

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

Чайченко Д.А., Чайченко М.В.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*Одной из базовых основ совершенствования морфо-функциональных систем организма посредством спортивной тренировки является совершенствование биологических возможностей организма для повышения их активности в процессе адаптации к возрастающим или большим физическим нагрузкам, что представляет собой мобилизацию внутренних резервных возможностей. **Ключевые слова:** обучение в вузе, студенты, функциональные возможности, тестирование, физические качества, волейбол.*

INFORMATION AND ANALYTICAL MONITORING OF THE FUNCTIONAL READINESS OF STUDENTS INVOLVED IN THE VOLLEYBALL SECTION

Chaychenko D.A., Chaychenko M.V.

State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russian Federation

*One of the basic foundations of improving the morpho-functional systems of the body through sports training is the improvement of the biological capabilities of the body to increase their activity in the process of adaptation to increasing or greater physical exertion, which is the mobilization of internal reserve capabilities. **Keywords:** university education, students, functional capabilities, testing, physical qualities, volleyball.*

Введение. Волейбол характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными прыжковыми постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. Все это оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья и долголетию. Известно, что ведущую роль в волейболе играют такие физические качества как сила и быстрота, в определенном сочетании. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, пространственная точность движений, крайне необходимая при 1 и 2 передачах мяча, подачах, нападающих ударах. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противника), предугадать действия партнеров и противника, быстро проанализировать сложившуюся обстановку и принять решение о наиболее целесообразном действии, выбрав

его из своего арсенала и эффективно выполнить его. Итак, специфика волейбола требует, чтобы в методике были отражены следующие направления: 1. Развитие у игрока способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости мяча. 2. Развитие специальных способностей, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч. 3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и тактического мышления, которые обуславливают успешность тактических действий. Следовательно, во время тренировочного процесса, надо подбирать подвижные игры и упражнения, способствующие не просто развитию физических качеств, а развитию специальных физических качеств, отвечающих требованиям волейбола.

Но физические качества не могут изолированно развиваться без функциональных возможностей организма. Чтобы совершать многократные прыжки, быстрые перемещения за мячом в игровых моментах или искусственно созданных игровых упражнениях, игрокам необходима хорошая функциональная подготовленность.

Целью нашей работы было изучение функциональной подготовленности студентов, занимающихся в группе ФДПС отделения «Инструктор спортивных игр».

Материалы и методы исследований. В нашей работе мы использовали педагогические методы исследования и медико-биологические, в частности метод определения функциональных возможностей.

Результаты исследований. В нашей работе опытная работа проводилась на обучающихся ГСГУ, занимающихся в группе ФДПС отделения «Инструктор спортивных игр». Данные студенты обучаются преимущественно на неспортивных направлениях подготовки. Общее количество 25 человек (девушки и юноши).

Педагогический контроль в «большом» волейболе предусматривает учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок, количество тренировочных дней, продолжительность и направленность тренировочных занятий, объем соревновательной деятельности и оценку эффективности игровых элементов.

В нашем случае занятие в группе ФДПС проходили 2 раза в неделю по 2 академических часа.

В нашу опытную работу мы взяли тесты, которые не требовали большого материального вложения, но в тоже время были бы информативны.

Мы измеряли и будем исследовать ЧСС, АД, рассчитаем вегетативный индекс Кердо, провели ортостатическую пробу и спириометрию.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в спорте — это число ударов сердца за промежуток времени. Этот показатель отражает функциональное состояние организма спортсмена. ЧСС определяют перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений в основной части занятия, после отдыха или периодов снижения интенсивности нагрузки. Оценка ЧСС поможет: повысить эффективность тренировок и внести необходимые коррективы. Частота пульса подскажет, когда стоит увеличить, а когда снизить

интенсивность занятия. Также в спорте выделяют максимальную ЧСС — это наибольшее количество сокращений сердца за минуту. Знание своей максимальной ЧСС поможет определить пульсовые зоны и сформировать адекватную тренировочную программу.

Артериальное давление. Измерение артериального давления (АД) при проведении клинического нагрузочного тестирования (КНТ) – необходимое дополнение к электрокардиографии (ЭКГ) и оценке частоты сердечных сокращений (ЧСС), поскольку аномальные реакции могут выявить скрытую патологию. Правильно подобранные и регулярные упражнения умеренной интенсивности помогут снизить артериальное давление. Они стимулируют сердечную мышцу, повышают её тонус и выносливость.

Вегетативный индекс Кердо служит для оценки баланса тонуса между симпатической и парасимпатической нервными системами, являясь косвенной характеристикой вагосимпатического баланса в организме.

Ортостатическая проба позволит оценить резервные возможности системы кровообращения и адаптационные возможности организма.

Состояние дыхательной системы у занимающихся, участвующих в исследовании измерялось и будет оценено по показателю ЖЕЛ (спирометрия).

Полученные результаты в настоящее время обрабатываются и будут опубликованы на международных научно-практических конференциях.

Заключение. Овладение техническими приемами в волейболе невозможно без достаточного уровня функциональной подготовленности. Функциональная подготовка является основой для успешной игры в волейбол. Игровой и соревновательный процесс волейболистов предъявляет к ним высокие требования к разносторонней физической подготовленности, уровню развития двигательных навыков и функциональных возможностей.

Особенность учебно-тренировочного процесса волейболистов заключается в том, что занятия должны иметь четкую структуру, все виды подготовки спортсменов должны развиваться в одинаковой степени и быть тесно взаимосвязаны.

Изучение специальной литературы в рамках данного исследования позволило установить, что физические качества человека развиваются неодинаково. Учебно-тренировочный процесс волейболистов показал, что для успешного занятия волейболом необходимо иметь достаточный уровень не только физической, но и функциональной подготовленности.

Литература.

1. Ковачева, И. А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Оздоровительные виды гимнастики : учебно-методическое пособие / И. А. Ковачева, М. В. Чайченко. - Коломна, 2022.

2. Митусова, Е. Д. Мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза / Е. Д. Митусова, Л. А. Симонян // Теория и практика физической культуры. - 2024. - №12.

3. Чайченко, М. В. Функциональная подготовленность девушек, занимающихся аквааэробикой / М. В. Чайченко, Е. Д. Митусова // Атомная энергия спорта : материалы научно-методического семинара. - Смоленск, 2024.

4. Чайченко, М. В. Аспекты уровня комплексной подготовленности студентов-первокурсников / М. В. Чайченко, Д. А. Чайченко //Актуальные проблемы медико-биологических дисциплин, физкультуры и спорта : сборник материалов III Международной научно-практической конференции. - Коломна, 2024.

УДК 378,124:796:004

КРЕАТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

***Чернышева Е.Н., **Карасева Е.Н.**

*ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия», г. Великие Луки, Российская Федерация

**ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина», г. Елец, Российская Федерация

*В статье представлены результаты определения уровня сформированности креативности личности будущего педагога по физической культуре при освоении образовательных программ педагогической магистратуры. Креативность личности будущего педагога, является одной из основополагающих требований, направленных на создание условий их подготовки к успешной профессионально-педагогической деятельности. В ходе исследования проведен эксперимент констатирующего характера, результаты которого позволяют креативность рассматривать как образовательный результат высшего образования. **Ключевые слова:** креативность личности, инновационная деятельность, цифровая трансформация, педагогическая магистратура.*

CREATIVITY OF THE PERSONALITY OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN THE CONDITIONS OF DIGITAL TRANSFORMATION

***Chernysheva E. N., **Karaseva E. N.,**

State Agricultural Academy of Velikie Luki, Velikie Luki, Russian Federation
I. A. Bunin Yelets State University, Yelets, Russian Federation

The article presents the results of determining the level of formation of the creativity of the personality of the future teacher when mastering educational programs of the pedagogical master's degree. Creativity of the personality of the future teacher is one of the fundamental requirements aimed at creating conditions for their preparation for successful professional and pedagogical activity. During the study, an experiment of a ascertaining nature was conducted, the results of which allow creativity to be considered as an educational result of higher education.