

в группах отличаются. Вторым признаком проявления эмоций представлен в виде «отказа», характеризующийся как негативная сторона эмоций. У студентов КГ наблюдается низкая интенсивность проявления данной эмоции. У студентов ЭГ проявление эмоции «отказ» находится на уровне минимальной интенсивности. Следовательно, у студентов обеих групп проявляется оптимальный уровень эмоционального состояния, обеспечивающий удовлетворение доминирующей потребностью в двигательной активности.

Третий признак проявления эмоций выглядел в виде печали, где динамика совпадает с динамикой эмоции «отказ». При этом абсолютные значения студентов ЭГ выше. В процессе занятий у студентов ЭГ показатели снижаются, за счет проявления радости от проведенных занятий средствами народных игр. Наиболее социально значимыми психическими состояниями, которые требуют постоянного контроля и регулирования являются «ярость» и «страх». Эти эмоции влияют на общую и ситуативную готовность к выполнению необходимой активности. Снижение интенсивности этих эмоций за счет положительного эмоционального фона занятий является условием, которое обеспечивает уверенность в своих возможностях и в своем успехе, коммуникации в группе.

Заключение

Сейчас более, чем когда-либо, образование несет ответственность за то, чтобы будущие специалисты соответствовали вызовам современной действительности. В руках умных и подготовленных преподавателей народные игры могут помочь студентам научиться жить вместе, научить их контролировать свои эмоции, а также уважительно направлять свою агрессию. Наиболее социально значимым психическим состоянием студентов является радость и комфортное положение в процессе занятий народными играми. При этом реализация народных игр повлияла на общую и ситуационную готовность студентов в проявлении и успешности в игровой коммуникации.

Литература

1. **Абдукаримов Н. А.** Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой / Н. А. Абдукаримов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 3 (107). — С. 1015–1017. — URL: <https://moluch.ru/archive/107/25649/> (дата обращения: 24.06.2021).
2. **Aleksandr S. Kuznetsov, Zinaida M. Kuznetsova.** II Congress of members of the public organization “Russian Professorial Assembly”. Russian Journal of Physical Education and Sports. 2019; 15(4): 5–7.

* * *

УДК: 796.011.3

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-328

ПСИХОМОТОРНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН I ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Кузнецова Зинаида Михайловна, Селева Вероника Александровна

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта», Чайковский, Россия

Аннотация. Целью данного исследования является оценить целесообразность включения психомоторных игр в основную и заключительную части групповых занятий по фитнесу для женщин 40–49 лет. Задачами исследования явилось определение уровня быстроты двигательной реакции женщин 40–49 лет. Сравнить показатели до начала эксперимента и после завершения эксперимента. Исследование построено с использованием методов тестирования, педагогического эксперимента. Представленные результаты проведенного педагогического эксперимента проверены на достоверность и доказывают эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: физическая подготовка, психомоторные игры, женщины зрелого возраста, быстрота двигательной реакции.

PSYCHOMOTOR GAMES AS A MEANS OF DEVELOPING THE MOTOR QUALITIES OF THE FIRST MATURE AGE WOMEN

Kuznetsova Zinaida Mikhailovna, Seleva Veronika Aleksandrovna

Tchaikovskiy State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovskiy, Russia

Abstract. The purpose of this study is to evaluate the feasibility of including psychomotor games in the main and final part of group fitness classes for 40–49 years old women. The objective of the study was to determine the level of motor reaction speed of 40–49 years old women. To compare the indicators before the start of the experiment and after the end of the experiment. The study is constructed using testing methods, pedagogical experiment. The presented results of the conducted pedagogical experiment are verified for reliability and prove the effectiveness of the developed methodology.

Keywords: physical training, psychomotor games, mature women, speed of motor reaction.

Актуальность

Одной из наиболее значимых проблем современной России является сохранение и поддержание физического здоровья женщин зрелого возраста [5]. К сожалению, статистические данные позволяют судить об ухудшении здоровья всех категорий населения. За последние пять лет различные показатели по заболеваниям выросли в среднем на 30,5 % [2,3,4].

Сейчас в нашей стране, для сравнения, систематически занимаются физкультурой только около 49% жителей, и как отмечают многие авторы, только треть из них женщины.

В связи с этим, своевременным является внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, направленного на приобщение людей разных возрастных категорий к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, формирование у них необходимых знаний, умений, навыков в этой области, проведение мониторинга физической подготовленности и уже с 2017 года результаты испытаний оцениваются и фиксируются в общей базе данных.

В настоящее время появились публикации на тему укрепления здоровья взрослого населения путем оздоровительных, аэробных и других фитнес-технологий [2, 3, 4, 5].

Мы предложили ввести в основную и заключительную часть групповых программ занятий женщин психомоторные пальчиковые игры.

Это позволит разнообразить занятие, ввести игровой компонент, улучшить настроение.

Методы исследования

1. Анализ научной литературы;
2. Математико-статистический метод;
3. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проходил на территории МБУК «Дворец культуры», г. Чайковский, Россия в течение 8 месяцев. Женщины контрольной группы (15 человек) занимались по обычной программе функционального тренинга, а экспериментальная группа (15 человек) занималась по разработанной модульной технологии с применением психомоторных игр. В настоящее время специалисты отмечают, что женщины на территории России не владеют необходимыми навыками грамотной реализации физкультурной деятельности и, тем более, осуществления контроля над своим уровнем физической подготовленности.

Поскольку в старшем и пожилом возрасте упражнения для развития быстроты следует применять с осторожностью, необходимо найти более приемлемые методы развития быстроты. К таким методам можно отнести самомассаж с использованием массажного мяча с шипами, пальчиковую гимнастику, пальчиковые игры с предметами.

Результаты исследования и их анализ

Мы предполагали, что введение психомоторных игр повлияет на быстроту двигательной реакции.

В основной и заключительной частях занятия мы проводили самомассаж и пальчиковые игры. Время проведения на каждом занятии до 20 минут. Для оценки результатов использовался тест «Линейка». При проведении данного теста мы использовали линейку длиной в 40 см, стул. Испытуемый садится на стул лицом к спинке, положив на неё вытянутую руку. При этом мы держим линейку «на весу» таким образом, чтобы отметка в 0 см расположилась между указательным и большим пальцами испытуемого. По готовности, мы отпускаем линейку в состояние свободного падения, задача испытуемого – зажать её в кулак как можно быстрее. Оценка того, насколько быстро человек отреагировал, производится на основе расстояния, преодоленного линейкой. Чем оно больше – тем скорость реакции ниже и наоборот [1]. Замеры осуществлялись перед началом введения психомоторных игр и по истечению трех недель. В таблице 1 представлены результаты до введения психомоторных игр и после.

Таблица 1

До начала эксперимента (см)	После эксперимента(см)	Отклонение (см)
33,2 ± 3,7	29,4 ± 4,2	3,8 ± 1,6

Для оценки норматива нами использовался тест профессора А. С. Душанина по формуле:

$$3,4\sqrt{\text{возраст}} [1].$$

На начало эксперимента среднее расстояние полета линейки составляет 33,2 см, что практически на 10 см больше нормы. Однако, после введения психомоторных игр показатель улучшился и разница с нормативом составила 6 см. Средний прирост результата составил 3,84 см.

Норматив показателя быстроты двигательной реакции по формуле А. С. Душанина для женщин 40–49 лет составляет 21,5–23 см. Это значительно превышает результаты женщин экспериментальной группы. Это подтверждает предположение, что быстрота реакции снижается с возрастом и ее необходимо развивать и поддерживать.

Заключение

Женщинам зрелого возраста следует внимательно относиться к своему здоровью. Это является жизненной необходимостью, поскольку происходит постепенное естественное увядание всех систем организма. При этом следует избегать высоких физических нагрузок. Для обеспечения столь хрупкого баланса предлагается внедрить психомоторные игры. Это позволит избежать повышенной нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательные системы, при этом позволит сформировать быстроту реакции, которая с возрастом снижается, а потребность в ней остается. Таким образом, включение психомоторных игр в основную (15–20 мин) и заключительную (5–10 мин.) часть групповых занятий фитнесом для женщин

зрелого возраста значительно улучшили быстроту двигательной реакции, поэтому можно сказать, что применение психомоторных игр в развитии быстроты у женщин 40–49 лет в процессе групповых занятий фитнесом оказалась более эффективной.

Литература

1. Душанин С. А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле / С. А. Душанин. – Москва, ФиС, 1986. – 24 с.
2. Максимова Е. Ф. Модель подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту к физкультурно-оздоровительной работе с женщинами второго зрелого возраста. Педагогико-психологические
- и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011; 6(4): 171–180.
3. Ончукова Е. И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова, О. В. Горбунова // Трансформация социальноэкономического пространства России и мира : материалы Международной научно-практической конференции. – Сочи, 2020. – С. 223–228.
4. Осипенко Е. В. Мотивация к занятиям фитнесом женщин зрелого возраста// Сборник научных статей IX Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием. Воронеж, 2020. – С. 165–170
5. Романенко Н. И., Кудяшева А. Н., Борисова Л. И. Влияние функциональной тренировки на физическую подготовленность женщин 40–50 лет// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 253–256.

* * *

УДК 797.21

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-329

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ POLAR TEAM PRO В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Курамшин Юрий Федорович, Каргин Алексей Валентинович

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены экспериментальные данные о применении инновационной технологии Polar Team Pro при организации и проведении тренировочных занятий с юными пловцами в возрасте 9 лет.

Ключевые слова: детский спорт, плавание, спортивная тренировка, программа Polar Team Pro, функциональные показатели.

USING THE INNOVATIVE SYSTEM POLAR TEAM PRO IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG SWIMMERS

Kuramshin Yuriy Fedorovich, Kargin Aleksey Valentinovich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article presents experimental data on the use of the innovative Polar Team Pro technology in organizing and conducting training sessions with young swimmers aged 9 years.

Keywords: children's sports, swimming, sports training, program Polar Team Pro, functional indicators.

Введение

Поиск новых средств, методов и форм организации тренировочных занятий для повышения работоспособности спортсменов является одной из ключевых проблем на всех этапах многолетней спортивной подготовки [1, 2]. В последние годы при организации и построении тренировочных занятий предлагают использовать инновационные технологии, основанные на контроле ЧСС спортсменов в режиме реального времени при помощи системы дистанционного мониторинга Polar Team Pro [3]. Контроль ЧСС во время тренировки позволяет выполнять тренировочные упражнения с требуемой интенсивностью. На сегодняшний день в спортивной практике мониторинг ЧСС с помощью системы Polar Team Pro широко используется в спортивных играх [4]. К сожалению, технология применения в учебно-тренировочном процессе юных пловцов Polar Team Pro пока не разработана.

Цель исследования – научно обосновать применение системы Polar Team Pro в тренировочном процессе юных пловцов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос, эксперимент, математико-статистический анализ.

Результаты исследования и их анализ

В ходе опроса 87 специалистов и тренеров по плаванию в 13 образовательных учреждениях Санкт-Петербурга было установлено, что многие из них в своей практической деятельности не применяют для анализа ЧСС у своих учеников систему Polar Team Pro, информационные технологии, приложения для мобильных устройств (табл. 1).

С целью проверки эффективности применения системы Polar Team Pro для построения отдельных тренировочных занятий, объективного контроля динамики