12. Награждён приказом по 12-й Гвардейской Красно-Знаменной Донской казачьей кавалерийской дивизии от 7 октября 1943 года № 014/н. Командир дивизии Гвардии полковник Григорович. В наградном листе отмечено, что командир орудия зенитной батареи 50-го Гвардейского дивизиона ПВО, гвардии старший сержант Степанченко Сергей Сергеевич в боях 8 сентября 1943 года, умело командуя орудием, проявив мужество и стойкость, в совместной стрельбе сбил два самолёта противника. Достоин награждения медалью «За боевые заслуги». Командир 50-го Гвардейского дивизиона ПВО гвардии капитан Сухоруков. Источник: сайт Министерства обороны «Подвиг народа».
13. Награждён 20 июля 1945 года. Центральный архив Министерства обороны. Ш. 83. Я. 4.
14. Открытое письмо Губернатору от казаков. Пресс-служба ОПКЛ. Сайт Обско-Полярной казачьей линии WWW «Летка.РФ» 5.08.2014 г.
15. Приказ по 1884 зенитному полку от 30.04.1945 г. № 02/Н Действующая армия. Сайт Министерства обороны РФ «Подвиг народа».
16. Орденом Красного Знамени корпус награждён 12.02.1944 г.
17. Пятницкий В.И. Казаки в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 гг. – М.; Яуза, Эксмо, 2007.
18. Письмо УФСБ РФ по Краснодарскому краю. Краснодар, 17.11.1998 г. № 1/ 1/ 6–С – 1594.
19. Патриарх Московский и всея Руси Кирилл. Казачество: Отечество, вера, служение. – М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2019. – С. 18: ил. – (Слово Святейшего Патриарха. Выпуск 8).
20. Патриарх Московский и всея Руси Кирилл. Казачество: Отечество, вера, служение. – М.: Изд-во Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2019. – 160 с. (Слово Святейшего Патриарха. Выпуск 8).
21. Патрикеев С.Б. Сводные списки кавалеров Георгиевского креста 1914–1922 гг. Том 4 – 14. – М.: «Духовная Нива», 2013.
22. Хлопчатобумажная ткань повышенной прочности из некручёных нитей. Слово «перкаль» в русском языке относится к женскому роду, однако в контексте применения в авиации это слово чаще используется в мужском роде. В первой половине XX века перкаль применялся в авиационной промышленности как материал для изготовления обшивки крыльев, фюзеляжа, элементов оперения и иных поверхностей самолётов. Для получения требуемых характеристик прочности, влагостойкости, влагонепроницаемости и воздухопроницаемости ткань пропитывалась специальными лаками. Перкаль использовался как обшивка самолета По-2.
23. Приказ по Обско-Полярной казачьей линии Сибирского казачьего войска Союза казаков России от 10.03.2014 г. № 7 «Об учреждении памятного знака Обско-Полярной казачьей линии Сибирского казачьего войска Союза казаков России «ПОМНИМ И СКОРБИМ». Архив Обско-Полярной казачьей линии (ОПКЛ).
24. Проект постановления Законодательного Собрания ЯНАО от 20.12.2018 г. «Об обращении к Президенту Российской Федерации В.В. Путину о присвоении одному из строящихся атомных ледоколов Российской Федерации имени Юрия Сергеевича Кучиева, Героя Социалистического Труда, капитана, выдающегося арктического мореплавателя прошлого столетия, достигшего в 1977 году на ледоколе «Арктика» Северного полюса», подготовленный и внесённый депутатом ЗС ЯНАО, атаманом ОПКЛ В.И. Степанченко (Архив автора).
25. Приказ по ОПКЛ Сибирского казачьего войска СКР от 30.03.2018 г. № 14 «Об учреждении памятного нагрудного знака Обско-Полярной казачьей линии Сибирского казачьего войска Союза Казаков России «Потомок участника Великой Отечественной войны». Архив ОПКЛ.
26. Степанченко В.И. На рубеже веков. Часть I. Родословная. Знаем, помним и сохраним для потомков. – СПб.: «МЕДИА ГРУПП», ООО ИПК «КОСТА», 2012. – С. 6 – 50.
27. Степанченко В.И. На рубеже веков. Часть I. Родословная. Знаем, помним и сохраним для потомков. – СПб.: «МЕДИА ГРУПП», ООО ИПК «КОСТА», 2012. – С. 23.
28. Степанченко В.И. Дела важнее слов. Люди, события, факты из истории современного казачьего возрождения на Ямале. 1990-2017 годы. – СПб.: «МЕДИА ГРУПП» 2019 – С. 183.

Хмырова О.А., Черба Т.И.

Занятия баскетболом, как средство повышения умственной работоспособности студентов

*Приднестровский Государственный университет им. Т.Г. Шевченко
(Молдова, Тирасполь)*

doi: 10.18411/sr-10-06-2021-53

Аннотация

Данная статья содержит теоретико-методологическое и научно-исследовательское обоснование проблемы влияния занятий баскетболом на уровень

умственной деятельности студентов вуза. В статье рассматривается материал по физической подготовке студентов, использование наиболее доступных и эффективных средств и методов физической культуры. В предложенном материале описывается специальная методика, направленная на выявление у студентов показателей концентрации внимания, умственной работоспособности и зрительного анализатора.

Ключевые слова: студенты, баскетбол, физические упражнения, умственная деятельность, физическая культура, работоспособность.

Abstract

This article contains the theoretical and methodological and research substantiation of the problem of the influence of basketball classes on the level of mental activity of students of the university. The article discusses material on physical training of students, the use of the most affordable and effective means and methods of physical culture. The proposed material describes a special technique aimed at identifying students of focus on the concentration of attention, mental performance and the visual analyzer.

Keywords: students, basketball, exercise, mental activity, physical culture, efficiency.

Введение. На сегодняшний день, просматривается проблема несоответствия уровня умственной работоспособности студентов - первокурсников к требованиям, которые предъявляются в высшем учебном заведении. Обучающиеся, придя на первый курс вуза, попадают в непривычные, незнакомые, новые условия обучения. Это создает некую проблему адаптации к учебному процессу, где умственная работоспособность студентов первого курса в начале обучения значительно снижена. С появлением новых научно-технических технологий усложняются образовательные программы, увеличивается учебная нагрузка на студентов. В связи с этим студенты не всегда могут выдержать такую психофизическую нагрузку, это может привести к потере интереса к обучению, а так же может стать причиной возникновения разного рода заболеваний [3].

Актуальность рассматриваемой нами проблемы, заключается в том, что необходим поиск новых более эффективных средств и методов, которые позволят повысить уровень умственной работоспособности студентов первого курса вуза. Новые средства и методы позволят студентам успешно адаптироваться к процессу обучения и повысить эффективность образовательного процесса в целом.

Наиболее доступными и эффективными, в данной ситуации, являются средства и методы физической культуры. На восстановление работоспособности положительно влияет активный отдых. В процессе выполнения физических упражнений в коре головного мозга возникает, так называемая, «доминанта движения». Именно она оказывает наиболее благоприятное воздействие на состояние всех систем и поднимает тонус всего организма [1].

В результате исследований многих авторов, было доказано, что именно систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на психоэмоциональную устойчивость к интенсивной умственной деятельности студентов. Умственная деятельность будет меньше подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если правильно и целенаправленно применять средства и методы физической культуры. Одним из наиболее эффективных средств, на наш взгляд, являются занятия спортивными играми, а именно баскетбол [4].

Баскетбол одна из популярных спортивных игр в Приднестровской Молдавской Республике. Эта игра по своему характеру очень динамичная, которая требует больших физических затрат. Для этой игры характерны разнообразные движения: бег, ходьба, повороты, остановки, ловля, передачи, ведение мяча и броски. Все эти движения выполняются в единоборстве с соперником. Они способствуют развитию физических и

психических способностей студентов, а так же улучшению деятельности всех систем организма и обмену веществ [4].

Рассматривая данную проблему, мы можем отметить, что некоторые авторы недостаточно уделяют внимание к разработке методических и организационно-содержательных рекомендаций для использования тех или иных средств физического воспитания студенческой молодёжи.

Методы и организация исследования. Проблема изучения влияния средств баскетбола на умственную работоспособность студентов остаётся мало изученной и мало разработанной.

Для изучения влияния баскетбола на показатели умственной деятельности студентов первого курса, нами было проведено небольшое исследование. Эксперимент проводился на базе Приднестровского Государственного университета им. Т.Г. Шевченко, в период с сентября по декабрь 2019 года. В исследовании приняло участие 12 студентов первого курса инженерно-технического факультета (юноши). Определяя умственную работоспособность, в нашем эксперименте, мы использовали методику «Кольца Ландольта». Эта методика позволила нам с помощью тестирования выявить у студентов первокурсников показатели: концентрацию внимания, способность зрительного анализатора, показатель умственной работоспособности [2].

Для адекватной оценки влияния некоторых элементов баскетбола на умственную работоспособность студентов первокурсников, нами было направлено каждое занятие на применение того или иного элемента баскетбола (передача мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо в движении и с разных точек, двусторонняя игра). Измерение по предложенной методике проводилось до и после занятия.

Результаты и их обсуждения. Результаты проведённого нами эксперимента приведены в таблице.

	Время измерения	Передача в движении	Передача на месте	Бросок в движении	Бросок на месте	Двусторонняя игра
Уровень концентрации внимания (усл. ед.)	До	94 ± 10,19	167,7 ± 24	70,6 ± 4,19	116 ± 10,47	81,6 ± 10,12
	После	214 ± 26	123 ± 17,07	93,5 ± 9,82	98,7 ± 23,51	123,4 ± 11,2
t		3,5	1,2	2,5	2,6	2,5
p		< 0,01	> 0,03	< 0,04	< 0,03	< 0,05
Пропускная способность зрительного анализатора (бит/сек)	До	1,5 ± 0,04	1,6 ± 0,08	1,4 ± 0,06	1,4 ± 0,3	1,42 ± 0,05
	После	2,4 ± 0,02	1,8 ± 0,03	1,6 ± 0,07	1,5 ± 0,08	1,62 ± 0,04
t		15,9	2,6	1,2	2,4	1,2
p		< 0,02	< 0,03	> 0,04	< 0,05	> 0,03
Показатель умственной работоспособности (усл. ед.)	До	160,7 ± 4,87	142 ± 5,67	135,2 ± 7,58	142,2 ± 9,5	145 ± 6,03
	После	220,6 ± 4,19	154 ± 3,7	155,1 ± 8,9	177,5 ± 9,53	164 ± 6,83
t		8,4	1,7	1,6	2,3	1,0
p		< 0,01	> 0,05	> 0,03	< 0,02	> 0,03

Из приведённой нами таблицы можно заметить, что наиболее эффективными средствами повышения уровня концентрации внимания являются передача мяча на месте, броски мяча в движении и двусторонняя игра. Для повышения показателей

пропускной способности зрительного анализатора более эффективными средствами оказались передача мяча в движении и броски мяча с места. Для повышения показателей умственной работоспособности, наиболее эффективными оказались так же броски мяча в кольцо с места и передача мяча в движении.

Заключение. Проведя анализ литературных и документальных источников, рассматривая методики психодиагностики некоторых авторов, а так же проведя исследования по определению влияния баскетбола на умственную деятельность студентов, мы можем сделать некоторые **выводы**:

1. Полученные нами данные эксперимента свидетельствуют о том, что игра в баскетбол реально оказывает положительное влияние на умственную деятельность студентов-первокурсников, и это даёт нам основание для дальнейшего изучения проблемы.
2. Среди большого количества средств и методов физической культуры, именно физические упражнения благоприятно воздействуют не только на умственную работоспособность студентов, но и на состояние организма в целом.

1. Дудина, А.Н. Научные основы активного отдыха / А.Н. Дудина // Сборник научных трудов СевКав ГТУ. – Гуманитарные науки, 2008.
2. Марищук, В.Л., Блудов, Ю.М. Методики психодиагностики в спорте. / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 112 с.
3. Соловьёв, В.Н. Умственная и физическая работоспособность студентов, как фактор адаптации к учебному процессу / В.Н. Соловьёв // Успехи современного естествознания. – 2004. - №8. – С. 69.
4. Хмырова, О.А., Швыдка М.В., Черба Т.И. Баскетбол на учебных занятиях по физической культуре. / О.А. Хмырова, М.В. Швыдка и др. Учеб. метод. пособие. – Тирасполь, ПГУ. – 2020, - 98 с.

Швыдка М.В., Ковалёва Р.Е.

**Эффективность двигательной активности студентов посредством
самостоятельных занятий**

*Приднестровский Государственный университет им. Т.Г. Шевченко
(Молдова, Тирасполь)*

doi: 10.18411/sr-10-06-2021-54

Аннотация

Статья содержит теоретический и документальный анализ литературных источников по проблеме необходимости мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. В статье описаны основные внешние и внутренние факторы, влияющие на уровень двигательной активности студентов и здоровый образ жизни. Представлено педагогическое исследование и получены количественные данные повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов-инженеров.

Ключевые слова: мотивация, самостоятельные занятия, студенты, физические упражнения, спортивная деятельность, физическая культура, здоровье, двигательная активность.

Abstract

The article contains theoretical and documentary analysis of literary sources on the problem of the need to motivate students to independent practices in physical culture. The article describes the main external and internal factors affecting the level of motor activity of students and a healthy lifestyle. A pedagogical study is presented and quantitative data enhance the effectiveness of physical cultural and sports activities of engineering students.

Keywords: motivation, independent classes, students, exercise, sports activities, physical culture, health, motor activity.