

REFERENCES

1. Nedelyaeva A. V., Mayasova T. V. Development of communication skills when using the method of project activity in teaching students. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya = Problems of modern pedagogical education*. 2020;67(3):118—121. (In Russ.)
2. Melnikov V. E. Learning motivation of university students as psychological and pedagogical problem. *Vestnik Novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta = Herald of Novgorod State University*. 2016;5(96):61—54. (In Russ.)
3. Dykhan L. B., Kamenskaya E. N. On the conditions for increasing motivation to study the topic “Labor safety when using a PC”, in the course “Life safety” at the university. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya = Problems of modern pedagogical education*. 2020;66(2):122—125. (In Russ.)
4. Gordeeva I. A., Visharenko S. V., Krestovtsev A. V. Advantages of using multimedia presentations when studying the course “Life safety”. *Sovremennyye uchenyye = Modern scientist*. 2017;9:14—16. (In Russ.)
5. Tsvetkova I. V. Approaches to teaching pupils and students life safety *Karel'skii nauchnyi vestnik = Karelian Scientific Journal*. 2018;7(2):48—52. (In Russ.)
6. Kostenok P. I. Modern tendencies and development problems of educational sphere «health and safety» (in the context of higher education). *Nauchnye i obrazovatel'nye problemy grazhdanskoj zashchity = Scientific and educational problems of civil protection*. 2018;4(39):51—58. (In Russ.)
7. Sakimbaeva S. D., Kishikova N. D. Teaching students the basics of life safety — principles and methods. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk = Actual problems of the humanities and natural sciences*. 2016;12(4):83—87. (In Russ.)
8. Nikolaenko Ya. Yu. «Basics of life safety» at schools in Republic of Crimea. *Chelovek-priroda-obshchestvo: teoriya i praktika bezopasnosti zhiznedejatel'nosti, ekologii i valeologii = Man-nature-society: theory and practice of life safety, ecology and valueology*. 2020;6(13):34—41. (In Russ.)
9. Emelin K. G., Medvedeva Zh. V., Weber D. A. Forming life safety culture of students. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya = Modern problems of science and education*. 2020;3. (In Russ.) URL: <https://science-education.ru/article/view?id=31735> (accessed: 30.06.2023).
10. Pugacheva N. B., Pisar O. V., Rebrik E. Yu. Forming philosophical foundations of life safety. *Ekonomicheskie i gumanitarnyye issledovaniya regionov = Economic and humanitarian studies of the regions*. 2012;1:56—63. (In Russ.)
11. Yakupov A. M., Kuvshinova I. A., Denisova V. V. On the problems of teaching the discipline “Life Safety” to students of humanitarian specialties of higher education institutions and ways to solve them. *Vestnik NTs BZhd*. 2015;8(25):90—101. (In Russ.)
12. Kosova L. S. Adventure tourism and risk. *Izvestiya Altaiskogo otdeleniya Russkogo geograficheskogo obshchestva = Bulletin of the Altay Branch of the Russian Geographical Society*. 2019;3(54):133—148. (In Russ.)
13. Korolev A. Yu. Extreme tourism in the Perm region: current state, challenges and suggestions for development. *Geografiya i turizm = Geography and tourism*. 2020;1:84—90. (In Russ.)
14. Lubysheva L. I., Nazarenko A. V., Nazarenko L. D. Ecological, physical and sporting cultures: conceptual discourse. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*. 2022;1:70—72. (In Russ.)
15. Tiunova M. M., Frolova I. V. On the possibilities of extreme tourism development in the polar territories. *Geografiya i turizm = Geography and tourism*. 2021;1:32—39. (In Russ.)
16. Ivanov M. V. Extreme tourism development in Yakutsk cultural landscape. *Obshchestvo: filosofiya, istoriya, kul'tura = Society: Philosophy, History, Culture*. 2022;5:208—212. (In Russ.)
17. Murashov O. V., Evdokimov V. I. Optimization of first aid by means of effective medical education of schoolchildren. *Mediko-biologicheskie i sotsial'no-psikhologicheskie problemy bezopasnosti v chrezvychaynykh situatsiyakh = Medico-biological and socio-psychological problems of safety in emergency situations*. 2010;4(1):49—52. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 11.07.2023; одобрена после рецензирования 15.07.2023; принята к публикации 18.07.2023.
The article was submitted 11.07.2023; approved after reviewing 15.07.2023; accepted for publication 18.07.2023.

Научная статья

УДК 796.2

DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.744

Olga Petrovna Stepchenkova

Senior Lecturer of the Department of Methods
of Teaching Physical Culture
and Sports Training,
Herzen University
Saint Petersburg, Russian Federation
pugachyov.i@yandex.ru

Ольга Петровна Степченкова

старший преподаватель кафедры методики обучения
физической культуре и спортивной подготовки,
Российский государственный педагогический университет
имени А. И. Герцена
Санкт-Петербург, Российская Федерация
pugachyov.i@yandex.ru

СРЕДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ МЕТОДИКИ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧЕТОМ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

5.8.4 — Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Аннотация. Предметом исследования являются средства соревновательно-игровой методики, применяемые в заключительной части занятия по физической культуре в вузе. Основу

данной статьи составляют: опрос преподавателей, посредством которого определены средства и формы проведения заключительной части занятия по физической культуре

в вузе, и анализ его результатов; обсуждение и результаты педагогического эксперимента, основанного на применении средств соревновательно-игровой методики в заключительной части занятий по физической культуре и определение их эффективности и влияния на психоэмоциональное состояние студентов. Предполагалось, что акцентирование внимания педагогов физического воспитания на усиление действенности полноценной реализации средств заключительной части учебного занятия с задействованием простейших восстановительной направленности подвижных игр позволит более эффективно способствовать регуляции психоэмоционального фона обучающихся и активации их когнитивных процессов, являющихся детерминантой репродуктивных процессов организма. Установлено, что качественное проведение данной части занятия позволяет обеспечить постепенное снижение физической и психоэмоциональной нагрузки занимающихся

ся, ускорить восстановительные процессы после основной части занятия, а также переключить студентов на дальнейшую учебную деятельность. После проведения педагогического эксперимента зафиксировано статистически значимое улучшение показателей в экспериментальной группе по данным опроса «САН»: «самочувствие» — на 0,87 усл. ед., «активность» — на 1 усл. ед., «настроение» — на 0,72 усл. ед. ($p \leq 0,01$). По результатам проведения теста «Кольца Ландольта» после педагогического эксперимента в экспериментальной группе: показатель Q (скорости переработки информации) улучшился на 0,37 бит/с, показатель V (объем зрительной информации) — улучшился на 206 бит.

Ключевые слова: студенты, образовательные учреждения, физическая культура, заключительная часть занятия, средства, восстановление организма, подвижные игры, соревновательно-игровой метод, психоэмоциональное состояние

Для цитирования: Степченкова О. П. Средства соревновательно-игровой методики в заключительной части занятия по физической культуре с учетом психоэмоционального состояния студентов // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 3(64). С. 468—475. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.744.

Original article

MEANS OF COMPETITIVE GAME METHODOLOGY IN THE FINAL PART OF THE PHYSICAL EDUCATION LESSON, TAKING INTO ACCOUNT THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

5.8.4 — Physical education and professional physical training

Abstract. The subject of the research is the means of competitive game methodology used in the final part of the physical education lesson at the university. The basis of this article is a survey of teachers, through which the means and forms of conducting the final part of the physical education lesson at the university are determined, and the analysis of its results; discussion and results of a pedagogical experiment based on the use of competitive game methods in the final part of physical education classes and determination of their effectiveness and impact on the psycho-emotional state of students. It was assumed that focusing the attention of physical education teachers on enhancing the effectiveness of the full implementation of the means of the final part of the training session with the use of the simplest restorative orientation of outdoor games will more effectively contribute to the regulation of the psycho-emotional background of students and the activation of their cognitive processes, which are the

determinant of the reproductive processes of the body. It has been established that the high-quality conduct of this part of the lesson allows for a gradual decrease in the physical and psycho-emotional load of the students, accelerates the recovery processes after the main part of the lesson, as well as switches students to further educational activities. After the pedagogical experiment, a statistically significant improvement in indicators was recorded in the experimental group according to the SAN survey: “well-being” by 0.87 unit, “activity” for 1 unit, “mood” by 0.72 unit ($p \leq 0,01$). According to the results of the Landolt Rings test, after a pedagogical experiment in the experimental group the Q indicator (speed of information processing) improved by 0.37 bit/s, V indicator (volume of visual information) improved by 206 bits.

Keywords: students, educational institutions, physical education, the final part of the lesson, means, restoration of the body, outdoor games, competitive game method, psycho-emotional state

For citation: Stephenkova O. P. Means of competitive game methodology in the final part of the physical education lesson, taking into account the psycho-emotional state of students. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2023;3(64):468—475. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.744.

Введение

Актуальность. Подвижные игры являются универсальным и легкодоступным средством физической культуры [1—4]. При этом эмоционально насыщенный фон учебно-тренировочных занятий создаёт более благоприятные предпосылки к повышению мотивации и интереса к предмету, к личному физическому совершенствованию занимающихся [5]. Вместе с тем на сегодня имеет место тенденция третьего десятилетия степенного снижения уровня физических кондиций молодёжи в силу различных объективных факторов воздействия окружающей среды и общества, которая ещё не закрепила устойчивым плато [6]. Поскольку студенческая жизнь, как правило, сопряжена с большими психическими и информационными перегрузками, разработка и подбор средств регуляции пси-

хоэмоционального состояния студентов позволяет актуально улучшить междисциплинарные связи и повышает эффективность последующих учебных занятий.

Изученность проблемы. Игровая деятельность используется с давних времён и изначально служила средством приобщения детей к труду, обучению какому-либо умению.

Классическое построение структуры урока было обобщено Л. П. Матвеевым [7]. Автор отметил фундаментальность трёх частей занятия: подготовительной; основной; заключительной. При этом отмечается, что заключительная часть урока обусловлена контекстом непосредственного восстановления организма и не может выходить за дидактические рамки применения каких-либо посторонних нагрузок. А. М. Фокиным с соавторами [8]

установлено, что деятельность обучающихся сопровождается перенапряжением, стрессами, нарушениями режима дня, питания и сна, что в конечном счёте приводит к нервному истощению и негативно отражается на их здоровье. Г. С. Ежовой [9] резюмируется, что обучение студентов в высших учебных заведениях является процессом повышенной эмоциональной напряжённости, т. к. студентам приходится прибегать к поиску, переработке и пониманию большого объёма информации.

Предполагая, что восстановление в заключительной части занятия преимущественно может осуществляться двумя путями: практическим и теоретическим, В. П. Сорокин с соавторами [10] усилили воздействие второго кластера, реализовав технологию «Перевёрнутого урока» на примере занятий по физической подготовке с магистрантами Военной академии связи. Сущностью инновации являлось перераспределение объёма задействования вербального контакта с обучающимися постановкой заданий на самостоятельную подготовку для следующего занятия, учебный материал которого слушателем не известен (т. е. в этом случае «переворачивается» логика классической дидактики обучения). Но в результате, несмотря на данное противоречие, учёными была достигнута эффективность восприятия учебного материала и достигнут положительный эмоциональный фон.

Действенность иных инновационных противоречий, касаемо первого вышеуказанного пути, была установлена И. Ю. Пугачёвым с соавторами [11; 12], а затем — М. А. Зиминим с соавторами [13]. Исследователями выявлено, что для проведения занятий с лицами высокого уровня подготовленности даже за три дня до выполнения особо важного боевого задания (что на первый взгляд предполагает только восстановление сил и отдых) необходимо реализовать минимум одну ударную нагрузку. Дело в том, что у высоко сенсibilизированного организма человека к физическим нагрузкам возникает перманентная потребность всплеска дозированной по интенсивности работы. Касаемо среднестатистического уровня физических кондиций обучающихся в исследовании изучаемых вопросов в научной литературе отсутствуют специальные разработки.

Целесообразность разработки тематики работы проявляется в потребности получения новых знаний об инновационной форме регуляции психоэмоционального состояния студентов путём педагогических воздействий после выполнения ими основной тренировочно-учебной нагрузки в период заключительной части занятия.

Научная новизна работы предстаёт в факте возможного сопряжения игровых средств дошкольной и начальных классов педагогики физического воспитания с образовательным процессом по физической культуре студенческой молодёжи со скрытой целью-предиктором: повысить психоэмоциональный фон занимающихся для оптимального протекания процессов восстановления их организма после реализованной физической нагрузки в основной части занятия.

Объект исследования: средства соревновательно-игровой методики, применяемые на учебных занятиях по физической культуре в вузе. **Предмет исследования:** средства соревновательно-игровой методики, применяемые в заключительной части занятия по физической культуре в вузе.

Цель: разработать методику применения соревновательно-игровой формы простейших средств восстановительной направленности в процессе заключительной части занятия и проверить эффективность её воздействия на психоэмоциональную сферу обучающихся.

Задачи работы: изучение положений о применении средств физической культуры в фазе заключительной части учебного занятия; обоснование рациональной методики игровых средств для положительной динамики толерантности психоэмоционального состояния и когнитивных процессов обучающихся с учётом недопустимости переутомления организма студентов; проверка эффективности разработанной методики в естественном педагогическом эксперименте.

Теоретическая значимость проявляется в развитии научных взглядов на возможность реализации эмоционально насыщенных средств элементарных подвижных игр в заключительной части занятия, когда, казалось, доминирующим компонентом должны являться вариации малоподвижного восстановления. **Практическая значимость.** Применение на практике разработанных средств регуляции психоэмоционального состояния студентов позволяет улучшить междисциплинарные связи и повышает эффективность последующих учебных занятий.

Гипотеза заключалась в предположении о том, что акцентирование внимания педагогов физического воспитания на усиление действенности полноценной реализации средств заключительной части учебного занятия с задействованием простейших восстановительной направленности подвижных игр позволит более эффективно способствовать регуляции психоэмоционального фона обучающихся и активации их когнитивных процессов, являющихся детерминантой репродуктивных процессов организма.

Основная часть

Методология. Методологической основой работы являлась теория и методика физической культуры и спорта (Л. П. Матвеев, Ю. Ф. Курамшин, Л. И. Лубышева, А. А. Горелов и др.). Основными методами, используемыми в работе, являлись: теоретический анализ и обобщение; методы логической обработки информации; метод опроса; изучение психоэмоционального состояния по методике «САН»; бланковая методика изучения психофизиологических функций «Кольца Ландольта»; педагогический эксперимент; методы статистической обработки информации. Процедура технологии исследования базировалась на приемлемых в наши дни дидактических принципах реализации педагогических изысканий и практического осуществления двигательных занятий [14; 15].

Результаты. В настоящее время предлагается использование в системе физической культуры следующих инновационных средств: спортизация в системе физического воспитания, применение гидроаэробики, воздействие средств аэробной и анаэробной направленности, средства оздоровительной аэробики, оздоровительного бега и ритмической гимнастики и др. Особую проблему здесь занимает отсутствие выработанной методики и широкого арсенала средств, применяемых в заключительной части занятия.

Проведение заключительной части занятия по физической культуре зачастую носит условный характер. Нами был проведён анонимный опрос 15 преподавателей по физической культуре. Предлагалось ответить на вопрос: «Какие средства и формы проведения заключительной части занятия по физической культуре вы используете?» (рис. 1).

Данные опроса демонстрируют следующие популярные ответы: вне зависимости от нагрузки в основной части занятия 30 % опрошенных педагогов проводят только построение и подведение итогов занятия; «студенты проводят её самостоятельно» — ответ 20 % опрошенных педагогов; использование дыхательных упражнений — 20 %;

использование упражнений для растяжки — 15 %; не проводят заключительную часть совсем — 15 %.

Недостаточное внимание, уделяемое заключительной части занятия, обосновательно и происходит в силу объективных и субъективных причин. В рамках проведенного опроса преподавателей на вопрос: «По какой причине уделяется мало внимания проведению заключительной части занятия?» — 35 % ответили, что не видят смысла в акцентировании внимания на заключительной части занятия; 25 % — не имеют должного арсенала знаний по проведению игр малой активности (сложность в организации группы и недооценка роли данных игр); 25 % — считают, что студенты должны самостоятельно выполнять упражнения на растяжку; 15 % — считают достаточным лишь построение групп для объявления оценок.



Рис. 1. Данные опроса преподавателей о методике реализации заключительной части занятия

Приобретение студентами опыта в физкультурно-спортивной деятельности в условиях вуза возможно за счёт многообразия средств проведения заключительной части занятия и может способствовать эффективности последующих учебных занятий студента, а также компенсировать накопленное утомление [16].

Соревновательно-игровая методика как форма деятельности студентов на занятиях по физической культуре в вузе уже зарекомендовала себя с положительной стороны в таких аспектах, как влияние на подготовку занимающихся к будущей профессиональной деятельности, улучшение посещаемости занятий, проводимых по данной методике [17; 18].

Соревновательный и игровой методы в физической культуре позволяют приобрести, развить и совершенствовать двигательные навыки и способности, морально-волевые качества в условиях игры или соревнования. Комбинированное применение данных методов позволяет решить большой список задач в различных условиях. Даже традиционные упражнения в соревновательно-игровом стиле воспринимаются занимающимися с большим азартом

и интересом [19; 20]. Подбор физических упражнений, направленных на повышение готовности обучающихся к последующему занятию, объективно способствует возрастанию его эффективности [21].

В педагогическом эксперименте, который проводился в течение 3 месяцев на базе Санкт-Петербургского государственного университета телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича, были задействованы 60 занимающихся. Студенты были разделены на 2 группы — контрольную и экспериментальную. Психоэмоциональное состояние студентов исследуемых групп было определено динамикой результатов опроса «САН» в таких показателях, как «самочувствие», «активность» и «настроение». Объём зрительной информации (V , бит) и скорость переработки зрительной информации (или показатель продуктивности и устойчивости внимания) (Q , бит/с) определялись посредством применения теста «Кольца Ландольта».

Результаты показателей в контрольной и экспериментальной группах до проведения педагогического эксперимента свидетельствуют о схожести исследуемых групп до его начала, достоверных различий не обнаружено ($p > 0,05$).

Контрольная группа ($n = 30$) занималась по традиционной методике проведения заключительной части. В экспериментальной группе ($n = 30$) заключительная часть занятия проводилась посредством применения средств соревновательно-игровой методики.

В заключительной части занятия (10—15 мин) использовались средства низкой интенсивности. Частота сердечных сокращений соответствовала 90—110 уд./мин. Данные пульсовые значения позволяют обеспечить постепенность в снижении физической нагрузки, что является обязательным условием при построении качественного занятия по физической культуре и подготавливает студентов к последующим занятиям. Аналогом традиционных упражнений заключительной части являются подвижные игры восстановительного характера, игровые упражнения и формы с инвентарем и без. Целью заключительной части занятия является постепенная нормализация всех систем организма и восстановление их обычной жизнедеятельности, постепенное снижение показателей эмоциональной и физической нагрузки, восстановление частоты сердечных сокращений. Средства соревновательно-игровой методики, используемые в данной части занятия подробно изложены табл. 1. Описание ряда игр представлено в табл. 2.

Следует отметить, что в описании содержания игр имеет место некий оттенок состязаний в детском саду и ряд ролевых флуктуаций в движениях, речевых произношений и пантомимике, что вызывает неприемлемость для относительно взрослых лиц. Данный контент нами выбран с целью отвлечь загруженность сознания студентов и переключить его на воспоминание прошлого опыта. Изначально упражнения вызвали стеснение и дискомфорт.

Таблица 1

Применение средств соревновательно-игровой методики в заключительной части занятия

Период	Содержание	Организационно-методические указания
1-й месяц	Подвижные игры: «Тропа», «Гимнастка», «Внимание», «Ток»	Подвижные игры малой интенсивности. Игровые упражнения и формы низкой интенсивности для восстановления дыхания и расслабления мышц
2-й месяц	Подвижные игры: «Минутка», «Лягушка». Игровые упражнения и формы: «Начинающий йог»	
3-й месяц	Подвижные игры: «Равновесие», «Арки». Игровые упражнения и формы: «Гибкость с инвентарем» (индивидуально и в форме соревнования)	

Содержание средств соревновательно-игровой методики в заключительной части занятия

Подвижная игра	Содержание	Варианты	Организационно-методические указания
«Ток»	Занимающиеся поделены на две команды и стоят в шеренгах друг напротив друга, держась за руки. Направляющие держат за руки ведущего, а у ног замыкающих лежит мяч. Все, кроме ведущего, закрывают глаза, и ведущий одновременно сжимает руки направляющих, а те передают «ток» последующим, сжимая ладонь последующего партнера по команде. Таким образом, кто из замыкающих поднимет мяч быстрее, та команда объявляется победителем. Затем занимающиеся производят смену мест в шеренге и повторяют игру. Та команда, которая одержит больше побед, объявляется победителем	1. Игра может длиться до 5, 7, 10 побед и т. д. 2. Возможна смена задания для замыкающих (принять определенное положение, подбросить мяч и т. д.)	Следить за тем, чтобы наибольшее количество игроков побывали в «активной» роли (направляющим и замыкающим)
«Тропа»	Занимающиеся стоят в колонне перед игровым полем 5×4 равных квадратов. Ведущий стоит напротив с «правильным маршрутом» следования по игровому полю (нарисован на листке). Занимающиеся могут двигаться на один квадрат вперед, в сторону, по диагонали или назад. Если занимающийся следует правильно, согласно маршруту, то водящий молчит, если студент ошибается — водящий говорит слово «стоп»; совершивший ошибку встает в конец колонны; следующий занимающийся снова, пройдя по уже известному маршруту, пытается «продлить тропу». Задача — найти правильный маршрут, выполнив наименьшее количество ошибок. Победителем объявляется тот участник, который первым найдет правильный маршрут	1. Проведение в виде эстафеты, в этом случае ведущий будет из противоположной команды. 2. Увеличение/уменьшение игрового поля. 3. Игра на скорость, т. е. победителем станет команда, нашедшая правильный маршрут быстрее	«Маршрут следования» необходимо подготовить заранее
«Лягушка»	Занимающиеся становятся в круг, выбирается один «фермер» (он становится в центр круга) и один водящий (он выходит за круг), остальные — «комары». Водящий говорит: «Наступила ночь — уснул фермер, заснули все». В это время водящий идет по кругу за спинами стоящих и дотрагивается до спины одного из занимающихся — теперь это лягушка, а остальные — комары. Водящий: «Наступило утро и лягушка вышла на охоту!» Все открывают глаза, теперь задача фермера — определить, кто лягушка. Задача лягушки — «съесть» как можно больше комаров, показывая участникам язык (кому показали — тот «съеден», он выбывает из игры и присаживается). Задача фермера — определить лягушку	Задать положение для выбывших (сед, ноги вместе/врозь и т. д.).	—

После проведения педагогического эксперимента был проведен опрос «САН» и анализ результатов исследуемых групп (рис. 2).

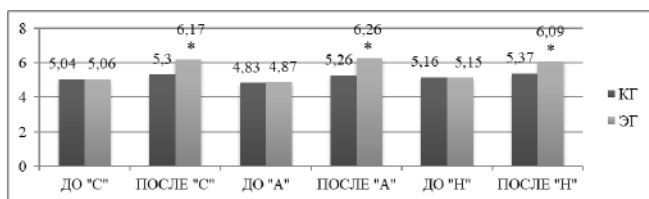


Рис. 2. Показатели опроса «САН» экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до и после педагогического эксперимента, усл. ед.

Из полученных результатов видно, что показатели «самочувствие», «активность», «настроение» после проведения педагогического эксперимента у занимающихся по экспериментальной методике статистически улучшились ($p \leq 0,01$) относительно занимающихся по традиционной методике.

Показатели скорости переработки информации (Q , бит/с) после проведения педагогического эксперимента у экспериментальной группы также достоверно ($p \leq 0,01$) улучшились относительно показателей в контрольной группе (рис. 3). Экспериментальная методика положительным образом влияет на показатель Q (скорость переработки зрительной информации) студентов экспериментальной группы. Помимо этого, отмечается снижение данного показателя в контрольной группе, что, на наш взгляд, связано с переутомлением психоэмоционального состояния занимающихся по традиционной методике.

Показатель V (объем зрительной информации, бит) после проведения педагогического эксперимента статистически улучшился в экспериментальной группе ($p \leq 0,01$). Результаты контрольной группы после проведения педагогического эксперимента статистически не улучшились. Данные исследований представлены на рис. 4.

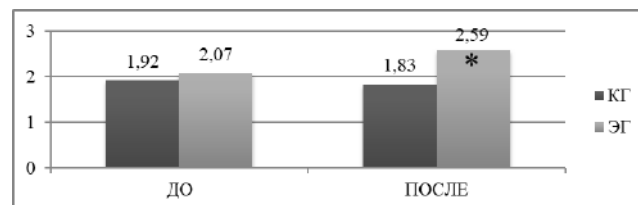


Рис. 3. Показатели Q теста «Кольца Ландольта» в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах до и после педагогического эксперимента, бит/с

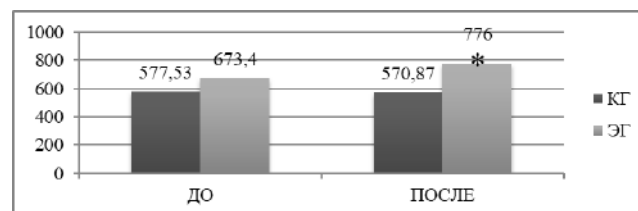


Рис. 4. Показатели V теста «Кольца Ландольта» в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах до и после педагогического эксперимента, бит

Выводы

Многообразие средств, которое может быть использовано преподавателем в заключительной части занятия, не может быть проигнорировано. Качественное проведение данной части занятия позволяет обеспечить постепенное снижение физической и психоэмоциональной нагрузки занимающихся, ускорить восстановительные процессы после основной части занятия, а также переключить студентов на дальнейшую учебную деятельность.

После проведения педагогического эксперимента зафиксировано статистически значимое улучшение показателей в экспериментальной группе по данным опроса «САН»: «самочувствие» — на 0,87 усл. ед., «активность» — на 1 усл. ед., «настроение» — на 0,72 усл. ед. ($p \leq 0,01$). По результатам проведения теста «Кольца Ландольта», после педагогического эксперимента в экспериментальной группе: показатель Q (скорости переработки информации) улучшился на 0,37 бит/с. Показатель V (объем зрительной информации) улучшился на 206 бит. Следует отметить, что после каждого занятия около 5 % обучающихся вообще не могли полноценно реагировать на восприятие игр предложенной методики, поскольку добросовестно работали в основной части занятия и были значительно утомлены. Но и этот факт нами положительно преподносился

лицам основной массы группы в демонстрации образцовой работы на учебном занятии (следовательно, остальные — не до конца выкладывались), что вызывало положительную мимику улыбок и по внешним проявлениям свидетельствовало о благоприятной эмоциональной дозе воздействия.

Таким образом, влияние средств соревновательно-игровой методики, применяемых в заключительной части занятия по физической культуре, благотворно способствует положительной динамике психоэмоционального состояния занимающихся.

Заключение

Средства соревновательно-игровой методики позволяют осуществить необходимую физическую активность, потребность в неформальном общении со сверстниками, вместе с тем — служить механизмом укрепления организма молодежи и носить релаксирующий характер. Изначально первые занятия по разработанной методике вызывали смех у обучающихся (что также, того не замечая, повышало психоэмоциональную благоприятность). К окончанию месячных занятий студенты выполняли задания автоматически, изредка шутили друг с другом. Тем самым глобальная цель педагога — способствовать восстановлению организма обучающихся, с косвенной стороны эмоциогенного контента — была достигнута.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Фокин А. М., Пугачев И. Ю., Костов Ф. Ф., Станкевич П. В. Влияние баскетбола 3x3 на развитие двигательных и когнитивных способностей студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 2023. № 4. С. 97—99.
2. Парамзин В. Б., Пугачев И. Ю., Васильченко О. С., Разновская С. В. Анализ и основные направления реализации требований ФГОС ВО по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» в военно-образовательных учреждениях // Современный ученый. 2021. № 2. С. 96—101.
3. Пугачев И. Ю., Богданов М. Ю., Парамзин В. Б., Разновская С. В. Модульная методика повышения пространственно-координационной подготовки игроков баскетбольной команды // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева (Вестник КГПУ). 2022. № 3(61). С. 62—69. DOI: 10.25146/1995-0861-2022-61-3-351.
4. Парамзин В. Б., Пугачев И. Ю., Разновская С. В., Северин Н. Н. Понятие «игровая выносливость» в структуре подготовки высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2023. № 6. С. 9—11.
5. Захарова С. А., Пугачев И. Ю. Совершенствование правового регулирования детско-юношеского спорта в Российской Федерации // Спорт: экономика, право, управление. 2021. № 3. С. 16—19. DOI: 10.18572/2070-2175-2021-3-16-19.
6. Пугачев И. Ю. Баланс психологии и педагогики физического воспитания в реализации готовности специалиста к профильной деятельности // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. 2023. Т. 21. № 2. С. 87—103. DOI: 10.55959/MSU2073-2635-2023-21-2-87-103.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. М. : ФиС, 1991. 543 с.
8. Фокин А. М., Новикова А. В., Малышева Е. В., Кручинина М. А. Основные аспекты организации самостоятельных занятий физической культурой в вузе // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб. : Политех-Пресс, 2022. С. 110—114.
9. Ежова Г.С. Влияние комплекса дыхательных упражнений на психоэмоциональное состояние первокурсников // Наука в XXI веке: инновационный потенциал развития : сб. науч. ст. по материалам X Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Уфа : Вестник науки, 2022. Ч. 2. С. 73—81.
10. Сорокин В. П., Федюк Н. С., Иващенко Д. Е., Петрова П. С. Перевернутый урок в физической подготовке магистрантов Военной академии связи // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2(168). С. 330—333.
11. Пугачев И. Ю. Акцент усиления физической работоспособности военнослужащих сил специальных операций и Главного разведывательного управления РФ // Инновационные формы развития, воспитания и культуры студентов : материалы X междунар. науч.-практ. конф. СПб. : СПб ГУПТиД, 2020. С. 338—345.
12. Пугачев И. Ю., Кораблев Ю. Ю., Парамонов А. В. Особенности обеспечения безопасности личности средствами физической подготовки // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2022. Т. 27. № 3. С. 723—740. DOI: 10.20310/1810-0201-2022-27-3-723-740.
13. Зимин М. А., Пугачев И. Ю., Парамзин В. Б., Разновская С. В. Краткосрочная сенсбилизация физической готовности специалиста к ситуационной гипердинамической деятельности // Современный ученый. 2022. № 4. С. 227—232.
14. Пугачев И. Ю., Кораблев Ю. Ю., Османов Э. М. Приоритетные направления применения дидактических принципов обучения в высшей школе педагогики физического воспитания // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2017. Т. 22. № 1. С. 39—62. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-1(165)-39-62.
15. Пугачев И. Ю., Рубис Л. Г. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения в теории и методике физического воспитания // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов : сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф. СПб. : СПб ГУПТиД, 2017. С. 143—148.
16. Пономарев Г. Н. Состояние и развитие физической культуры в вузах в современных условиях // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития : Всерос. науч.-практ. конф. СПб. : Медианапир, 2022. С. 5—11.

17. Степченкова О. П. Соревновательно-игровая деятельность как средство повышения успеваемости по основным дисциплинам у студентов технического вуза // Спортивные и подвижные игры в физкультурном образовании Российской Федерации : сб. ст. межвуз. науч.-прак. конф., посв. 75-летию образования каф. спорт. и подвиж. игр / под ред. В. Ю. Егорова. СПб. : ВИФК, 2022. С. 162—166.

18. Степченкова О. П. Повышение продуктивности и устойчивости внимания студентов средствами соревновательно-игровой методики на занятиях по физической культуре // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2022. Т. 32. № 2. С. 197—202.

19. Степченкова О. П., Родичкин П. В., Фокин А. М. Соревновательно-игровая методика как форма проведения занятий по физической культуре в вузе // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сб. материалов Всерос. науч.-прак. конф. : в 2 т. СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. Т. 2. С. 231—235.

20. Пугачев И. Ю., Османов Э. М., Кораблев Ю. Ю. Формирование коллектива корабля Военно-Морского Флота РФ к боевым действиям // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011 № 12-1(104). С. 147—152.

21. Яковлев С. В. Методика выбора адаптирующихся, предметно-ориентированных вариантов проведения подготовительных и заключительных частей практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 6-1(45). С. 217—220.

REFERENCES

1. Fokin A. M., Pugachev I. Yu., Kostov F. F., Stankevich P. V. Influence of 3x3 basketball on the development of motor and cognitive abilities of student youth. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2023;4:97—99. (In Russ.)

2. Paramzin V. B., Pugachev I. Yu., Vasilchenko O. S., Raznovskaya S. V. Analysis and main directions for implementing the requirements of FSES HE in the discipline “Physical Culture (Training)” in military-educational institutions. *Sovremennyy uchenyi = Modern Scientist*. 2021;2:96—101. (In Russ.)

3. Pugachev I. Yu., Bogdanov M. Yu., Paramzin V. B., Raznovskaya S. V. Modular method for increasing spatial coordination training among basketball team players. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V. P. Astaf'eva (Vestnik KGPU) = Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev (Bulletin KSPU)*. 2022;3(61):62—69. (In Russ.) DOI: 10.25146/1995-0861-2022-61-3-351.

4. Paramzin V. B., Pugachev I. Yu., Raznovskaya S. V., Severin N. N. The concept of «game endurance» in the structure of training highly qualified athletes in game sports. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2023;6:9—11. (In Russ.)

5. Zakharova S. A., Pugachev I. Yu. Improving the legal regulation of children's and youth sports in the Russian Federation. *Sport: ekonomika, pravo, upravlenie = Sports: Economics, Law, Management*. 2021;3:16—19. (In Russ.) DOI: 10.18572/2070-2175-2021-3-16-19.

6. Pugachev I. Yu. The balance of psychology and pedagogy of physical education in the implementation of the specialist's readiness for core activities. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 20: Pedagogicheskoe obrazovanie = Bulletin of Moscow University. Series 20: Teacher Education*. 2023;21(2):87—103. (In Russ.) DOI: 10.55959/MSU2073-2635-2023-21-2-87-103.

7. Matveev L. P. Theory and Methods of Physical Culture. Textbook for Institutes of Physical Culture. Moscow, Fizicheskaya kul'tura i sport, 1991. 543 p. (In Russ.)

8. Fokin A. M., Novikova A. V., Malysheva E. V., Kruchinina M. A. The main aspects of the organization of independent physical education at the university. *Teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma = Theory and Methodology of Physical Culture, Sports and Tourism. Interuniversity collection of scientific and methodological works*. Saint Petersburg, Politekh-Press, 2022:110—114. (In Russ.)

9. Ezhova G.S. The influence of a set of breathing exercises on the psycho-emotional state of first-year students. *Nauka v XXI veke: innovatsionny potencial razvitiya = Science in the XXI century: innovative potential of development. Collection of scientific articles based on the materials of the X international scientific and practical conference*. Ufa, Vestnik nauki, 2022;2:73—81. (In Russ.)

10. Sorokin V. P., Fedyuk N. S., Ivashchenko D. E., Petrova P. S. Inverted lesson in the physical training of undergraduates at the Military Academy of Communications. *Uchenye zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2019;2(168):330—333. (In Russ.)

11. Pugachev I. Yu. Emphasis on strengthening the physical performance of servicemen of special operations forces and the Main Intelligence Directorate of the Russian Federation. *Innovatsionnye formy razvitiya, vospitaniya i kul'tury studentov = Innovative forms of development, education and culture of students. Proceedings of the X international scientific and practical conference*. Saint Petersburg, Saint Petersburg State University of Industrial Technologies and Design publ., 2020:338—345. (In Russ.)

12. Pugachev I. Yu., Korablev Yu. Yu., Paramonov A. V. Features of ensuring the safety of the person by means of physical training. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seria: Gumanitarnye nauki = Tambov University Review. Series: Humanities*. 2022;27(3):723—740. (In Russ.) DOI: 10.20310/1810-0201-2022-27-3-723-740.

13. Zimin M. A., Pugachev I. Yu., Paramzin V. B., Raznovskaya S. V. Short-term sensitization of a specialist's physical readiness for situational hyperdynamic activity. *Sovremennyy uchenyi = Modern Scientist*. 2022;4:227—232. (In Russ.)

14. Pugachev I. Yu., Korablev Yu. Yu., Osmanov E. M. Priority directions for applying didactic principles of teaching in higher school of physical education pedagogy. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seria: Gumanitarnye nauki = Tambov University Review. Series: Humanities*. 2017;22(1):39—62. (In Russ.) DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-1(165)-39-62.

15. Pugachev I. Yu., Rubis L. G. Preferential attitudes in the use of didactic principles of teaching in the theory and methodology of physical education. *Problemy fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma v svete sovremennykh issledovaniy i sotsial'nykh protsessov = Problems of physical culture, sports and tourism in the light of modern research and social processes. Collection of works of the international scientific and practical conference*. Saint Petersburg, Saint Petersburg State University of Industrial Technologies and Design publ., 2017:143—148. (In Russ.)

16. Ponomarev G. N. The state and development of physical culture in universities in modern conditions. *Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme obrazovaniya: innovatsii i perspektivy razvitiya = Physical Culture and Sport in the Education System: Innovations and Development Prospects. All-Russian scientific and practical conference*. Saint Petersburg, Mediapapir, 2022:5—11. (In Russ.)

17. Stepchenkova O. P. Competitive and gaming activities as a means of improving academic performance in the main disciplines among students of a technical university. *Sportivnye i podvizhnye igry v fizkul'turnom obrazovanii Rossiiskoi Federatsii =*

Sports and outdoor games in physical education of the Russian Federation. Collection of articles of the interuniversity scientific and practical conference dedicated to the 75th anniversary of the Department of Sports and Outdoor Games. V. Yu. Egorov (ed.). Saint Petersburg, Military Institute of Physical Culture publ., 2022:162—166. (In Russ.)

18. Stepchenkova O. P. Increasing the productivity and stability of students' attention by means of competitive game methods in physical education classes. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika = Bulletin of the Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy.* 2022;32(2):197—202. (In Russ.)

19. Stepchenkova O. P., Rodichkin P. V., Fokin A. M. Competitive game methodology as a form of conducting physical education classes at the university. *Fizicheskaya kul'tura i sport v obrazovatel'nom prostranstve: innovatsii i perspektivy razvitiya = Physical Culture and Sport in the Educational Space: Innovations and Development Prospects. Proceedings of the all-Russian scientific and practical conference.* Saint Petersburg, Herzen University publ., 2021;2:231—235. (In Russ.)

20. Pugachev I. Yu., Osmanov E. M., Korablev Yu. Yu. Formation of ship crew of the Russian Navy for combat operations. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seria: Gumanitarnye nauki = Tambov University Review. Series: Humanities.* 2011;12-1(104):147—152. (In Russ.)

21. Yakovlev S. V. Methodology for choosing adaptive, subject-oriented options for conducting preparatory and final parts of practical classes in the discipline "Physical Culture and Sports". *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk = International Journal of Humanities and Natural Sciences.* 2020;6-1(45):217—220. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 12.07.2023; одобрена после рецензирования 17.07.2023; принята к публикации 21.07.2023.
The article was submitted 12.07.2023; approved after reviewing 17.07.2023; accepted for publication 21.07.2023.

Научная статья

УДК 796

DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.740

Lidia Viktorovna Rudneva

Candidate of Pedagogy, Associate Professor,
Professor of the Department of Theory
and Methods of Physical Culture,
Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University
Tula, Russian Federation
lidiarudneva@mail.ru

Лидия Викторовна Руднева

канд. пед. наук, доцент,
профессор кафедры теории и методики физической культуры,
Тульский государственный педагогический университет
имени Л. Н. Толстого
Тула, Российская Федерация
lidiarudneva@mail.ru

Marina Viktorovna Kulikova

Candidate of Pedagogy,
Associate Professor of the Department
of Physical Culture,
Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University
Tula, Russian Federation
mv_kulikova2010@mail.ru

Марина Викторовна Куликова

канд. пед. наук,
доцент кафедры физической культуры,
Тульский государственный педагогический университет
имени Л. Н. Толстого
Тула, Российская Федерация
mv_kulikova2010@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 35—45 ЛЕТ С СИНДРОМОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

5.8.6 — Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Аннотация. В статье изложены педагогические условия улучшения психофизического состояния женщин 35—45 лет с синдромом хронической усталости средствами оздоровительной физической культуры. Авторами проанализированы и апробированы основные условия улучшения психофизического состояния женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительной физической культурой: учет особенностей проявления синдрома хронической усталости; взаимодействие медицинского работника и тренера; ежедневное ведение занимающимися дневника самоконтроля; применение в процессе занятий таких средств оздоровительной физической культуры, как кинезиологическая гимнастика, саморегуляция по методике «Синхромед ключ», элементы пилатеса; соблюдение режима труда и отдыха с включением позитивных «настроек»; исключение психотравмирующих факторов и вредных привычек.

В статье представлено содержание экспериментальной методики «Антистресс+» для женщин среднего возраста с хронической усталостью. Разнообразные средства двигательной активности, специально подобранные и вошедшие в состав экспериментальной методики, направлены на улучшение не только физического, но и психологического, эмоционального состояния женщин среднего возраста. Соблюдение определенной последовательности и индивидуального темпа выполнения упражнений, использование упражнений саморегуляции, самоконтроль за выполнением движений позволили нормализовать психоэмоциональное состояние женщин.

Результаты проведенного исследования доказали эффективность используемых средств оздоровительной физической культуры, что выразилось в улучшении общего состояния испытуемых, повышении их физической работоспособности и физической подготовленности, снижении уровня