



Материалы
Международной
научно-практической
конференции

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
УСЛОВИЯХ

Чебоксары - 2024

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АССОЦИАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ АПК
И РЫБОЛОВСТВА (АГРООБРАЗОВАНИЕ)
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧУВАШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы Международной
научно-практической конференции
31 октября-01 ноября 2024 г.**

Чебоксары – 2024

УДК 796
ББК 75
А43

Рецензенты:

В.А. Викторова – директор научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Е.Н. Иванова – канд. филол. наук, доцент, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Т.Н. Петрова – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ЧГУ имени И.Н. Ульянова (г. Чебоксары, Россия);

О.В. Шиленко – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия).

А43 Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 31 октября-01 ноября 2024 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2024. – 1219 с.

Редакционная коллегия

И.С. Кручинкина, канд. техн. наук, доцент, начальник научно-исследовательского отдела ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

В.К. Таланцева, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Н.В. Алтынова, канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры землеустройства, кадастров и экологии ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия).

Сборник составлен по материалам Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях», состоявшейся 31 октября-01 ноября 2024 года в ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, г. Чебоксары (Россия).

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

© ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2024
© Коллектив авторов, 2024



Рисунок 3 – Ласты для брасса.

Данные ласты обеспечивают полноценный толчок ногами и способствуют естественному развороту стопы при работе ног в обоих направлениях.

Данные упражнения, относятся к нетрадиционным средствам тренировки, что позволяет разнообразить и улучшить тренировочный процесс. Они не наносят вред спортсмену, так как именно данная работа позволяют почувствовать свое тело, как в воде, так и на суше.

Таким образом, после эксперимента время на дистанции 25 м вольный стиль у контрольной группы было $25,6 \pm 0,20$, а у экспериментальной $24,8 \pm 0,20$. В ходе данного эксперимента прирост показателей у 1 группы составил 7,3 %, а у второй – 11,5%.

В ходе данного эксперимента удалось составить план тренировочного процесса, в ходе которого удается добиться улучшения времени не только за счет увеличения объема тренировки и развития выносливости, а за счет использования нетрадиционных средств тренировки, которые помогают не только совершенствовать физическое состояние спортсмена, но и улучшить психологический настрой в группе.

Список литературы / References

1. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей: учебное пособие / Р. Гузман; предисл. П. Моралеса; пер. с англ. В. М. Боженова. – Минск : Попурри, 2013. – 286 с.: ил.
2. Дрокова, В. А. Теория и методика обучения плаванию: курс лекций / В. А. Дрокова. – Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2014. – 188 с. : ил.
3. Платонов, В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2000. - 496 с.

УДК 37.037.1

КОНЦЕПЦИЯ АНТИСТРЕССОВОЙ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Захаров П.Я., канд. филос. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Горно-Алтайский государственный университет»,
г. Горно-Алтайск, Россия*

**Попков А.В., автор и тренер-преподаватель антистрессовой
пластической гимнастики,
г. Москва, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлены концепция перспективного оздоровительного направления «Антистрессовая пластическая гимнастика» как метода инклюзивного физического воспитания студентов и обоснование рекомендации включения его в качестве дисциплины в планы соответствующих вузов.

Ключевые слова: антистрессовая пластическая гимнастика, инклюзивность, нравственное воспитание, образование.

THE CONCEPT OF ANTI-STRESS PLASTIC GYMNASTICS

Zakharov P.Ya., cand. of philos. science., associate prof.

Gorno-Altai State University, Gorno-Altai, Russia

Popkov A.V., author and coach-teacher of Antistress Plastic Gymnastics

Moscow, Russia.

Brief abstract. This paper presents the concept of a promising health-improving fitness activity “Anti-stress plastic gymnastics” as a method of inclusive physical education of students and the rationale for the recommendation to include it as a course in the curricula of relevant universities.

Key words: anti-stress plastic gymnastics, inclusive education, ethical upbringing, education.

Актуальность инклюзивного физического воспитания в вузе диктуется сложившимся на сегодняшний день состоянием физического и психического здоровья студентов. Основные причины: гиподинамия, нервно-психические перегрузки особенно в период сдачи экзаменов, повышенная утомляемость, проблемы социального порядка, а как результат – снижение усвоения материала и успеваемости, т.е. качества обучения. Решить эти проблемы представляется возможным введением в курсовые занятия физической культурой синтез-метода повышения устойчивости жизненных процессов Антистрессовой пластической гимнастики (АПГ) [8], полностью отвечающей определению: «Инклюзивное физическое воспитание – процесс общего физического развития и образования, который подразумевает доступность занятий физкультурно-спортивной деятельностью всем занимающимся, обеспечивая равные возможности как лицам с ограниченными возможностями здоровья, так и здоровым людям» [1].

Цель исследования: теоретическое обоснование на основе анализа публикаций педагогов соответствующих вузов, а также непосредственных занятий со студентами Горно-Алтайского государственного университета (ГАГУ) возможности использования АПГ в качестве дисциплины инклюзивного физического воспитания студентов.

Методы исследования. В работе были использованы теоретические методы исследования: анализ научно-методической литературы, сравнение и обобщение полученных данных, беседа, практические наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение. АПГ является инклюзивным методом двигательной терапии. Его применимость для самого широкого диапазона контингентов, различающихся по возрасту, полу и профессиональной принадлежности [9] базируется на универсальности того принципа, который заложен в его основе – устойчивости как жизнеспособности, т.е. способности к поддержанию жизненного процесса. Вместе с тем устойчивость любого процесса выражается в его непрерывности, и эта категоричная связь позволяет выстроить систему сопряженных понятий для поиска путей повышения общей жизнеспособности организма, т.е. его здоровья. Так непрерывность – это, по сути, единство или целостность, и в то же время в физическом движении она есть его плавность, допускающая ее визуальный контроль. Особую роль при построении оздоровительной системы играет использование природной способности организма к самоусилению в росте его устойчивости – такой, как восприятие жизненных напряжений в состоянии комфортности или удовольствия. Комфортность является проявлением тонуса, представляющего устойчивость напряжений, т.е. непрерывность процесса. Кроме того, по аналогии с болью, связанной с деструкцией, ее антипод представляет восстановление, иначе говоря, процесс синтеза. В то же время в состоянии удовольствия организм, чтобы его усилить стремится к росту связанных с ним напряжений. Это в свою очередь означает рост целостности процессов, т.е. их устойчивости и жизнеспособности.

Аналогично этому на ментальном плане контроль комфортности мышления в виде интереса обеспечивает и расширение сферы его применения, его устойчивость в виде роста работоспособности и прилива энергии.

Наконец, на высшем плане синтеза обобщение ментальных процессов (или идей), идеи высшего синтеза или слияния и связанное с этим чувство, представленное на более конкретных планах как альтруизм и способность к сочувствию, - довершает картину комфортного восприятия как моральное удовлетворение.

Таким образом, основой представленного подхода ко всей совокупности нагрузок и жизненных напряжений является контроль их комфортного восприятия – от физических до этических. И в этом ключе

последняя пара представляет собой единство или целостность всего организма и сфер его жизнедеятельности, которую можно определить как умение жить с удовольствием – в его природном значении активизации процессов восстановления или синтеза во всем их диапазоне. Именно такой подход позволил задействовать тот механизм самовосстановления, который был предложен проф. Р.Е. Мотылянской [8; 9] при проведении фундаментальных исследований данного подхода как антистрессовый механизм (т.е. защита от стрессовых перегрузок), который получил дальнейшее развитие в ходе практического применения метода такое, как автоматическое или резонансное движение, экономизация дыхания, рост импульсности, внутреннего равновесия, доброжелательства и многое другое – в качестве следствия роста общей устойчивости организма и его жизненного тонуса.

Таким образом, принцип непрерывности процесса в своем значении целостности применительно ко всему организму позволяет сформировать концепцию его устойчивости, а также ее прогрессирования как единства всех сфер жизнедеятельности от этической до физической, их гармонизации и задействования антистрессового механизма в качестве защиты от перегрузок и комфортного восприятия жизненных напряжений. Итогом применения такого подхода к активизации процессов восстановления или синтеза является обновление всего организма, рост возможностей и стремления к творчеству.

Это в полной мере подтверждает опыт применения метода в ГАГУ в качестве учебной дисциплины, а также в рамках программы дополнительной профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт» для тренеров-преподавателей и инструкторов по видам спорта Республики Алтай. Анализируя отзывы занимающихся преподавателей и студентов ГАГУ можно отметить следующие изменения: нормализуется сон, проходит бессонница, улучшаются отношения с родственниками и коллегами по работе. Формируется более позитивный взгляд на проблемы, и они быстрее и легче решаются. Спокойнее и более продуктивно реагируют на стрессовые ситуации. Улучшается состояние суставов и других органов. Отстают хронические заболевания. Появляется легкость в теле, увеличивается гибкость всего тела. Меньше болят простудными заболеваниями. Увеличивается работоспособность. Практическому освоению метода помогает использование материалов информационно-обучающего сайта и видеокурса АПГ [15].

Нами был проведен также анализ публикаций на тему применения данного подхода студентами: практически здоровыми, имеющими спортивную подготовку, а также с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в результате которого выявлено: Метод признан эффективным и одновременно доступным для студентов с различными уровнями физического развития и подготовленности [14]. Актуальность

его применения для практически здорового контингента изложена в [5; 6; 11; 12], где отмечена не только оздоровительная направленность АПГ, но и роль в совершенствовании педагогического процесса в контексте повышения его качества [5] и формирования системы непрерывного образования [12].

Для спортсменов важно расширение диапазона функциональных возможностей организма, его самоусиление, повышение результативности, а также психоэмоциональной устойчивости, что тоже решается с помощью АПГ [6; 3] благодаря задействованию антистрессового механизма и цикличности комплекса.

АПГ включена в учебник [13] для лиц с ОВЗ и как учебная дисциплина в программу подготовки магистров Государственной академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Освоение этого «конструктивного подхода побуждает к творчеству, самосовершенствованию, расширяет сферу интересов» [10], повышает качество профессиональной подготовки [4].

В заключении отметим, что автор статьи [2] д.п.н., проф. Аслаханов С.А.М. также поднимает вопрос о введении АПГ в качестве дисциплины в учебный план факультета физической культуры и спорта ввиду актуальности проблемы физического и нравственного оздоровления подрастающего поколения.

Таким образом, на основании проведенного анализа научно-методической литературы, а также непосредственных занятий со студентами ГАГУ можно утверждать, что АПГ как универсальный синтез-метод физического и нравственного воспитания успешно применяется в качестве инклюзивного образования студентов и может быть рекомендован в качестве дисциплины для включения в планы соответствующих вузов.

Список литературы / References

1. Аксенов, А. В. Адаптивный спорт: инклюзивные и интеграционные процессы : методические рекомендации / А. В. Аксенов ; Министерство спорта российской федерации, федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». – Санкт-Петербург : Федеральное государственное бюджетное учреждение "Федеральный центр подготовки спортивного резерва", 2021. – 41 с.

2. Аслаханов, С. А. М. Основные направления оптимизации деятельности факультета физической культуры и спорта Чеченского государственного педагогического университета / С. А. М. Аслаханов // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования : материалы IV международной научно-практической конференции, Грозный, 24 сентября 2020 года. – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2020. – С. 53-63.

3. Бакулина, Е. Д. Виды гимнастики, где пластическая подготовка является основой / Е. Д.Бакулина // Материалы Всероссийской научно-практ. конф. 3-4 июня 2009 года. – Ижевск 2009. – С. 83-85.

4. Балашова, Е. Ю. Организация работы по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями здоровья / Е. Ю. Балашова, Н. И. Кузина // Теоретические и практические основы научного прогресса в современном обществе : сборник статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 10 октября 2020 года. – Уфа : ООО "Аэтерна", 2020. – С. 70-73.

5. Васильева, Е. Б. Инновационный подход к общеразвивающим упражнениям (ОРУ) на занятиях по физической культуре в вузе / Е. Б. Васильева, Ж. Ш. Калибаев // Проблемы науки. – 2023. – № 2(76). – С. 88-90.

6. Витун, Е. В. Антистрессовая пластическая гимнастика как средство повышения адаптационных возможностей студентов / Е. В. Витун, В. Г. Витун // материалы Всероссийской научно-методич. конф.; Оренбург. Гос. ун-т. – Оренбург. ОГУ, 2017 Секция 21. – С. 4149-4153.

7. Курс лекций по дисциплине «Антистрессовая пластическая гимнастика» : учебное пособие / А. В. Попков, П. Я. Захаров, А. К. Пручкина, С. А. Нагорных ; Горно-Алтайский государственный университет. – Горно-Алтайск : БИЦ ГАГУ, 2024. – 113 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета : [сайт]. — URL: https://elibr.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=5606:1176&catid=25:sport&Itemid=179 (дата обращения: 22.09.2024).

8. Мотылянская, Р. Е. Методологические аспекты использования пластической гимнастики как одной из форм оздоровительной физкультуры / Р. Е. Мотылянская, Э. Я. Каплан//Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 17-20.

9. Мотылянская Р.Е., Якубовская А.Р. Антистрессовая пластическая гимнастика(медико-биологическое и психологическое обоснование) / Р. Е. Мотылянская, А. Р. Якубовская // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 5. – С. 10-15.

10. Мухина, А. В. Дисциплина "Технологии физкультурно-спортивной деятельности" как база практической и методической подготовки студентов к освоению будущей специальности / А. В. Мухина, И. Г. Терентьева // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 4(40). – С. 45-47.

11. Программа тренировок для девушек-первокурсниц, осваивающих раздел самостоятельной работы дисциплины "физическая культура и спорт" / О. В. Миронова, К. В. Булавченко, А. В. Шаронова, И. И. Кипрушина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 82-84.

12. Рещик, Н. Э. Инновационные технологии физического воспитания в образовательных учреждениях / Н. Э. Рещик // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 2. Физическое воспитание и спорт. – 2022. – № 3(82). – С. 34-40.

13. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев / под ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – С. 255–258.

14. Толмачева С. Е. Антистрессовая пластическая гимнастика в физическом воспитании студентов / С. Е.Толмачева // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – К.: Випуск 9 (50) 2014 – С. 139-143.

15. Устойчивость процесса. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ). – URL: <http://www.antistressapg.ru/> (дата обращения: 22.09.2024).