

с места занятия. При использовании этих показателей можно говорить об управлении СФА студентов в условиях дистанционного обучения.

Таким образом, наиболее эффективным способом организации занятий физической культуры являются, либо трансляции и видеотчётность, про котором преподаватель может не сомневаться в честности студентов, либо предоставление студентами данных о физических нагрузках, которые отслеживаются с помощью гаджетов.

Литература

1. Балвочюс М. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции / Миндаугас Балвочюс, А. С. Машичев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 21 (311). — С. 230-232. — URL: <https://moluch.ru/archive/311/70493/> (дата обращения: 24.10.2021).

2. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья // Всемирная организация здравоохранения: [сайт]. — URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ (дата обращения 04.02.2021).

3. Дьячков А. П. Занятия физкультурой в период самоизоляции. МБОУ «Образовательный центр №1». Московская область г. Ивантеевка. URL: <https://www.lurok.ru/categories/17/articles/24762> (дата обращения: 24.10.2021).

4. Егорычев А. О., Егорычева Э. В. Управление самостоятельной физической активностью студентов на основе фитнес-приложений в телефонах // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №2 (192). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-samostoyatelnoy-fizicheskoy-aktivnostyu-studentov-na-osnove-fitness-prilozheniy-v-telefonah> (дата обращения: 24.10.2021).

5. Фицджеральд М. Бег по правилу 80/20 / М. Фицджеральд; пер. с англ. Р. Шагабутдинова ; [науч. Ред. И. Нечаев]. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 240 с.;

6. Grand View Research. Fitness App Market Size, Share & Trends Analysis Report By Type (Exercise & Weight Loss, Activity Tracking), By Platform (Android, iOS), By Device (Smartphones, Wearable Devices), And Segment Forecasts, 2021 – 2028.

7. Muntaner-Mas A., Martinez-Nicolas A., Lavie C.J., Blair S.N., Ross R., Arena R. & Ortega F.B. A Systematic Review of Fitness Apps and Their Potential Clinical and Sports Utility for Objective and Remote Assessment of Cardiorespiratory Fitness. *Sports Medicine*; 2019.

УДК 374.73

Борисов В.А.; Макаридин Д.Н., к.п.н., доцент ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АРТИСТОВ ПЛАСТИЧЕСКОГО ТЕАТРА

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, s1e2v3a4@mail.ru;
d.n.makaridin@utmn.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению профессионально-прикладной физической подготовки артистов пластического театра. Определены методологические характеристики исследования: обозначены актуальность, объект, предмет, гипотеза, цель и задачи выпускной квалификационной работы. Представлены материалы проведенного исследования и их обсуждени. Показаны результаты тестирования физической подготовленности до эксперимента, комплекс физических упражнений для ее усовершенствования и результаты физической подготовленности после экспериментальной

работы. По итогам проведенного исследования сформулированы соответствующие выводы.

Ключевые слова: Пластический театр, профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические качества.

Borisov V.A.; Makaridin D.N., PhD, Associate Professor
PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF PLASTIC
THEATER ARTISTS

Tyumen State University, Tyumen, Russia,
s1e2v3a4@mail.ru;d.n.makaridin@utmnl.ru

***Annotation.** The article is devoted to the study of professionally applied physical training of plastic theater artists. The methodological characteristics of the study are determined: the relevance, object, subject, hypothesis, purpose and objectives of the final qualifying work are indicated. The materials of the conducted research and their discussion are presented. The results of testing physical fitness before the experiment, a set of physical exercises for its improvement and the results of physical fitness after experimental work are shown. According to the results of the study, the relevant conclusions were formulated.*

***Keywords:** Plastic theater, professionally applied physical training. Physical qualities.*

Театр существует уже очень продолжительное количество времени, за время его существования он разделился на многие виды в том числе на театр пластики, в котором физическое развитие играет одну из ключевых ролей, но с точки зрения теории и методики физической культуры из творческих направлений рассматриваются, как правило, в большей степени танцевальные направления, а театр остается на втором плане [2].

Отсутствие должного взаимодействия между сферой физической культуры и спорта и творчества, создает ряд проблем для физического развития артистов театра и кино. Малое количество научно-методических литературных источников рассматривает вопрос физического развития артистов с точки зрения терминологии и методологии физической культуры. А деятельность театралов со временем становится все сложнее и сложнее, и чтобы с ней справляться эффективно, нужен хороший уровень физической подготовленности [1].

Востребованный и результативный путь к решению этой проблемы в разработке программ для развития физических способностей у артистов театра пластики.

Некоторые авторы, такие как К.С. Станиславский, Е.Б. Вахтангов, В.Э. Мейерхольд, рассматривали вопрос подготовки артистов театра к профессиональной деятельности, но с каждым годом театр усложняется и предъявляет все более высокие требования к артистам, поэтому необходимо создавать новые материалы для подготовки и физического совершенствования артистов.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса физических упражнений для физической подготовки артистов пластического театра 18-25 лет






Исследование проводилась в период с 1 декабря 2020 года по 12 июня 2021 года с артистами театральной студии «Билет на трамвай» на базах СОК ТюмГУ в г. Тюмени. В данном исследовании приняли участие 10 девушек и 10 мужчин в возрасте 18-23 лет.

На первом этапе исследования было проведено исследование физических способностей испытуемых до начала эксперимента.

Проанализировав уровень физической подготовки артистов театра пластики и получив результаты тестов отдельно по каждой физической способности, было принято решение о создании комплекса ФУ, который бы помог закрыть недочеты и повысить уровень подготовленности испытуемых в целом.

Таблица 1

Комплекс физических упражнений на развитие силовых способностей

Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
И.П. — упор лежа, ноги на плечах партнера (сгибание-разгибание рук)	М - 20 повторений Д – 15 повторений	Сгибание рук производить до образования угла в руках в 90 градусов и меньше, ноги не сгибать, спину держать ровно	
И.П. — сидя на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях (сгибание-разгибание туловища)	М - 20 повторений Д – 15 повторений	Ступнями партнера «захватить» изнутри за бедра, руки за головой, при разгибании туловища стараться не прогибаться в пояснице, партнеру стоящему в упоре на коленях держать спину ровно	
И.П. — лежа на спине (жим ногами, партнера, сидящего на ступнях)	М - 20 повторений Д – 15 повторений	Сохранять равновесие; движения плавные. Выполнять возле стены для подстраховки	
И.П. — лежа на спине, прямые ноги вперёд, руки вдоль туловища (сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах)	М - 12-16 повторений Д – 8-12 повторений	Партнер грудью или животом опирается на подошвы ваших ступней.	
И.П. — стойка на лопатках, захватить за голени стоящего за головой партнера (поднимание в стойку на лопатках)	М - 16 повторений Д – 12 повторений	Компенсировав силу толчка ног партнёром вперёд-вниз; ноги напряжены, прямые	
И.П. — упор на руках, партнер удерживает ноги в руках (ходьба на руках)	20 м	Смотреть вперед; ноги не сгибать, в пояснице не прогибаться.	

И.П. — стойка ноги врозь, опереться спиной о спину партнера (одновременные приседания,)	12-16 повторений	Ноги сместить вперед на полшага, выполнять медленно	
И.П. — упор лежа (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	М - 30 повторений Д – 20 повторений	Отжимания выполнять с опорой на ладони. Сгибать руки до прямого угла в руках.	
И.П. — упор лежа (перенос тяжести попеременно на левую и правую руку)	М – 15-20 повторений Д – 10-15 повторений	Спину не прогибать, девушкам разрешено выполнение из положения упор лежа на коленях	
И.П. — лежа на спине, руки наверх (подъем ног с касанием ими за головой)	12-16 повторений	Наибольшая амплитуда; ноги стараться держать прямыми	
И.П. — стойка ноги врозь, руки назад-книзу (прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди)	20 повторений	Отталкивание должно быть упругим и быстрым	
И.П. — сомкнутая стойка. (подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу)	20—30 повторений	Опорную ногу не сгибать; спину держать прямо	

Подобные комплексы упражнений были разработаны для развития скоростных способностей, гибкости, выносливости и координационных способностей.

Для оценки эффективности специально разработанного комплекса физических упражнений для развития физических способностей артистов театра пластики был проведен педагогический эксперимент, по результатам которого было выявлено, что после внедрения комплекса ФУ в рабочий процесс артистов уровень развития физических способностей вырос неравномерно от 1% до 33% в разных проявлениях физических способностей, результаты тестов были подвергнуты анализу с помощью Т-критерия Стьюдента, и только 4% оказались статистической ошибкой. У девушек, после внедрения комплекса количество результатов теста с оценкой «удовлетворительно» упало с 50% до 16%, а количество результатов с оценкой «отлично» выросло с 16% до 42%. У мужчин количество результатов «отлично» выросло с 15% до 31%, а количество результатов «удовлетворительно» упало с 31% до 15%.

Реализация комплекса физических упражнений для развития физических способностей артистов театра пластики в репетиционных занятиях позволила повысить уровень развития физических способностей – гипотеза исследования подтвердилась.

Литература

1. Макаридин, Д.Н. Дифференцированное физкультурное образование учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы в зависимости от обученности и уровня развития физических способностей: Дис. ... канд. пед. наук / Тюмень, 1999. - 189 с.
2. Маркова, С.В. Художественно-педагогические принципы формирования пластической культуры у студентов: Дис. ... канд. пед. наук / Краснодар, 2012. - 176 с.

УДК 376

Бриль А.Е.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Южно-Уральский государственный университет (Национальный исследовательский университет), г. Челябинск, Россия, voronina_ae@mail.ru

Аннотация. В статье обоснована проблема сохранения и укрепления здоровья женщин 25-35 лет в условиях современного состояния общества. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья данного контингента необходим поиск новых эффективных средств профилактики и оздоровления. С этой целью была проведена опытно-экспериментальная работа с внедрением нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительных технологий в систематические занятия с женщинами. На основании проведенного педагогического эксперимента сделан вывод о целесообразности применения физкультурно-оздоровительных технологий в процессе здоровьесбережения молодых женщин.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, здоровьесбережение, женщины 25-35 лет, здоровый образ жизни.

Bril A.E.

FEATURES OF THE PROCESS OF IMPLEMENTING HEALTH- SAVING FOR WOMEN AGED 25-35 USING PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS TECHNOLOGIES

South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia, voronina_ae@mail.ru

Annotation. The article substantiates the problem of preserving and strengthening the health of women aged 25-35 in the current state of society. Due to the deteriorating level of health of this contingent, it is necessary to search for new effective means of prevention and recovery. To this end, experimental work was carried out with the introduction of non-traditional types of physical culture and wellness technologies in systematic classes with women. Based on the conducted pedagogical experiment, a conclusion was made about the expediency of using physical culture and wellness technologies in the process of health saving of young women.

Key words: physical education and health technologies, health-saving, women 25-35 years old, healthy lifestyle.