеобразовательные школы Московской области ввиду недостаточной осведомленности не признают фиджитал-спорт полноценной дисциплиной и не предоставляют необходимого финансирования для ее преподавания.

Многие директора школ и преподаватели считают, что электронные игры не могут быть серьезным видом спорта и не признают их как полноценное занятие.

Это создает преграды на пути внедрения фиджитал-спорта в систему образования и преподавания.

Выводы показали, что в настоящее время мало квалифицированных экспертов, которые могут эффективно обучать учеников в этой сфере. Отсутствие профессиональных тренеров и